



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 - Februar 2019

Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen



Der gute Hirte – seine Schafe kennen seine Stimme

„Ein Schafhirte im Raum Karlsruhe musste eines Tages entdecken, dass ihm in der Nacht seine gesamte Herde mit insgesamt 111 Schafen gestohlen worden war.

Er meldete dies der Polizei, und diese machte sich auf die Suche nach den Tieren. Wochen später erfuhren die Behörden, dass in Köln ein Großtransport von 5000 Schafen ins Ausland geplant war. Sie informierte den Hirten und schlug ihm vor, zu jenem Bahnhof zu kommen und herauszufinden, ob sich von seinen Schafen in der Herde befänden.

Am entsprechenden Tag stand der Hirte mit Polizisten auf dem Güterbahnhof Köln, und eine riesige Herde Schafe zog an ihnen vorbei. In kurzen Abständen ließ nun der Hirte seinen Lockruf erschallen, und siehe danach und nach löste sich ein Schaf nach dem anderen aus den fünftausend. Als alle Tiere verladen waren, zählte man die kleine Herde, die sich um den Hirten gesammelt hatte. Es waren zum Erstaunen aller genau 111 Schafe. Selbst die Polizisten waren überwältigt und davon überzeugt, dass diese Schafe das Eigentum des Hirten sein mussten.

Diese wahre Begebenheit ist eine wundervolle Illustration für die Aussage Jesu:

„Ich bin der gute Hirte. Ich kenne meine Schafe, und sie kennen mich, genauso wie mich mein Vater kennt und ich den Vater kenne.“ Und er fährt fort: „Ich gebe mein Leben für die Schafe. Zu meiner Herde gehören auch Schafe, die jetzt noch in anderen Ställen sind. Auch sie muss ich herführen, und sie werden, wie die übrigen, meiner Stimme folgen. Dann wird es nur noch eine Herde und einen Hirten geben.“ Johannes 10, 14

Monatszeitschrift „Stimme des Glaubens“

38 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2162985020407463>

Der Frühling in Gottes wunderbarer Schöpfung ist Nahe ☐♥☐

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2176299062409392?_tn=-R

Beste Erträge dank Dammkultur!

Ich habe kürzlich jemanden kennengelernt, welcher mir von einem Kleinlandwirt erzählte der auf der Suche nach einem Stück Land zum Gemüseanbau war - er bekam dann einen Hektar Unkrautwiese mit vielen Steinen etc., welches niemand haben wollte - er darf es zu einem sehr niedrigen Pachttarif nutzen. Die großen Bauern, welche mit 60 ha noch nicht damit leben konnten belächelten anfangs seine Versuche davon leben zu wollen. Mittlerweile hat er mithilfe der Dammkultur enorm hohe Erträge mit riesig großen Rüben und meterhohen Mangold...! Sogar die großen Nachbarsbauern kommen nun zu ihm um Gemüse, da bei ihnen wegen der Trockenheit im Jahr 2018 nichts gewachsen ist. Bei ihm dagegen ist die Erde dank der Dammkultur wenige Zentimeter unter der Oberfläche immer feucht!

Das Gemüse vermarktet er Großteils mittels solidarischer Landwirtschaft - er hat etwa 30 Familien als Abnehmer.

Das war Anfang Jänner, als in mir das Interesse für die Dammkultur gewachsen ist. Kürzlich habe ich mit einem Biobauernpaar in meiner Nähe darüber gesprochen, die auch schon sehr lange den Großteil vom Gemüse mittels der Dammkultur anbauen. Sie sagte mir, dass sie das Gemüse 2018 erst sehr spät angebaut haben – zu Beginn ist es fast gar nicht gewachsen, da extrem trocken. Im August hat sie zu ihrem Mann gesagt, dass er es einackern kann... - dann ist es aber doch noch sehr schön gewachsen – so dass sie einen sehr guten Ertrag bekamen – beim Feldgemüse haben sie nichts gegossen oder beregnet, obwohl so extrem trocken!

Ich werde die Dammkultur im Kleinen dieses Gartenjahr auch teilweise ausprobieren – berichte voraussichtlich morgen darüber mit Fotos wie ich es mache.

Teilweise sehe ich so richtig hohe künstlich-quaderförmige Dämme mit einer Höhe von etwa 40 cm, auf welchen vorwiegend Karotten gebaut werden – das ist m.E. einfach übertrieben und unnatürlich.

Betrieb erholt

Bei einem Gemüsebauer aus Deutschland ging der Anteil der verkaufsfähigen Ware immer weiter zurück. Die Felder waren so verunkrautet, dass die Jätkosten einen hohen Anteil am Deckungsbeitrag hatten. Durch die Umstellung konnten die Jätkosten und Kosten für die Handarbeit auf ein Drittel reduziert werden, während gleichzeitig die Erträge auf das Dreifache stiegen.

Auch die Qualität der Früchte wurde verbessert. Erdäpfel die früher oft vom Drahtwurm befallen waren, wiesen nun eine einwandfreie Qualität auf.

<https://www.dammkultur.info/videos-aus-der-praxis>

Sämtliche Maßnahmen helfen zusätzlich dabei den Drahtwurmbefall zu minimieren:
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2030796333626333>

Die Lebendigkeit der Erde erhalten durch Gemüsebau auf Dämmen.

Das Bodenleben ist um ein Vielfaches höher als auf flach angelegten Beeten. Im Inneren des Damms bildet sich ein Kapillarkern, der die Feuchtigkeit auch bei längerer Trockenheit gut speichert. Durch das Hacken werden die Kapillaren getrennt und das Gemüse kann sich in der Tiefe das Wasser selbst holen. Möhren mit einer Wasserwurzel von ca. 80 cm sind keine Seltenheit.

<https://schwalbenhof.de/gemuesebau/>

Gemüsebau mit Dammkultur nach Turiel

Mit der neuen Bodenbearbeitungsmethode habe ich ein System gefunden, das meine Idealvorstellung von einem gesunden, guten Boden unterstützt. Der Boden wird sanft bearbeitet, die Schichten werden nicht durchmischt, Damme sorgen für ein eigenes Mikroklima und mehr Bodenleben. Der Boden entwickelt sich gut. Das heißt er geht von selbst in einen „garen“, gut durchlüfteten Zustand. Mittlerweile haben wir den gesamten Betrieb auf Dammkultur umgestellt. Julian Turiel, der Entwickler der Dammkultur unterstützt uns dabei.

Gemüsebau mit Dammkultur nach Turiel ist eine einfache Methode für kleine Betriebe welche ohne großen Kapitalaufwand gutes Gemüse erzeugen können. Ein einfacher Traktor ohne viel Technik genügt um das Gerät zu ziehen.

<https://www.fermentarium.at/kopie-von-solawi-hawaruhof-1>

Das hat viele Vorteile: die Gemüse bekommen bei Hamburger Stark-Regen keine „nassen Füße“. Und: so erhöht - auf etwa 25 Zentimeter angehäuften Dämmen - haben die Pflanzen es immer etwas kuscheliger als die Kulturen am Boden. Sie können in der lockeren Erde kräftiger wurzeln und sind ertragreicher, wie unsere Erfahrung aus 2016 bestätigt.

Mit der Dammkultur werden unsere Parzellenmieter in Sannmanns Biogärten mehr Freude bei jedem Wetter an ihren Gartenstücken haben und auch mehr ernten!

<https://www.sannmann.com/gaertnerei/neuigkeiten/damm-kultur.html>

Der Pflanzenbau auf Dämmen hat in Nord-West-Spanien über 800 Jahre Tradition. Die Wurzeln gehen in die uralte persische Zeit zurück.

<http://www.haeufelpflug.de/cms/geschichtedeshaeufelpfluges.html>

Nähere Infos zur Dammkultur:

<https://www.google.com/search?client=avast&q=dammkultur+gem%C3%BCse>

http://www.haeufelpflug.de/cms/fileadmin/_temp_/Der_Haeufelpflug_2007.pdf

Hier zuerst erschienen: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2173052582734040>

Dammkultur im Kleinformat

Hier zeige ich, wie ich diese Kulturform in meinen Gärten in die Praxis umsetze.

Bisher habe ich die meisten Beete ziemlich flach angelegt, bzw. habe ich relativ große Flächen eben gereicht und bepflanzt oder besät - dies gehört nun der Vergangenheit an!

Jene 2 Flächen, wo dieses Jahr meine Kürbispflanzen gedeihen dürfen habe ich in den letzten Tagen bereits etwas vergrößert, indem ich die Begrünung umgegraben habe. Die Luzerne hat mir den Boden durch deren meterlangen Wurzeln bereits sehr schön in die Tiefe gelockert und das Erdreich aufgeschlossen :-)



Im Herbst 2017 habe ich auf diesen beiden Flächen wunderschönen Kompost vorwiegend aus Heckenschnitt geliefert bekommen, welcher nun richtig reif ist. Für diverse andere Zwecke habe ich bereits einiges entnommen - den Rest habe ich nun auf die vergrößerte Fläche aufgeteilt.

Ich habe an beiden Stellen 3 Dämme bzw. kleine Hügelbeete in West-Ost-Ausrichtung mit etwa 1/2 Meter Breite und 30 cm Höhe geformt.

Die beiden Wege habe ich mit der Grabgabel tiefengelockert und eine tiefwurzelnde Blümmischung bestehend aus wilder Malve, Kornrade, Spitzwegerich und Engelwurz eingesät.

So haben meine Kürbispflanzen später schöne blühende Nachbarn, welche sie beklettern dürfen ;-)

Zwischen den Kürbispflanzen, welche ich auf die Dämme setzen werde, säe ich im März noch Ringelblumen ein, damit's noch etwas bunter wird und der Boden gesundet. Saatgut von all den Blühpflanzen habe ich ja in Hülle und Fülle, welches ich sehr günstig auch in größeren Mengen zum Verkauf anbiete: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2019>

Auf jenen Flächen, wo ich später Kartoffeln anpflanze oder Wurzelgemüse einsäe, mache ich natürlich viel kleinere Dämme.

Im Bild sieht man ein kleines Stück Land, welches ich auch die letzten Tage umgegraben habe. Im letzten Jahr war es voller Ackerkratzdisteln und Quecke und Brennessel... - das eingesäte Gemüse ist zum Großteil erstickt. In diesem Jahr soll es anders sein - habe hier in Süd-Nord-Ausrichtung etwa 15 cm hohe Dämme mit etwa 40 cm Abstand gezogen, welche ich nun erstmal mit einer Gründüngungsmischung eingesät habe, damit sich der Boden noch etwas verbessert.

Das ist nur ein Teil davon, was ich in den letzten Tagen alle in meinen Gärten umgegraben habe - dabei bin ich oft ziemlich ins Schwitzen gekommen :-). Ich mach dies aber sehr gerne, da ich mir hiermit einiges einspare:

1. Das Fitnesscenter
2. Die Infrarotkabine bzw. Sauna

Nebenbei bin ich noch in der frischen Luft, produziere Gemüse bester Qualität und schaffe hier ein Paradies mit sehr hoher Biodiversität :-)

Über die Methode der Dammkultur bin ich hier sehr dankbar, da ich hier ja ohnehin kaum die Möglichkeit zum Bewässern habe.

Ich bin gespannt, wie dieses Jahr alles gedeihen wird!

Meine beiden größeren lieben Mitzekatzen sind natürlich auch immer überall mit dabei :-). So ist das ganze gleich um vieles schöner und man fühlt sich nicht so einsam.

Die Fläche hier ist ja riesig und würde sie sehr gerne mit anderen teilen - in Kürze sind auch 2 Häuser ganz in der Nähe zu vermieten :-). - hoffe und bete, dass sich hier die richtigen Mieter einfinden werden.

19 Kommentare, 44 Likes und einige Bilder:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2174605602578738>

Nitratreiches Gemüse - Gegenmaßnahmen - Biofumigation – Gründüngung

Wenn ich diverses Wurzelgemüse von Biobauern oder Bioläden kaufe, was ich nur noch sehr selten mache, dann ist es meist der Fall, dass dieses Gemüse sehr stark mit Nitraten belastet ist (meist messe ich etwa 50 mg/l) – ich reagiere da meist sehr schnell mit gesundheitlichen Problemen – insbesondere dem Darm betreffend.

Bei einem derart hohen Nitratwert sind natürlich meist noch zahlreiche andere schädliche Stoffe in diesem sogenannten „Bio-Gemüse“ enthalten!

Die Ursache dessen ist meist die Ausbringung von zu frischem Kompost – oft auch tierischen Ursprungs – auf die Felder, oder die Bewässerung mit stark nitrathaltigem Wasser etc.

In einem Artikel vom SWR habe ich zum Thema Nitrat folgendes gelesen:

Aus Untersuchungen weiß man, dass sich Nitrat im Magen zu Nitrit umwandeln kann. Dieses Nitrit kann gerade bei Säuglingen und Kleinkindern zu einer Sauerstoffarmut, der so genannten Blausucht führen. Dies gilt jedoch nicht für Erwachsene. Hier wird eine Gefahr darin gesehen, dass Nitrit sich mit Bestandteilen von Eiweißen zu gefährlichen krebserregende Stoffen verbindet - den sogenannten Nitrosamine. Diese sind in vielen Tierversuchen als stark krebserregend festgestellt worden.

Senf hat aufgrund seiner großen Mengen an sekundären Pflanzenstoffen (insbesondere Senföle) eine starke schützende Wirkung, da diese die Umwandlung von Nitrit in Nitrosamine bremsen.

<https://www.swr.de/buffet/leben/schlecht-fuer-umwelt-und-gesundheit-das-sollten-sie-ueber-nitrat-wissen/-/id=257304/did=21754550/nid=257304/42z3z6/index.html>

Auch der Erntezeitpunkt vom Gemüse ist entscheidend - Nitratbelastung morgens höher

Auf der anderen Seite gibt es das Argument, das Gemüse aufgrund der Nitratbelastung besser nachmittags oder abends zu ernten. Auch dies hat seine Berechtigung: Nitrat ist ein wichtiger Nährstoff, den die Pflanze zur Eiweißbildung benötigt. Für diesen Vorgang braucht die Pflanze jedoch Licht. Bei der Ernte am Nachmittag oder Abend hilft das Licht des ganzen Tages noch beim Nitratabbau des in der Nacht aus dem Boden aufgenommenen Nitrates, während es am Morgen noch in vollem Umfang in der Pflanze vorhanden ist. Auch der höhere Gehalt an Nitrat in Herbst und Winter oder bei Gewächshausgemüse ist auf diese Tatsache zurückzuführen.

<https://www.bzfe.de/inhalt/erntezeitpunkt-von-gemuese-3895.html>

Von der Biogemüsegärtnerin Margarete Langerhorst mit SoLaWi weiß ich, dass diese all das Gemüse zum Versand immer am Abend bei Sonnenuntergang erntet, da es auf diese Weise am besten haltbar ist – am Morgen wäre das Gemüse dagegen vom Tau ganz nass und würde während dem Versand eher zum faulen neigen.

Um den Nitratgehalt im Gemüse möglichst gering zu halten empfiehlt es sich nur sehr reife Gartenerde zu verwenden – am besten wäre Wiesenerde, bei welcher Wurzelgemüse hervorragend gedeiht. Reifer Kompost sollte vorwiegend sogenannten Starkzehrern wie Fruchtgemüse gegeben werden, bei welchen es kein Nitratproblem gibt.

Bei Flächen, wo ich nicht ganz so reifen Kompost hingegeben habe oder diverse Schaderreger vorhanden sind, wie auch direkt auf Kompost, säe ich als Vor-oder Nachkultur sehr gerne Senf und/oder Ölrettich ein – dies nennt man auch Biofumigation – besonders gerne säe ich im zeitigen Frühjahr Senfsaat als Vorkultur zu Tomaten, welche durch die fungizidwirkenden Stoffe in den gemulchten Senfpflanzen viel beständiger gegen die gefürchtete Braunfäule sind.

Zusätzlich streue ich noch reichlich Urgesteinsmehl auch die Beete, welches die gesunde organische Umsetzung zusätzlich fördert und sehr sauerstoffreich ist. In der Zusammensetzung ähnelt es dem Nilschlamm, welcher zu früheren Zeiten die ägyptischen Agrarflächen so fruchtbar machte.

Unter Biofumigation versteht man den Einsatz biologisch aktiver Pflanzensubstanzen zur Bekämpfung von bodenbürtigen Schädlingen und Krankheiten in Acker- und Gartenbau.

Bodenbürtige Krankheiten nehmen stetig zu. Da parallel der Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln immer mehr reglementiert wird, kommt der Biofumigation, als Bestandteil des integrierten Pflanzenschutzes insbesondere im Gemüsebau und Intensiv-Kulturen, eine erhöhte Bedeutung zu:

Unterdrückung bestimmter bodenbürtiger Schaderreger

Auflockerung der Fruchtfolge

Wirkungsweise der Biofumigation

Zusätzlich zur Förderung von Wasserhaltefähigkeit, Bodenstruktur und Durchlüftung des Bodens, die als Vorteile des Zwischenfruchtanbaus nachgewiesen sind, werden mit der Biofumigationstechnik Pflanzeninhaltsstoffe in den Boden eingearbeitet, die dazu beitragen, bodenbürtige Krankheiten zu bekämpfen.

Kreuzblütler enthalten Glucosinolate, deren Gesamtmenge in der Pflanze zum Zeitpunkt der Blüte am höchsten ist.

Werden die Pflanzen fein zerkleinert (gehäckselt) und in den Boden eingearbeitet, kommt es zur enzymatischen Umsetzung der Glucosinolate zu Isothiocyanaten, den eigentlichen Wirkstoffen. Diese richten sich vor allem gegen aktive Stadien der Schaderreger wie pilzliches Myzel, mobile Nematoden oder gekeimte Unkräuter.

<http://www.phpetersen.com/praxiswissen/biofumigation/>

Besonders wichtig zu beachten ist dabei, dass auf Kreuzblütler wie Gelbsenf und Ölrettich keine Kohlgewächse folgen sollten.

Ich bevorzuge es, dass ich die Senfpflanzen einfach ausreiße oder abmähe und dann im Ganzen zum Mulchen auflege.

10 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2179244672114831>

Gemüsejungpflanzen vorziehen



Bei dem aktuell traumhaft schönen, warmen sonnigen Wetter ist es sehr verlockend mit der Saat von diversem Gemüse zu beginnen 😊:-) Die große Frage ist: Wann sollte man am besten Tomaten und Paprika säen? Bisher habe ich für die Tomaten etwa Anfang März gesät, bei den Paprika und Auberginen ca. Mitte Februar – alles natürlich am sonnigen, warmen Fensterbrett. So habe ich es früher an meinem ehemaligen Wohnort gemacht, wo ich ein großes südseitiges Fenster im Wohnzimmer hatte. Meist war meine Aussaat früher aber eh zu früh, da sie

wegen zu wenig Licht im Verhältnis zur Wärme zu teilweise zu geil gewachsen sind. Außerdem musste ich sie immer schon etwa Anfang April pikieren - konnte die Pflanzen dann aufgrund von Platzmangel nur noch ins Frühbeet stellen, in welchem es aber teilweise fast zu kalt wurde. Insbesondere bei Paprika und Auberginen musste ich oft feststellen, dass sie einen Kälteschock erlitten haben und dadurch für ein paar Wochen so gut wie gar nicht weiterwachsen.

Im Jahr 2018 habe ich meine Tomaten erst Anfang April in Saatkästen ausgesät, welche ich gleich von Beginn weg ins Frühbeet stellte – dadurch sind sie bereits von Anfang an sehr gesund und stark gewachsen, waren super abgehärtet und hatte im Sommer sehr schönen Ertrag 😊:-)

Paprika und Auberginen habe ich Anfang März im Haus gesät - bei Sonnenschein an der Sonne und die übrige Zeit am Heizkörper. Beide sind wunderschön gediehen 😊:-)

Dies Jahr werde ich Paprika und Auberginen eher erst Mitte März säen und Tomaten wieder Anfang April - die wachsen echt sehr



flott, wenns ihnen gut geht - Mitte Mai pflanzfertig.

Meine Tante hat diese Saison ihre Paprika bereits vor Weihnachten gesät - Tomaten sät sie glaub ich auch schon im Jänner-Februar. Meist hatte sie keine ganz so besonders schöne Ernte - aber letztes Jahr im neuen Folientunnel hatte sie eine gewaltige Massenernte, dass sie nicht mehr wusste wohin damit 😊:-D Natürlich Großteils mit meinem Saatgut, da sie mit dem ganzen anderen nicht mehr zufrieden war 😊;-)

Für Gurken, Kürbisse und Zucchini empfiehlt dich die Voranzucht in Töpfe ab Anfang April im Frühbeet.



Ich habe heute jedenfalls bereits meinen Pflücksalat „Ochsenszunge“ - meinen Lieblingssalat in einem Saatkasten ausgesät - ebenso Knollenfenchel und Knollensellerie. Die ersteren habe ich in meinem selbstgebauten kleinen Anlehngehäuschen reingestellt und zusätzlich mit Gartenvlies abgedeckt um vor Kälte zu schützen - die Mauer dahinter ist auch ein prima Wärmespeicher. Verwendet habe ich eine mittlerweile sehr gut verrottete Komposterde aus Heckenschnitt. Anschließend habe ich es mit

Brause gut eingegossen - jetzt lass ich es mal 1-2 Wochen ruhen und sehe dann mal nach ob die Pflänzchen schon kommen 😊;-)

Den Sellerie habe ich allerdings ins Haus gestellt - zwar in meinem Schlafzimmer auf den Heizkörper - so hat ers von unten schön warm zum keimen 😊;-) - dann kommt er wo anders hin

13 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2171322506240381>

Meine Zitronenbäume

Bereits seit über 15 Jahren bin ich im Besitz von 2 Zitronenbäumen mit wirklich mächtigen Zitronen, welche insbesondere dann richtig groß wirken, wenn man gewöhnliche Zitronen nebenbei legt. Dich wird es vielleicht nun interessieren, warum der eine Strauch so groß ist und der andere noch eher kompakt. Das hat folgende Ursache: Früher waren beide so kompakt und sind kaum gewachsen. Vor etwa 8 Jahren habe ich allerdings einen Zitronenbaum viel zu verfrüht Anfang März rausgestellt - dann bekamen wir über Nacht noch massive Minusgrade und der Großteil vom oberirdischen Strauch war erfroren. So habe ich ihn massiv zurückgeschnitten - darauf ist er im Wachstum erst so recht explodiert und den anderen massiv überholt! Ich gebe die Zitronenbäumchen im Winter nun entweder in die alte Garage oder in den ehemaligen Stall, in welche es teilweise auch schon leicht reingefroren hat, was den Bäumchen aber nichts ausmacht.

Die Auswinterung muss immer vorsichtig vor sich gehen, da durch zu direkte Sonneneinstrahlung schnell die Blätter verbrennen - zumindest war dies früher für mich ein großes Problem. Jetzt bei meiner Omi stelle ich sie einfach in den Hof an einer Stelle, wo sie im Frühling nur paar Stunden Sonne bekommen und dann immer mehr.



Regentonne ist auch gleich nebenan - schön praktisch

Durch Stecklinge habe ich diese Zitronenbäume auch schon weitervermehrt, woraus wieder dieselben Zitronenbäume entstanden - habe diese schon weitergegeben 😊;-) Ich verwende für die Zitronen keine Zitruserde, noch speziellen Dünger, sondern einfache Komposterde aus Heckengrünsschnitt oder Walderde.

Das Besondere an diesen Zitronen ist der wirklich sehr intensive Duft der Schale nach Zitronen und die dicke fast 1 cm dicke Schale!

Im letzten Jahr habe ich die Bäume sehr oft gegossen, das Wetter war auch sehr schön - dadurch sind die Zitronen nun deutlich saftiger als gewöhnlich - wichtig ist es diese gut ausreifen zu lassen, bis sie leicht runtergehen.

So haben sich auch zahlreiche sehr schöne Zitronen ausgebildet - so viele hatte ich noch nie 😊:-) Nun noch ein kleines Spiel für gute Augen: Wie viele Zitronen siehst du auf dem kleineren Baum hängen??

Bei Zitrusfrüchten reifen immer mehrere Generationen an einem Baum - jetzt im Winter ist für mehrere Monate die Ernte der Zitronen - gleichzeitig sind auch ganz kleine Zitronen an der Pflanze und sie blüht, während große Zitronen obenhängen - immerhin braucht die Zitrone von der Blüte bis zur Ernte etwa 1 Jahr. Teilweise haben sie schon im Winter geblüht, aber meist auch im Frühling oder Sommer 😊:-) Die Blüten duften einfach wunderbar ❤️👍

Da man selten eine ganze Zitrone benötigt, schneide ich bei Bedarf Spalten von der Zitrone runter - auf diese Weise ist die restliche Zitrone noch sehr gut haltbar und nichts trocknet aus oder verdirbt 😊:-)

28 Kommentare und 72 Likes:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2152644974774801>

Ideale Zeit zur Baumpflanzung

Jetzt ab Mitte Februar bis Ende März und im November/Dezember ist die idealste Zeit zur Baumpflanzung.

Darüber wie Profis Obstbäume pflanzen habe ich mir kürzlich ein Video von der Baumschule Schreiber angesehen.

Grundsätzlich sehr schön beschrieben - was ich noch verbessern würde ist ein paar Schaufeln Urgesteinsmehl hinzugeben und das Loch etwas größer dimensionieren - in dem Fall nicht unbedingt notwendig, da alles bereits locker. Ich würde allerdings niemals bei der Trockenheit wie im Oktober, November 2018 Bäume pflanzen - ich habe diese erst Ende November/Anfang Dezember gepflanzt - wie ich das genau gemacht habe siehe auf meiner Homepage: <https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/72-baumpflanzung-2018>



Was mir auch gar nicht gefallen hat ist der Baumschnitt im Herbst bei solch jungen Bäumen - die Schnittstellen insbesondere bei Marille sind ideale Eingangspforten für schädliche Pilzerreger und dergleichen - also hat der Baum schon mal einen schlechten Start in sein Leben. Insbesondere Steinobst wie Marille schneide ich generell erst im März - Kernobst evtl schon etwas früher. Gerade bei solch jungen Bäumen ist dies besonders wichtig, da sie sich noch nicht so gut gegen Pilzkrankheiten wehren können!

Solch einen Hügel rund um den Baum sehe ich das erste Mal - zumindest ist die Veredelungsstelle noch in der Luft, was sich aber meist nicht ausgehen würde - ein Baumschüler hat mal gesagt, dass diese auch in eine ganz bestimmte Himmelsrichtung schauen sollte, damit sich der Baum später nicht verdreht.

Besonders wichtig ist mir auch gleich nach der Pflanzung oder im Frühjahr eine Baumscheibe aus geeigneten niedrigwachsenden Wildkräutern bzw. Wildblumen anzulegen.

Die Unterpflanzungen dienen nicht nur dem optischem Aspekt, sondern vielmehr der Gesundheit des Baumes. Es werden außerdem Insekten angelockt, Nützlinge finden vermehrt Futter und Unterschlupf. Darüber hinaus ist es auf längere Sicht auch viel weniger Arbeit zum Abmähen, da diese Pflanzen tendenziell eher niedrig bleiben. So hat der Baum auch wenig Nährstoff- und Wasserkonkurrenz im Gegensatz zu Gras.

Wie ich es mache: <https://gesundeleben.online/index.php/obstbaumscheiben>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2169542856418346>

Walnusscrumble mit Topinambur

In den Wintermonaten koche ich zum Mittagessen immer wieder sehr gerne ein sehr leckeres Apfel-Walnusscrumble mit Topinambur - vegan, regional, saisonal. Jetzt habe ich die Rezeptur etwas verändert, indem ich die Rosinen vorher etwas gekocht habe und das Kochwasser dann auch mitverwendet habe - so war die Apfelmischung so richtig schön saftig. Gebraten und gedämpft habe ich alles auf unserem wunderbaren alten Holzofenherd 😊:-)

Zutaten:

- 750 g Äpfel, in Spalten geschnitten
- 100 g Walnüsse, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 75 g Rosinen
- Zimt
- Ahornsirup

Zubereitung:

Die gewaschenen Rosinen mit sehr wenig Wasser kurz aufkochen, damit sie weich und saftig werden. Walnüsse abspülen, fein hacken und mit den Rosinen und dem Kochwasser vermischen. Die Apfelspalten mit dem Zimt vermischen und die Hälfte in eine



Auflaufform schichten z.B. in ein Jenaer Glas. Die Walnussmischung darauf verteilen und die restlichen Äpfel darüber schichten. Im 170°C heißen Backofen etwa 25 min lang backen – im ausgeschalteten Ofen noch etwa 10 min drinnen lassen. Ich stelle die Auflaufform sehr gerne auch in das Backrohr vom Holzofen. Mit Ahornsirup beträufelt servieren und genießen.

Tipp:

Als Beilage passt sehr gut gedämpfter Topinambur, anschließend gehäutet und mit Salz und Hanföl oder Walnussöl verfeinert – so entsteht eine wunderbare Hauptspeise.

Topinambur schmecken leicht süßlich und erinnern geschmacklich ein wenig an die Artischocke. In der Küche wird die Knolle vielseitig verwendet: Sie schmeckt roh, gedünstet, gebraten, frittiert oder gekocht. Topinambur kann vor oder nach dem Garen oder auch gar nicht geschält werden. Wichtig ist: gut waschen und bürsten!

Den Namen „die Knolle für den Zuckerkranken“ verdankt Topinambur dem „Inulin“. Er zählte vor der Einführung der Erdäpfel zu den Grundnahrungsmitteln in Europa. Topinambur ist sehr robust und eignet sich gut für den biologischen Landbau – die Pflanze wird ca. 3 m hoch. Die Pflanzung erfolgt von Februar bis April im Abstand von 60x40. Ab November nach den ersten Frösten beginnt die Ernte. Topinambur ist winterhart und kann bis ins Frühjahr hinein laufend geerntet werden. Einmal geerntet sollten die Knollen in feuchtem Sand-Erde-Gemisch eingeschlagen werden, da sie sonst schnell runzlig werden.

Meine Lieblingssorte ist „Fuseau“, welche ich auch verkaufe - nach Wunsch verschicke ich sie auch - aber nur innerhalb von Österreich - am liebsten ist mir Direktabholung oder bei Märkten. Es ist eine mittelspäte Sorte mit mittlerer Streuung. Bildet sehr schöne, große und wohlschmeckende weiße Knollen deren Form an Süßkartoffeln erinnert.

24 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2151031378269494>

Amaranthsuppe mit Gemüse

Amaranth ist ein wundervolles Getreide, das eigentlich gar keines ist, denn es gehört zur Familie der so genannten Fuchsschwanzgewächse. Die kleinen Amaranth-Körnchen bergen eine schier unglaubliche Fülle an leicht verwertbaren Nähr- und Vitalstoffen, an die kein herkömmliches Getreide herankommt. Sehr zur Freude all jener, denen das Gluten im Getreide gesundheitliche Probleme bereitet, ist Amaranth absolut glutenfrei.

Der Name „Amaranth“ entstammt dem griechischen „amàranthos“ und bedeutet so viel wie nicht welkend oder unsterblich. Der Name ist bezeichnend für die Kraft, die dieser Pflanze innewohnt.

Amaranth enthält sämtliche essentiellen Aminosäuren und verfügt insgesamt über einen Proteingehalt von etwa 15 bis 18 Prozent – ein Wert, den keines der herkömmlichen Getreide erreicht. Daher ist Amaranth insbesondere für Vegetarier und Veganer ein vorzüglicher Eiweisslieferant. Doch liefert Amaranth nicht nur viel Eiweiss, sondern auch ein Eiweiss von äusserst hoher Qualität. So besitzt das Amaranth-Eiweiss eine für Getreide und Saaten aussergewöhnlich hohe biologische Wertigkeit von 75.

Amaranth weist annähernd den 7-fachen Kalziumgehalt, als Weizen auf. Außerdem stecken in ihm doppelt so viel Eisen wie in Weizen, Buchweizen, Quinoa u.a.

Naturbelassenes Amaranth sollte vor dem Kochen in einem Haarsieb immer sehr gründlich mit heißem Wasser gewaschen werden. Grund hierfür sind die Bitterstoffe, die auf dem naturbelassenen Amaranth haften. Diese reizen die Darmschleimhaut und sind somit sehr unangenehm. Ich wasche ihn meist solange, bis die Abwasch mind. Halb voll ist.

Am allerliebsten bereite ich den Amaranth als Suppe gemeinsam mit viel saisonalem Gemüse zu – natürlich kann er auch ähnlich wie Reis mit der 3-fachen Menge Wasser gekocht werden.

Ich kaufe immer österreichischen Amaranth, besonders in Niederösterreich gedeiht er sehr gut. All jener in Kunststoff verpackter Amaranth stammt meist aus China oder Indien mit undefinierbaren Rückständen an diversen Giften.

Zutaten:

- ♣ 1 Zwiebel oder mehrere Luftzwiebel (optional)
- ♣ 4 EL Olivenöl
- ♣ 2 ½ l Wasser
- ♣ Ca. 2 TL Salz
- ♣ Ca. 5 g Algen, eingeweicht (optional)
- ♣ Liebstöckel, Sellerieblatt, Lorbeerblatt, Majoran
- ♣ 300 g Amaranth
- ♣ Ca. 600 g verschiedene Gemüse wie z.B. Pastinaken, Karotten und Knollenfenchel, Mangold, Kürbis, Erbsen, Inkagurken... (nicht zu viele Gemüsearten verwenden, sondern nur 1-3)
- ♣ 200 ml Tomatensoße (optional)
- ♣ 1 Handvoll Wildkräuter (optional)
- ♣ Gewürfelter Käse (optional)



Zubereitung:

Algen 30 min in lauwarmes Wasser einweichen – danach gut waschen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln, in Öl-Wassergemisch glasig andünsten. Wasser mit Algen und Suppenkräuter zum Kochen bringen – Amaranthkörner hinzugeben und ½ h leicht köcheln lassen. Das Salz erst nach der Hälfte der Kochdauer hinzufügen, sonst bleibt der Amaranth eher hart. Die verschiedenen Gemüsesorten je nach Kochdauer nach und nach hinzugeben (klein gewürfelte Karotten, Fenchel, Pastinaken... ca. 15 min. nach dem Amaranth - Erbsen ca. 5 min vor Ende...). Danach noch etwa 15 min quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und Tomatensoße unterrühren.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2164730460232919&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Grippe und Erkältung - wie man sich davor schützt, wie man sie kuriert

Sehr umfangreiche Stellungnahme zu diesem Thema von Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de/grippe.html>

Aufgrund meiner immer gesünder werdenden Ernährung war ich nun bereits seit Jahren nicht mehr akut erkältet.

Ich erinnere dabei auch an meinen Artikel über die Artemisia-Annua-Anamed - Die Nobelpreispflanze: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/50-artemisia-annua-anamed-die-nobelpreispflanze>

Ich zitiere daraus:

Henning Papendorf, ein gelernter Chemiker, kann die antibakterielle und antivirale Wirkung der A3 voll und ganz bestätigen:

„Ich hatte vor 4,5 Jahren ca. 6 Monate im Jahr Grippe, Bronchitis, Sinusitis in Stirn- und Nasennebenhöhlen, Husten, Schnupfen - konnte kaum arbeiten.

Als ich mit der Artemisia annua (AA) anfing - eigener A3 Ansatz von Anamed, da ich Jens Bovings Präparate noch nicht kannte -, waren nach 3 Tagen (!) die Symptome fast ganz weg, nach einer Woche war ich komplett gesund. Seitdem nie mehr krank geworden. Bei geringsten Symptomen nehme ich AA, nach 6 Stunden ist alles wieder im Normalbereich, kein Husten, Schleim in der Nase, etc.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2166274756745156>

Kommt die große Masern-Impfpflicht?

Am Mittwoch vor einer Woche habe ich im Ö1-Mittagsjournal einen sehr ausführlichen Beitrag zu diesem Thema gehört. Dabei war auch die Rede von gewissen „sehr gefährlichen“ Menschen, welche es zum Glück nur sehr wenige gibt, die strikte Impfverweigerer sind!

Zu diesem Thema habe ich nun erneut etwas geforscht – das Thema Impfen hatten wir ja bereits kürzlich hier in Diskussion – dabei wird deutlich, dass Masern auch von geimpften Kindern verbreitet werden und die Einführung der Masernimpfung statistisch kaum einen Rückgang der Masernfälle gebracht hat!

„Wir haben großen Nachholbedarf“: Haberlander für Masern-Impfpflicht

LINZ. Nach der jüngsten Masern-Welle in der Steiermark und Salzburg ist die politische Diskussion voll entbrannt. Gesundheitslandesrätin Christine Haberlander (ÖVP) sprach sich am Donnerstag auf OÖN-Anfrage für eine verpflichtende Masern-Impfung für Babys aus. Damit stellt sie sich gegen Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein (FPÖ).

<https://www.nachrichten.at/oberoesterreich/wir-haben-grossen-nachholbedarf-haberlander-fuer-masern-impfpflicht;art4,3097771>

Impfpflicht? 14 Masernfälle befeuern Diskussion

<https://www.nachrichten.at/oberoesterreich/impfpflicht-14-masernfaelle-befeuern-diskussion;art4,3097345>

Masern - Ungeimpfte Volksschüler erhielten Schulverbot

<https://www.nachrichten.at/nachrichten/chronik/masern-ungeimpfte-volksschueler-erhielten-schulverbot;art58,3097086>

Die Volksanwaltschaft will eine verpflichtende Impfung, zumindest für Kinder in öffentlichen Schulen und Kindergärten. Aber eine derartige Impfpflicht ist rechtlich umstritten.

<https://oe1.orf.at/artikel/405128> - <https://oe1.orf.at/artikel/405140>

Statistiken zum Rückgang der Masern

Hierbei sei zu erwähnen, dass Masernerkrankungen in vielen Ländern Europas, so auch Österreich und Deutschland lange Zeit von den Behörden als so harmlos eingestuft wurden, dass man sie nicht zählte. Gezählt wurden bis zum Jahre 2001 nur Todesfälle durch Masern, nicht aber Erkrankungsfälle. Alle Zahlen, die sich auf eine Zeit davor berufen, sind reine Schätzungen und spiegeln die Realität kaum wider.

Nun stellt sich natürlich die Frage, ob sich die Masernimpfung auf die Todesfälle ausgewirkt hat, denn nur so ließe sich eine Durchimpfung der gesamten Bevölkerung rechtfertigen. Dr. med. Gerhard Buchwald hat in seinem Buch „Impfen - das Geschäft mit der Angst“ eine klare Antwort dazu. Die Maserntodesfälle sind bereits lange vor der flächendeckenden Einführung der Impfung zurückgegangen. Er verweist in seinem Buch auf eine öffentliche Statistik des Statistischen Bundesamtes Wiesbaden, die hier abgebildet ist.

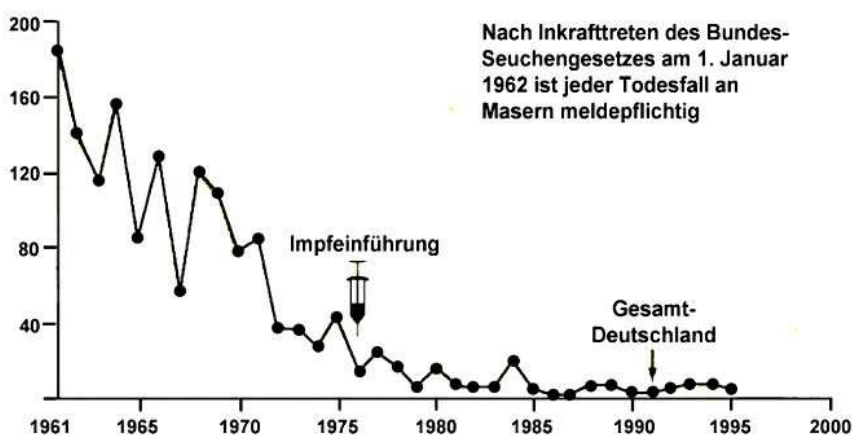
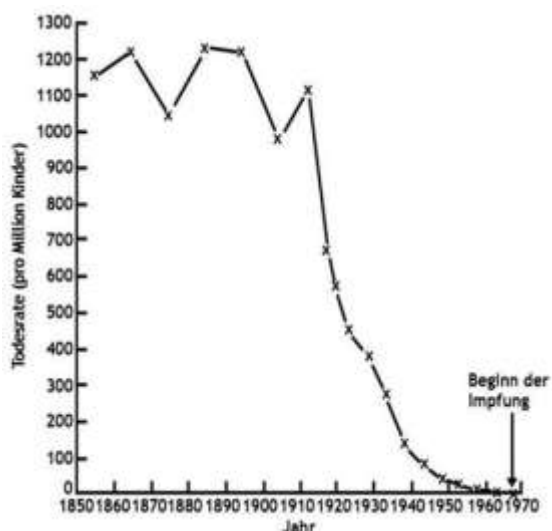


Abb. 52 Sterbefälle an Masern
Quelle: Stat. Bundesamt Wiesbaden

Laut dem RKI wurde die erste Impfung in 1971 zugelassen. Das heißt wahrscheinlich nicht, dass ab dem Zeitpunkt auch flächendeckend geimpft worden sind. Diesem ersten Impfstoff folgten 1975 ein Kombinationsimpfstoff für Masern-Mumps und 1976 für Masern-Mumps-Röteln (MMR).

Erst 1976 wurde von der STIKO eine Impfempfehlung für Kleinkinder ausgesprochen.

https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/MMR_Mumps/BGBL_09_2013_Effekt_e.pdf?__blob=publicationFile&fbclid=IwAR0X5LMswzymNf0tjdwjcfR6Q_KaAWV1HnKsnYCQlFIFLYyIRtwKzARA6uA



1973 begannen die Impfungen. 1976 wurden die Impfungen intensiviert, mit dem Ziel, eine Durchimpfungsquote von 90% zu erreichen.

Wenn wir die Erfahrungen aus England zugrunde legen, waren nach 4,5 Jahren nach Impfbeginn, etwas weniger als ein Viertel der Kinder geimpft. Übertragen auf deutsche Verhältnisse bedeutet das, dass Ende 1977 etwas weniger als ein Viertel der Kinder gegen Masern geimpft waren.

(Quelle: Englische Sterberegister, McKeown, S. 151)

Zum Impfzeitpunkt in England ist anzumerken, dass die Impfung in England Mitte 1968 allgemein erhältlich war. 4,5 Jahre später, also Ende 1972, waren etwas weniger als ein Viertel der Kinder geimpft.

Hier eine sehr differenzierte Ausarbeitung: <http://www.impfungen-und-masern.de/masern.html>

Bei den Todesfällen von Masern ist auffallend, dass es sich bei den Todesfällen selten um zuvor gesunde Kinder gehandelt hat. Viele von ihnen waren vorbelastet, wie viele durch Impfungen so schwer geschädigt waren, dass ihnen die Masern gefährlich wurden, ist unbekannt.

<http://www.impffrei.at/krankheiten-von-a-z-und-impfungen/masern>

Behörden bestätigen, dass Masern von geimpften Kindern verbreitet werden!!!

Neulich kam raus, dass sich geimpfte Menschen nicht nur mit Masern infizieren können, sondern auch ansteckend sind. Dies widerlegt die allgemeine Annahme, dass die Verabreichung mehrerer MMR-Dosen wirksam vor Masern und Epidemien schützen.

Diverse Beispiele aus der Praxis belegen, dass hohe Impfquoten nicht vor Epidemien schützen: <https://www.legitim.ch/single-post/2018/11/03/WTF---Beh%C3%B6rden-best%C3%A4tigen-dass-Masern-von-geimpften-Kindern-verbreitet-werden-?fbclid=IwAR22Ni8zLCAALroUOGFya97fzZ-6fxOMVEpx7CsQfh76njECPoxen6Orofs>

Vom Unsinn des Impfens

Der historische Rückgang der Fall- und Todeszahlen der klassischen sogenannten Infektionskrankheiten muss immer als Beweis dafür herhalten, dass Impfungen wirken. Aber tatsächlich beweist der historische Verlauf das genaue Gegenteil. Sehr sehenswerter Kurzfilm für jene, die an die Impfungen glauben!

Der Rückgang aller Infektionskrankheiten ist in erster Linie dem wachsenden Wohlstand, verbesserten Ernährung, Lebensumständen und Hygiene zu verdanken - aber sicherlich nicht den Impfungen!

<https://vimeo.com/198533362>

[Sabine Kempf](#) jeder der ein impfgeschädigtes Kind hat, war mal überzeugter Impfer. Ich habe zum Beispiel meine großen Kinder voll impfen lassen. Erst als sie trotzdem Masern, Mumps, Röteln und Keuchhusten hatten habe ich angefangen zu recherchieren. Und habe seitdem mehr Fragen als Antworten. Insgesamt ist mir da von Seiten der Impffobby zu viele Falschaussagen, zu viel Panikmache. Auf keine Frage bekommt man eine sachliche Antwort, sondern wird sofort in die Ecke "Unverantwortliche Trittbrettfahrer" gesteckt. Das macht mich misstrauisch. Wenn Impfen wirklich nur Vorteile hat, warum muss dann mit solchen Methoden dafür geworben werden? Würde das Ergebnis nicht für sich sprechen? Nach meinen Erfahrungen, auch in Gesprächen, nach einem Todesfall in der Familie nach einer Impfung und 2 impfgeschädigten Kindern in meinem Umfeld, deren Eltern nun allein dastehen mit ihrer zerstörten Lebensplanung, gibt es heute für mich keinen einzigen Grund mehr, meine impfkritische Haltung zu überdenken. Meine jüngste Tochter ist seit nunmehr 26 Jahren ungeimpft und gesund (und bevor jetzt jemand schreit, auch ein ungeimpfter muss krank sein um jemanden anzustecken. Und wer mit einem kranken Kind in Kontakt zu anderen, besonders Säuglingen geht, handelt unverantwortlich. Das gilt übrigens auch für frisch geimpfte, die nach herrschender Meinung durchaus Überträger sein können). Auch kein Tier wird mehr geimpft, und irgendwas muss ich richtig machen, denn ich habe seitdem nur noch Tiere gehabt, die gesund uralt wurden.

...um einige Fragezeichen zu sehen, genügt es übrigens, die offiziellen Statistiken des RKI mal genau anzuschauen, dem man ja sicherlich einiges nachsagen kann, aber sicher nicht, dass es eine impfkritische Haltung hat. Ausnahmslos bei jeder Massenimpfung gingen die Fallzahlen schon vorher signifikant zurück. Die Impfer sind da immer auf den fahrenden Zug aufgesprungen und haben sich auf die Fahne geschrieben, wenn der Zug weitergefahren ist. Seriös? Kann man drüber philosophieren. Interessant ist auch, dass eine Kinderkrankheit immer dann als tödliche Bedrohung dargestellt wird, wenn es eine Impfung dagegen gibt. Vorher kriegt man die einfach und kein Hahn kräht danach.

68 Kommentare im alten Artikel:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2115445235161442>

56 Kommentare im aktuellen Artikel:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2155658401140125&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Entgiftungs-Kongress 2019

Anfang Februar ist ein Online Entgiftungskongress gestartet, in dem über 28 Experten (Ärzte, Professoren, Heilpraktiker & Betroffene) zeigten, wie du alltägliche Gifte vermeidest und alte Gifte wirksam los wirst dank effektiver Entgiftung. Das Ergebnis ist ein neues und längeres Leben mit mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

Und das ohne, dass Du Dein warmes Zuhause verlassen musst 😊;-)

<https://entgiftungskongress.info/>

Es wird Zeit, dass Du verstehst, wieso Umweltgifte gegen dich arbeiten...

Entgiftung ist ein großes Feld!

Es hängt natürlich viel mit Ernährung zusammen, aber auch mit Umweltgiften oder Strahlen, die in unserer Welt fast selbstverständlich immer mehr werden, oder auch das Entgiften unserer Gedanken.

Nachfolgend noch kurze Ausschnitte von den Mails, welche ich zu Beginn bekommen habe:

Und irgendwie hört der Ansturm nicht auf ... sind wir etwa an einem Thema dran, was lange klein geredet wurde, aber eigentlich hochaktuell und WICHTIG ist? 😊;-)

Wir sind mittlerweile bei 17.000 TeilnehmerInnen und ich tue was ich kann, um allen ein tolles Erlebnis zu ermöglichen.

Hier ein Feedback, das mich sehr berührt hat:

„Hallo 😊:) ich hab grad das Interview mit Dr. Babette Klein angesehen und bin fast geschockt... ich bin nun seit gut 28 Jahren als Zahnarzhelferin im Beruf...zig-fach fortgebildet und mittlerweile auch Heilpraktikerin und versuche irgendwie beides unter einen Hut zu bekommen. Dass tote und wurzelbehandelte Zähne schädlich für den ganzen Organismus sind, war mir schon klar...aber dieses Ausmaß...von Nicos hab ich noch nie etwas gehört...

jetzt krieg ich gerade eine Sinnkrise...kann ich guten Gewissens noch beim Zahnarzt (ohne Bio) weiterarbeiten? ich musste einfach mal eben meine Gedanken loswerden...vll gibts hier noch weitere Zahnfeen ...liebe Grüße - toller Kongress mit tollen Speakern 😊:) vielen lieben Dank dafür „

Andrea F.: Unglaublich was hier an Wissen in den Videos mit den vielen Experten vermittelt wird - dies sollten sich nicht nur Patienten, sondern auch die Ärzte anschauen, welche ihre Patienten jahrelang nach Schema F behandeln ...

hier wird so klar herausgearbeitet wie eine gute Entgiftung das Leben verändern kann. Ich habe mir das Wissens-Paket sofort gekauft, denn all die

Informationen sind einfach Gold wert ... so kann ich für mich alles noch mal ganz in Ruhe durchgehen ...Tausend Dank für diese tolle Arbeit!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2154160044623294>

Vom Entgiftungskongress habe ich mir bereits einige Interviews angehört - wirklich zugesagt haben mir eher wenige, da mir ohnehin schon sehr vieles bekannt ist.

Der aktuelle Tag 6 ist dagegen sehr interessant, bei welchem ich Daniel Knebel gleich als ersten angehört habe. Das ist einer der ganz natürlich und gut verständlich spricht - nichts so hochgestochen wie diverse studierte Leute. Er sagte z.B., dass das Gesundheitsinstitut der amerikanischen Regierung verkündete, dass 85% der Zivilisationskrankheiten auf Umweltgiften beruhen!

Weiters, dass die Kombination von verschiedenen Giften eine Potenzierung um etwa den Faktor 10 in der Toxizität haben können. So war es auch bei mir:

Ich wurde im kalten Winter 1985 geboren, als meine Eltern gerade in das neu gebaute Haus einzogen und die neue Küche bekommen haben, da war ich gerade ein Säugling. In der Küche stank es ziemlich von den ganzen Lacken und Imprägniermitteln. Damals wurde auch noch relativ viel Formaldehyd für Spanplatten verwendet. Da es im damaligen Jänner extrem kalt war mit -30°C konnte man leider kaum lüften.

Als ich etwa 10 Jahre alt war, hat meine Mutter bei ihr, bei mir und meinen 4 Geschwistern eine Untersuchung auf Quecksilbervergiftung hin machen lassen. Ich hatte da 133,9, meine Mutter 121,4 und meine Geschwister bloß 0,XY. Der Höchstwert für gesunde Erwachsene beträgt 5. Bei mir und meiner Mutter war der Wert wohl aufgrund der Verbindung zum Formaldehyd so extrem erhöht, da ein Säugling auf Gifte sehr empfindlich ist. Meine Mutter ist in einem Wirtshaus mit kleiner Landwirtschaft aufgewachsen mit viel Passivrauchen und Zuckerkonsum. In der Kindheit war sie bereits sehr kränklich, wie auch ihre Mutter bei der Schwangerschaft zu ihr.

Weiters spricht er zum Thema Hashimoto als Ursache von Giften...

Er sprach auch davon, dass alles was man riecht im Körper landet und so den Körper vergiften kann - ich merke dies auch sehr oft, dass alleine durch giftige Gerüche oder Staub meine Darmflora aus dem Gleichgewicht kommt, da ich aufgrund von HPU eine mangelnde Entgiftungsleistung habe.

Auch Traumata und Stress landen letzten Endes im Darm und bringen diesen aus dem natürlichen Gleichgewicht.

14 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2157982720907693>

Dr. Dietrich Klinghardt spricht über die negativen Auswirkungen von Aluminium und Quecksilber und 5G, sowie über natürliche Entgiftung mit dem Mineralien Gestein Zeolith.

https://www.youtube.com/watch?v=pzJ_j1xHAS8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0mry06uXB0VgNADsiS07piWzCyge66_IXFOHJhi09WIqVNM4am6uCuMrI

Vom Entgiftungskongress habe ich mir nun auch einige ältere sehr empfehlenswerte Videos angehört, welche immer noch online sind – jetzt gerade noch vom Tag 3 Dr. Jörg Spitz – Die tägliche Dosis. Gifte im Alltag. Er legt dabei sehr anschaulich dar wie die zahlreichen Gifte, welche wir in unserer zivilisierten Welt im Alltag begegnen – Über Nahrung, Kleidung, Kosmetika, Luft, Medikamente... über den Zeitraum von Jahrzehnten zu den verschiedensten Zivilisationskrankheiten führen – aber oft schon bei den Babys, wenn die Mutter nicht wirklich gesund ist.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2158879637484668>

Vom Tag 5 habe ich mir heute noch Dr. Johannes Naumann angehört.

Hier erzählt Unkas Gemmecker ab Minute 25 auch ein wenig von seinem eigenen persönlichen Weg. Er hatte z.B. extremste chronische Müdigkeit, hatte oft nicht mal die Kraft, um zu lächeln, eine Tasse Tee hochzuheben... – sein System hat nur noch auf 5% gearbeitet, sah aber grundsätzlich gesund aus. Ihm ging es wie ein 99-jähriger 1 Tag vor dem Tod – absolut am dahingehtieren! Jetzt aber Topgesund!

Wer kennt das nicht: Wenn man sich gesund ernährt und auf seine Gesundheit besonders achtet, aber es geht einem dennoch schlecht, dann sagt einem das Umfeld ja meist, dass diese Ernährung und Lebensweise nicht so gesund sein kann. Dabei wird vom Umfeld meist übersehen, dass derjenige ja sich nur deshalb so ernährt, WEIL es ihm schon so schlecht geht! So auch bei Gesundheitsmessen – da gehen natürlich vorwiegend solche hin, welche gesund werden wollen...

Dass dafür in der Gesellschaft nur wenig Verständnis gibt habe ich auch jahrelang miterleben müssen. In den letzten Jahren ist es aber schon viel besser geworden, da in der allgemeinen Bevölkerung stetig ein verbessertes Gesundheitsbewusstsein zu beobachten ist. Dennoch höre ich

immer wieder solche Aussprüche wie: „Was dich nicht umbringt, das stärkt deine Abwehrkräfte“ und ähnlichen Humbug. Mittlerweile kann ich damit schon viel besser umgehen und argumentieren, da ich im Gegensatz zu früher ein viel breitgefächertes Wissen habe.

Wenn ich so über mein Leben zurückdenke, muss ich feststellen, dass ich im Laufe der Jahre langsam immer empfindlicher wurde was meinen Darm und die Ernährung betrifft. So konnte ich in meiner Schulzeit immer viele Stunden ohne Nahrung und Trinken auskommen. In der Mittagspause aß ich meist nur Obst, Gemüse oder vegan belegte Brote.

In der Lehrzeit als Elektroanlagentechniker bei BMW Motoren begann es dann irgendwann, dass ich viel mehr Durst hatte (meist trank ich nur Wasser). In dieser Zeit begann ich auch insbesondere in der Firma Nahrungsmittel zu Essen und Trinken, welche ich bisher ziemlich strikt gemieden hatte, wie z.B. Kaffee, Essen aus der Kantine, Leberkäse, Fleisch, Weißbrot und Semmel, Kuchen, Käse, Eier, Schokolade... - dachte halt so schlecht kann das ja ab und an nicht sein bzw. ich hatte oft auch keine andere Wahl...

In dieser Zeit begannen schleichend die Probleme, unter welchen ich jetzt immer noch leide.

Anschließend erzählt Dr. Johannes Naumann, dass von der Schulmedizin manche Medikamente, welche keine sichere Wirkung haben wie z.B. DMPS zur Quecksilberentgiftung, aber kleinste Nebenwirkungen auftreten können, dann wird es offiziell nicht zugelassen. Wenn dagegen eine deutliche Wirkung nachgewiesen ist z.B. bei der Chemotherapie – dann dürfen auch die schlimmsten Nebenwirkungen auftreten!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2158881667484465>

Vom Tag 5 habe ich mir auch noch Dr. John Switzer angehört - er sagt in dem Interview ab Minute 40:

„Studien zeigen, dass milchsäure Gemüsesäfte die Ausscheidung von nitrathaltigen Ammoniakverbindungen aus der Leber um das 400-fache steigern vermögen! Auch Krebspatienten kommen damit wieder zu Kräften, chronische Müdigkeit verschwindet...“

Da bin ich besonders dankbar für meine zahlreichen milchsauer eingelegten Gurken, welche im letzten Jahr das erste Mal durchgehend wirklich sehr gut gelungen sind! Das um und auf ist einfach höchste Reinlichkeit und die richtige Temperatur in den ersten Tagen. Das Rezept befindet sich in meiner Rezeptsammlung: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2158883497484282>

Sehr interessantes Interview zum Abschluss des Entgiftungskongresses. Unkas spricht hier auch wieder von seiner ehemaligen chronischen Müdigkeit, als es ihm so schlecht ging wie ein 99-jähriger 1 Tag vor dem Tod...

Ich kann mich mit meinen eigenen gesundheitlichen Beschwerden eher sehr gut mit [Paul Seelhorst](#) identifizieren.

In dem Interview ist mehrmals die Rede von einer Abwärtsspirale des Krankseins und eine Aufwärtsspirale der Genesung - in dieser befinde ich mich Gott-sei-Dank etwa seit dem Jahr 2014 als ich das Müsli mit dem gekeimten Urweizen ziemlich regelmäßig zum Frühstück gegessen habe.

Hier weiterlesen: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2167839549922010>

Optimale Ernährung und Entgiftung bei HPU

Die hier vorgestellte möglichst nährstoffdichte, vitalstoffreiche und giftfreie Ernährungsform ist natürlich nicht nur für Menschen mit HPU sinnvoll zur Genesung, sondern für alle Menschen, da die Ursache fast aller Krankheiten in Vergiftung und Vitalstoffmangel beruht.

Der Fokus in diesem umfangreichen Artikel liegt darauf jene Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Zink, Vitamin B6 und Mangan aufzuzählen und wie man die Verfügbarkeit noch deutlich steigern kann. Besonders wichtig ist es mir auch die großen Gefahren vom Schwermetall Cadmium bekanntzumachen, welches sich mit den wichtigen Spurenelementen Zink und Selen verbindet. Es ist in zahlreichen Lebensmittel in hohen Dosen enthalten, wie z.B. Innereien, Meerestiere, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Leinsamen....

Die Entgiftungsorgane des Körpers, vor allem Leber, Niere und Darm, funktionieren nur dann richtig, wenn der Körper ausreichend regulationsaktive Nährstoffe bekommt - dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, bestimmte Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, usw, welche nur über eine angepasste Ernährung aufgenommen werden können.

Da der größte Teil der Schadstoffe, vor allem auch die gefährlichen Schwermetalle, über die Leber und Gallensäure entgiftet werden, ist die ausreichende Zufuhr von im Darm schadstoffbindenden, wasserlöslichen Ballaststoffen notwendig damit es zu keiner Rückvergiftung kommt.

Basische Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium wie auch Wildkräuter tragen ebenfalls zur Entgiftung des Körpers bei und bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Zu den besonders entgiftungsfördernden Wildkräutern zählen insbesondere Löwenzahn, Brennnessel und Klettenwurzel.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2182522088453756>

Hier gehts zu dem gesamten Artikel auf 6 Seiten als PDF:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale Ernhrung bei HPU.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf)

Übersäuerung – Ursache vieler Krankheiten?



Übersäuerung ist die grundlegende Ursache fast aller Krankheiten - insbesondere zu diesem Thema habe ich im Jahre 2012 einen umfangreichen Artikel erstellt:

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

Mittlerweile würde ich hier zwar noch einiges ergänzen und teilweise etwas anders formulieren, aber grundsätzlich finde ich es immer noch sehr gut.

Am allerwichtigsten fand ich eine Rezeptsammlung zu erstellen, welche möglichst basenüberschüssig, gesund und vitalstoffreich ist - mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

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

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2160122944027004:0>

Warum deine Großeltern keine Lebensmittelallergien hatten – du aber schon

Vor 80 Jahren gab es nur Bio-Lebensmittel. ☐

Heute ist man ein Ökofreak, wenn man nur bio isst und die Vergiftung von Böden, Wasser, Luft und allen Lebens ist inzwischen Standard.

Ist die Welt nicht ver-rückt?

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2174305312608767>

Diese Pflanzen sind Sauerstoffbomben – du solltest mindestens eine von ihnen im Haus haben, um die Luft zu reinigen

Von der Grünstilbe, der Aloe Vera und dem Bogenhanf habe ich auch Ableger zum Verschenken und eingewurzelte Pflanzen zu verkaufen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2176290125743619>

Vorteile von Öko-Spülschwämmen

Durch den regelmäßigen Gebrauch von Schaumstoffschwämmen entstehen durch den Abrieb Plastikfussel, die im Abfluss landen und das komplexe Plastik-Problem weiter verstärken. Zudem müssen sie häufig ersetzt werden und durch ihre Verpackung entsteht wiederum Plastikmüll, der sich vermeiden ließe.

Eine richtig gute Alternative komplett ohne Kunststoff zu finden, ist schwierig. Es gibt zwar sogenannte Öko-Spülschwämme mit einer Scheuerseite aus Sisal und einem Schwamm aus Cellulose, aber die Verklebung von beidem besteht aus Polyurethan. Außerdem ist häufig Recycling-PET mit eingearbeitet, was als plastikfreie Alternative nicht ganz überzeugt. Der Schwamm ist nur teilweise biologisch abbaubar.

Ich habe ihn hier gekauft: <https://www.waschbaer.at/shop/schwamm-mit-sisal-2er-set-32526?fromPage=1&K=58403>

Es gibt ihn aber, den komplett natürlichen, kompostier- und sogar maschinenwaschbaren Ersatz: Die Luffa-Gurke.

Es handelt sich dabei eigentlich um eine getrocknete Gurkenart, welche auch bei uns wächst - bei mir ist sie aber bisher leider noch nichts geworden.

Diesen haben wir früher vor über 20 Jahren bereits öfter mal gekauft ;-) - er eignet sich insbesondere sehr gut zur Reinigung von Schneidbrettern - muss ihn wieder mal kaufen find ich :-)

Kürzlich bekam ich meine Postsendung vom Waschbär-Versand mit verschiedensten ökologischen Schwämmen.

Besonders gerne verwende ich den sehr langlebigen Kohlefaser-Spülschwamm, bei welchem kaum Plastikfussel abgerieben werden.

Mit der abrasiven Seite entfernt er hartnäckigen Schmutz, mit der weichen Mikrofasert-Seite reinigt er schonend: <https://www.waschbaer.at/shop/kohlefaser-spuelchwamm-32387?fromPage=1&K=58403>

Sehr gerne verwende ich auch die Scheuerschwämme von „scotch brite“, welche auch relativ langlebig im Vergleich zu manchen Billigschwämmen sind.



Mit dabei war auch ein 4 l Porzellantopf, welchen ich vorwiegend zum Ansetzen meines Sauerteigs verwende - vorher habe ich immer einen kleinen Porzellantopf und eine Keramikschüssel verwendet. Damit der Sauerteig wirklich gut gelingt, sollte die Schüssel bzw. der Topf immer gut ausgekocht werden, also steril sein.

<https://www.waschbaer.at/shop/eschenbach-porzellan-topf-32640?F=46&G=4403&K=57534>

Beim Waschbärversand kaufen wir sicher schon seit etwa 30 Jahren unregelmäßig ein ;-)

<https://plastikvermeiden.wordpress.com/2015/03/06/plastik-alternative-spulschwamm/>

<https://www.codecheck.info/news/Dieses-Naturprodukt-ersetzt-Spuelschwaemme-in-der-Kueche-274204>

Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2167732273266071>

Mumijo – das schwarze Gold der Berge

Ein deutscher Apotheker hat mir vor ein paar Monaten das sehr unbekanntes Mumijo zur Heilung empfohlen.

Mumijo ist ein altes Naturheilmittel aus den Gebirgen Zentralasiens. Wie Mumijo genau entsteht, ist bis heute nicht bekannt. Die meist schwarzbraune harzähnliche Substanz wird in den Bergen des Himalaya gesammelt und soll insbesondere aufgrund ihres hohen Gehalts an Fulvo- und Huminsäuren zahlreiche heilende Wirkungen haben – zunächst auf den Magen-Darm-Trakt, aber auch auf das Gehirn, die Knochen, das Immunsystem und die Fruchtbarkeit. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften machen Mumijo ausserdem zu einer grossen Hilfe bei der Wundheilung.

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

<http://www.natur-heilt.at/mumijo-das-schwarze-gold/>

Ich habe mir daraufhin dieses Produkt gekauft, welches Mumijo enthält, wie auch zahlreiche andere Mineralien: <https://alphafoods.de/products/minerals>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2164467996925832>

Verbesserung von Schuppenflechte am gesamten Körper



Am Samstagmittag, dem 23. Februar bekam ich Besuch von einem jungen Mann, dem Thomas, welcher in der Nähe von Passau lebt.

Wir haben uns von Anfang an sehr gut verstanden und uns wunderbar ausgetauscht - insbesondere über unsere persönliche Krankheitsgeschichte, deren Ursachen und was uns zur Verbesserung der Symptome geholfen hat ☺

Damit er etwas besonderes von Oberösterreich sieht, sind wir nach Steyr gefahren und dort an der Steyr spazierengegangen.

Per Mail hat er mich vor ein paar Wochen angeschrieben, dass er dieselben Interessen und Beweggründe hat wie ich. Aus gesundheitlichen Gründen, mit denen er sich über die ganzen Jahre nicht abfinden wollte, hat er sein Leben geändert. Auch hat er die wirklichen Ursachen oft nicht sehen können und wollen.

Er leidet bereits seit über 25 Jahren an ziemlich schlimmer Schuppenflechte am ganzen Körper, welche von den verschiedensten Ärzten meist nur mit Kortison behandelt wurde, was zwar kurzfristig half, aber langfristig ist dies keine Hilfe, da hierdurch der Körper immer mehr mit Giften belastet wird.

Erst vor einigen Jahren, als er zusätzlich noch Arthritis an den Fingern bekam hat er wirklich begonnen seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und nach den Ursachen seiner gesundheitlichen Probleme zu fragen. Er erkannte bald, dass diverse Gifte die Ursache waren, insbesondere Amalgamplomben und seine damals nicht gerade gesunde Ernährung.

Allein durch die Umstellung auf eine Schonkost ohne erhitzte Öle und Fette, welche ein ganz schlimmes Gift sind, wie auch ich es beständig an meiner Gesundheit deutlich merke, hat er seine Arthritis geheilt.

Im Jahr 2015 war er auch für ein paar Wochen in der Spezialklinik Neukirchen bei Heiligenblut, welche ihm auch sehr geholfen haben: <http://www.spezialklinik-neukirchen.de/>

Er hat auch diverse Darmreinigungs- und Entgiftungskuren gemacht.

Seine Ernährung ist äusserst speziell: Er hatte eine Phase, in welcher er sich ähnlich wie ich ernährt hat mit selbstgebackenen Brot, machte selber Wildhefen aus den verschiedensten Getreidearten, aß oft fermentierten Hirsebrei und Salat vorher. Er ist dann immer mehr auf Trennkost umgestiegen, so dass er keine Lebensmittel mehr miteinander mischt, sondern alle Lebensmittel nur noch solo isst – auch ganz ohne Salz! Eine weitere Verbesserung hat er dann erfahren, als er sich nur noch rohvegan in selbiger Trennkostmanier ernährte. Nach etwa einem Jahr merkte er dann, dass ihm das auch nicht mehr so gut tat und baute nun auch rohes Fleisch und Fisch, wie auch rohe Eier in seine Ernährung ein – alles solo und ungewürzt, wodurch es ihm wieder besser ging.

Jedenfalls hatte er lange Zeit nur die Ernährung für seine Gesundung sehr stark im Fokus, bis er erst kürzlich entdeckte, dass noch zahlreiche andere Faktoren ursächlich wichtig zur Genesung sind.

Darüber hat er ein Gedicht geschrieben, wie er es aus der Erfahrung durchlebt hat. Dieses Gedicht habe ich auf meiner Homepage hier online gestellt:

Es geht dabei vor allem um die psychische Gesundheit- wie wichtig es ist sich geliebt zu wissen, gute Beziehungen zu anderen Menschen zu haben, mehr auf das Herz zu hören als auf den Verstand. Besonders geholfen hat ihm auch das persönliche Gebet zu Gott und hat hier Mut, Kraft Vertrauen, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Ruhe gefunden.

Ihm war es wichtig das Gedicht für Menschen aller Religionen und Weltbilder zu schreiben – er liest zwar kaum in der Bibel, geht in keine Kirche (dort stört ihm sehr das unpersönliche heruntergeleierte Gebet...)

Im Gespräch mit ihm darüber erkannte ich dass er ein durchaus sehr biblisches Gottesbild hat und auch das Geschenk der Gnade angenommen hat ☺

In den Zeiten, als er sich weniger intensiv um seine Ernährung gekümmert hat ist es ihm zwar mit der Schuppenflechte wieder schlechter gegangen, aber psychisch mental im Herzen und Seele besser – ähnlich geht es auch mir.

Als eine sehr lehrreiche Internetseite auf die Ernährung bezogen hat er mir www.rohkostwiki.de empfohlen, welche ich schon kannte, insbesondere den Artikel von Dr. Klinghardt.

Seine Schuppenflechte ist nun durch die angepasste Ernährung und der damit verbundenen Entgiftung mittlerweile fast ganz verschwunden!

Durch meine Gartenprojekte ist er vor etwa einem Jahr auf meine Homepage aufmerksam geworden und nun kürzlich wieder auf meine Homepage gestoßen, als er dann all dies gelesen hat, das ich persönlich über mich geschrieben habe. So hat er mich dann angeschrieben ☺ Für mich war dies damals eben auch ein Hauptmotiv meiner Projekte und der Homepage, damit ich dadurch möglichst viele Gleichgesinnte kennenlernen kann und um sich gegenseitig zu helfen und auszutauschen, wie auch Freundschaften zu schließen.

Da er selber gesundheitlich sehr viel durchlebt und gelitten hat und dabei viele Erfahrungen und Wissen sammeln durfte, möchte er dies so wie auch ich möglichst vielen anderen denen es ähnlich

geht weiterhelfen – aus Nächstenliebe und nicht um mit der Krankheit anderer viel Geld zu scheffeln.

Er sagte mir, dass er seinen Heilprozess stark abkürzen hätte können, wenn er die richtigen Infos schon eher gehabt hätte.

Beruflich arbeitet er seit ein paar Jahren in einer Einrichtung mit Jugendlichen, welche diverse Probleme haben – Schulabspringer, ehemalige Sonderschüler..., welche er als Elektriker für das Arbeitsleben fit macht – 90% arbeitet er aber als Psychologe und Betreuer. Das ist ihm wichtig Menschen zu helfen denen dadurch fürs ganze Leben geholfen ist, anstatt Maschinen zu reparieren, welche in ein paar Jahren ohnehin entsorgt werden.

Für uns beide war es jedenfalls bis knapp 20:00 eine sehr schöne Zeit miteinander ☺

Mit seinem Einverständnis darf ich auch die gemeinsamen Fotos veröffentlichen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2186539411385357>

Vegane Ernährung, Glaubensmodelle, Lichtnahrung ...

<https://www.youtube.com/watch?v=qTWJetaQTEA&feature=share>

Habe mir gerade dieses Video von Silke Leopold angehört und ihr den folgenden ausführlichen Kommentar hinterlassen:

Liebe Silke,

Danke für dieses Video, bei welchem du so bedacht sehr wichtige Themen ansprichst.

Ich lese übrigens gerade in dem Buch von Galina Schatalova „Wir fressen uns zu Tode“ - bin eher distanziert an das Buch rangegangen, aber mittlerweile überzeugt es mich sehr (bin nun bei Kapitel 3 angelangt) – alleine die Tatsache der erstaunlichen positiven Wirkung der Muttermilch im Vergleich zu den Versuchen mit einer chemisch hergestellten faszinieren! Auch die tagelangen Wüstenreisen und Marathons mit äußerst wenig Wasser und Nahrung sind schon faszinierend, bei welchen die Teilnehmer sogar an Gewicht zunahmen! - das geht natürlich nur bei gesunden Menschen! Ich merke an mir und anderen ja auch deutlich, dass man durch tote vitalstoffarme Nahrung sehr starken Durst bekommt, was bei vitalstoffreicher lebendiger, möglichst giffreier Nahrung kaum der Fall ist. Ich würde auch sehr gerne mit weniger Wasser und Nahrung auskommen, aber mein Körper benötigt derzeit einfach ziemlich viel sehr hochwertige Lebensmittel zur Heilung - es wird aber bereits beständig weniger :-)

Alleine mein tägliches Frühstücksmüsli mit gekeimten Urweizen und Hanfsamen mit Früchten und Nüssen schenkt mir so viel Energie, Gesundheit und Wohlbefinden :-)

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

Du bist ja auch ein lebendiges Beispiel dafür, dass man auch mit einer geringen Kalorienzufuhr sehr gesund und fit sein kann! Die sogenannte Lichtnahrung sehe ich aber äußerst bedenklich, auch wenn ich weiß, dass es Menschen gibt und gab, welche z.B. nur 1 Hostie in der Woche aßen und Heilwasser tranken - sowas geht nicht ohne mystische, spirituelle Kräfte.

Freut mich sehr, dass du begonnen hast die Evolutionstheorie in Frage zu stellen und die biblische Schöpfungsgeschichte favourisierst, was das einzig logische und vernünftige Modell ist.

Sehr informative Vorträge über das Thema Schöpfung und Ursprung des Lebens habe ich mir bereits vor vielen Jahren von Werner Gitt angehört, welche ich nur empfehlen kann: <https://www.sermon-online.de/search.pl?d1=Gitt,+Werner&lang=de&author=35&tm=2>

Was die für uns gerechte Ernährung ist lesen wir daher auch in der Bibel in 1. Mose 1, 29-31:

„Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.“

Über die Bestimmung des Menschen habe ich hier gerade eine sehr ausführliche Zusammenfassung gelesen: <http://bibelauslegung-fuer-gemeinde.de/predigten/die-bestimmung-des-menschen/>

Ich zitiere daraus ein paar Sätze, welche mich besonders angesprochen haben:

Der Sinn des Lebens für die Menschen besteht nach dem Schöpfungsbericht darin, Gott zu verherrlichen.

Der Mensch wird von Gott als sein Ebenbild geschaffen. Er soll an Gottes Stelle fürsorglich über die Erde herrschen. Hier wird deutlich, dass zum sinnvollen Leben untrennbar eine sinnvolle Aktivität, Arbeit, dazugehört. Gott gibt dem Menschen Gaben und Aufgaben. Die Aufgaben, die Gott dem Menschen gibt, entsprechen den Gaben, mit denen Gott den Menschen ausgestattet hat.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2176055232433775>

Warum es keinen Sinn macht bis zur Ehe zu warten

Kürzlich habe ich folgendes in der Rundschau gelesen, worauf in mir die Neugierde geweckt wurde, um welche Predigt es sich da wohl handeln könnte:

Vor gut zwei Jahren begann die Freie Christengemeinde Steyr, Videoaufnahmen der Sonntagspredigten auf YouTube zu stellen. Dass dieses Angebot so gut angenommen wird, hätte sich niemand träumen lassen. Zu Weihnachten 2018 rief der 100.000ste Besucher ein FCG-Predigtvideo auf.

Für zwei Drittel aller Aufrufe des Kanals <https://www.youtube.com/fcgsteyr> ist eine bestimmte Predigt von Pastoralassistentin Silvia Rathmair ausschlaggebend. „Es ist unser Ziel, Gottes Wort so zu verkündigen, dass sich die Zuhörer in ihrer Lebenssituation angesprochen wissen“, erklärt die dreifache Mutter. „Darum greifen wir immer wieder aktuelle Themen auf und beleuchten sie aus biblischer Perspektive. Der Titel dieser einen Predigt provoziert vor allem junge Leute zum Anklicken und Kommentieren. Wir haben aber inzwischen gelernt, unsere Predigttitle sorgfältiger auszuwählen als in der Anfangszeit unseres YouTube-Kanals.“

https://www.meinbezirk.at/steyr-steyr-land/c-lokales/predigtvideos-aus-steyr-ueber-100000-mal-aufgerufen_a3165066

Der Titel der Predigt provoziert sehr stark tiefgläubige Christen, welche hier gleich an ein bestimmtes Thema denken, über welches hier aber gar nicht mal direkt die Rede ist - das sieht man auch deutlich an den zahlreichen Kommentaren zum Video von Leuten, welche das Video nicht mal angesehen haben!

Über das Thema Sex vor der Ehe sind sich grundsätzlich ohnehin alle Christen einig, dass es Sünde ist. Gott will uns damit aber nichts Schönes verbieten, sondern er meint es gut mit uns und unseren Kindern.

Liebe kann warten: <http://www.sermon-online.de/search.pl?lang=de&id=7572&title=&biblevers=&searchstring=&author=0&language=0&category=0&play=0&tm=2>

Mittlerweile schreiben sogar weltliche Medien dazu folgendes:

Je weniger Sex-Partner, desto glücklicher die Ehe

Wer mit seinem ersten und einzigen Sexpartner zusammen bleibt und denjenigen auch heiratet, ist zufriedener mit seiner Ehe als derjenige, der zuvor schon mit anderen sexuelle Erfahrung gesammelt hat. Auch wer zuvor noch nie mit einem anderen Partner zusammengewohnt hatte, ist tendenziell glücklicher als derjenige, der bereits schon einmal in einer Beziehung die Wohnung geteilt hat. In der ersten Gruppe der Probanden, für die die gemeinsame Wohnung eine Premiere war, gaben 42 Prozent an, in ihrer Ehe besonders glücklich zu sein. Bei den anderen waren es dagegen nur 35 Prozent.

Die Ergebnisse machen stutzig: Sollte man nicht meinen, dass mehr Erfahrung auch hilft, nicht wieder die gleichen Fehler zu machen und mit Konfliktsituationen besser umzugehen?

<https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/sind-voraussetzungen-eine-glueckliche-11245054.html>

Ein anderes Thema, welches viele Christen an dem Video nicht gefällt ist der Umstand, dass hier eine Frau predigt. Dies geht auch ganz klar aus der Bibel hervor - damit soll aber keine Abwertung der Frau verbunden werden - Gott hat Mann und Frau als gleichwertiges Gegenüber geschaffen, welche beide andere Aufgaben haben. Grundsätzlich habe ich bisher auch noch nie eine gute Predigt von einer Frau gehört - außer jene hier.

Die Bibel macht deutlich: Gott hat sich etwas dabei gedacht, als er Mann und Frau geschaffen hat. Er wünscht sich, dass wir gute Beziehungen leben – ob in einer Partnerschaft oder zu Freunden. Doch bei der Umsetzung dieser genialen Idee ist von menschlicher Seite einiges schiefgelaufen. Dass Frauen massiv benachteiligt wurden und werden, lässt sich mit der Bibel nicht begründen. Vielmehr zeigt sich, dass Gott Frauen nicht geringer als Männer einstuft. Auch wenn die Bibel die Unterdrückung der Frau nicht aushebelt, stärkt sie doch ihre Rechte und gibt Hilfen zu einem gelingenden Miteinander der Geschlechter.

Sehr lesenswerter Artikel zum Thema: <https://www.erf.de/glaubens-faq/mann-und-frau-eins-und-doch-verschieden/33618-61>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2172816666090965>

Türkei: Beim Bau eines Einkaufszentrums kommt eine riesige unterirdische Stadt ans Licht

Sehr faszinierende unterirdische Räumlichkeiten, welche früher Christen bei Verfolgung als Unterschlupf genutzt haben!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2179985642040734>

In 25 Jahren wird die Hälfte der Jobs nicht mehr existieren – es gibt nur eine Möglichkeit, Kinder darauf vorzubereiten

https://editionf.com/Karriere-Kinder-Interview?fbclid=IwAR25B5TuSYW4jqKVM2YAWV5RcLT8Uz2J4xcGE_cVCfoFYK-BwPIWYsOIO3E

Sehr schöner Artikel über die Kindererziehung ♥ □

Eigentlich kann ich mir das nicht recht vorstellen, dass es in Zukunft auch keine Ärzte, Lehrer und dergleichen mehr geben wird.

Was auf jeden Fall immer gebracht wird sind Menschen, welche sich in Erziehung, gesunder Ernährung, zukunftsfähiger Garten- und Landschaftsgestaltung... gut auskennen - alles bereiche die meine Expertise sind.

Natürlich braucht es in Zukunft auch besonders gute Automatisierungstechniker, Mechatroniker u.ä. - etwa jene Berufe, welchen ich ursprünglich gelernt habe - also bin ich voll gut für die Zukunft gerüstet 😊 :-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/216770143993582>

Zünde an dein Feuer

Wunderschönes Lied mit herrlichen Bildern aus der Natur - Amazing 😊 :-) ♥ □

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/videos/2171396709566294/>



„Nun bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe – diese drei. Größer aber unter diesen ist die Liebe.“

1. Korinther 13,13

HOFFNUNG und GLAUBE bringt unsere Gefühle und Gedanken in „schwierigen Zeiten“ zur Ruhe und schenkt uns die Gewissheit, dass für GOTT kein Problem zu groß ist! □

„DER GLAUBE MACHT FÄHIG, aus dem Berg der VERZWEIFLUNG „STEINE DER HOFFNUNG“ zu schlagen.“

Martin Luther King

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1898261256950880&set=a.235174456592910&type=3&theater>

Phänomenaler Sonnenuntergang

Das erinnert mich sehr an einen ganz besonderen Sonnenuntergang am 31. Oktober 2017 – Ich sah einen senkrechten Lichtstrahl nach oben und zuerst 3 waagrechte Strahlen, welcher sich später zu einem Einzigem vereinigte – ein Kreuz zum Sonnenuntergang! Und das gerade an DEM Tag des 500 Jahre Reformationsjubiläum! Ja der HERR gibt auch heute noch eindeutige Zeichen, wie auch damals bei Noah den Regenbogen als Bundeszeichen!

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/29-zeichen-am-himmel-gottes-eindeutiges-ja-zum-500-jahre-reformationsjubilaeum>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2155826721123293>

Ich versende monatlich auch eine Mail mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – bei Interesse einfach melden! Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen. Meine „biblische Orientierung“ hat sich mittlerweile vorwiegend in eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings gewandelt mit einem derzeit immer höher werdenden Anteil an Gesundheitsthemen. Ich finde es doch wichtig und wertvoll meine interessantesten Facebookpostings in dieser Weise noch mehr Menschen zur Verfügung zu stellen. In meiner Facebookchronik poste ich beinahe täglich zum aktuellen Geschehen rund um meine Projekte und über andere aktuelle, interessante Themen. Hast du Interesse? Dann schick mir eine Freundschaftsanfrage oder abonniere mich.