



Andreas Königs

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

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

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

<https://gesundesleben.online/>

## Gesundes Leben News – Februar/März 2023

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Die Wildkräutersaison hat begonnen – so gesund und köstlich ist das wilde Grün!

Jedes Jahr beginnt in unseren Breiten zum astronomischen Frühlingsanfang, um den 21. März, mit den längeren Tagen und wärmer werdenden Temperaturen die große Zeit der Wildkräuter bzw. Wildgemüse. Dieses zarte, frische, lebenspendende Wildgrün, welches nun in reicher Fülle aus der Erde hervorsprießt, gilt es reichlich zu nutzen.

Am Mittwoch, dem 22. März habe ich mir heuer den ersten jungen Löwenzahn gepflückt – und zwar gleich ein ganzes Sieb voll! Dabei habe ich sogar bereits die erste Löwenzahnblüte entdeckt! Aus den Blättern habe ich sodann köstlichen Löwenzahnsalat bereitet ❤️ In den nächsten Wochen werde ich mir nun etwa jeden zweiten Tag Löwenzahnsalat bereiten ❤️



Als Hauptspeise habe ich Hirse mit Karotten gekocht, welche sich aufgrund von violetter Karotten sehr verfärbt hat. Verfeinert habe ich diese Speise mit gewiegtem Spitzwegerich und Schafgarbengrün, wie auch roten Ribisel vom Gefrierschrank als fruchtige Ergänzung.

Am nächsten Tag habe ich gedämpfte Maronen und Petersilienerdäpfel mit Fisolen serviert. Garniert habe ich diese vorzügliche Speise mit den Blüten vom Hirtentäschel, welcher einen kresse-artigen Geschmack besitzt.

Am Samstagabend habe ich auf einem kaum befahrenen Waldweg sehr schöne junge Brennnesseln entdeckt, welche ich mir sogleich pflückte. Damit habe ich mir dann eine sehr köstliche Suppe fürs Abendessen bereitet.



Als Einlage gab es leicht angeröstete Brotwürfel – ein Gedicht ❤️ Solch eine Suppe wird es



nun auf jeden Fall alle paar Tage geben ❤️

Es gibt einige Wirkungen, die alle essbaren Wildkräuter gemeinsam haben: Sie haben alle einen hohen Gehalt an Aminosäuren, sie stärken das Immunsystem, sie wirken blutreinigend, schleimlösend, entgiftend, entzündungshemmend, verdauungsregulierend und haben noch viele weitere positive Wirkungen auf unsere Gesundheit.

Dank ihrer Ursprünglichkeit erfreuen Wildkräuter im Vergleich mit Kulturpflanzen mit einem vielfach höheren Vitalstoffgehalt, zu welchen Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Biophotonen, Chlorophyll, Bitterstoffe, Enzyme... zählen.

Dadurch sind Wildpflanzen stark basisch und damit ein ideales Mittel, um den Körper zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken. Die Faserstoffe „fegen“ den Darm regelrecht durch, binden Toxine und Entzündungsstoffe und wirken so Darmerkrankungen entgegen.

Super Foods direkt vor der Haustür gesammelt, sind einfach die besten und günstigsten. Selbst mit dem gehypten Moringa können gängige Wildkräuter wie Löwenzahn und Brennnessel mithalten bzw. übertreffen diese Pflanze bezogen auf bestimmte Vitalstoffe sogar!

Wildkräuter sind äußerst reich an Chlorophyll, das grünem Blattgemüse seine Farbe verleiht. Chlorophyll, das grüne Farbpigment, absorbiert die Lichtteilchen (Biophotonen) und wandelt das Sonnenlicht zusammen mit Kohlendioxid und Wasser in Energie und Sauerstoff um (Photosynthese) und speichert diese im grünen Blatt. Der grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt enorm unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Beide Stoffe sind fast identisch aufgebaut.

Chlorophyll wirkt daher blutbildend, fördert die Durchblutung und die Wundheilung (4), versorgt uns mit Magnesium (5), wirkt blutreinigend und entgiftend, indem es Gifte bindet, es reinigt den Darm und wirkt verdauungsfördernd, wirkt antioxidativ und entzündungshemmend (6) und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch.

Besonders bedeutsam ist auch, dass Wildpflanzen noch die immense Kraft der ursprünglichen Informationen in sich tragen. Damit geben sie unserer Zelle den Impuls, sich wieder selber zu regenerieren.

Quellen + nähere Infos:

<https://vollwert-blog.de/10-gruende-wildkraeuter-liebe/>

<https://www.vegan-athletes.com/wildkraeuter-essen-sammeln-bestimmen/>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020>

<http://www.wild-kraeuter.de/Kraeuter/naehrstoffe.html>

<https://vollwert-blog.de/10-gruende-wildkraeuter-liebe/>

<https://deine-ernaehrung.de/warum-sind-wildkraeuter-so-gesund/>

Nachfolgend möchte ich die hier erwähnten Wildkräuter, wie auch zwei andere, noch etwas näher vorstellen:

### **Löwenzahn**

Der Löwenzahn ist wohl unser wichtigstes bitterstoffhaltige Wildgemüse. Dank dieses Bitterstoff- und des Vitalstoffreichtums ist der Löwenzahn eine der wirksamsten Heilpflanzen zur Blutreinigung, bei Frühjahrsmüdigkeit und zur Entgiftung.

Er reguliert darüber hinaus noch den Blutdruck und Blutzuckerspiegel, wirkt stimulierend auf den gesamten Zellstoffwechsel, regt die Leberfunktion an, aktiviert die Hormonproduktion, belebt die Drüsen, fördert die Verdauung, wirkt Harnstauungen entgegen und unterstützt unser wichtigstes Entgiftungsorgan, die Leber.



Die Bitterstoffe fördern zudem die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen Fäulnis- und Gärprozesse im Verdauungssystem, pflegen daher die gesunde Darmflora und beugen Pilzinfektionen vor.



Gerade von März – Mitte April sind die jungen Löwenzahnblätter besonders fein und mild für sehr gesunden Löwenzahnsalat. In meinem Garten wachsen teilweise solch prächtige große Löwenzahnrosetten, sodass oft 1-2 Rosetten bereits für eine Portion Salat ausreichen.

Löwenzahnernte und die [Zubereitung von Blatt und Blüte](#) + [Mein Rezept für Löwenzahnsalat](#)

Mittlerweile verfeinere ich den Löwenzahnsalat oft sehr gerne mit feingeschnittenen Yaconknollen, eingeweichten Sonnenblumenkernen oder gedämpften

Topinambur. Einen Teil der Zitrone ersetze ich sehr gerne mit dem Saft von milchsaurem Topinambur oder Gurken.

### Schafgarbe

Sie wirkt leberstärkend, harntreibend, entzündungshemmend, schleimlösend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd...

Nähere Infos siehe hier ab Seite 6:

[https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes Leben News - Mrz 2019.pdf](https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Mrz_2019.pdf)

### Spitzwegerich

Der Spitzwegerich ist schon lange als Lungenheilpflanze bekannt. Die enthaltene Kieselsäure festigt das Lungengewebe und die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute – auch von Magen und Darm. Am liebsten genieße ich den Spitzwegerich fein gewiegt in einer sehr kräuterintensiven Kräuterbutter. Die Blütenstände mit leckerem Pilzaroma können roh geknabbert, oder auch gedünstet, wie auch in Öl eingelegt werden.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/spitzwegerich/>

### Hirtentäschel



Die bekannteste Heilwirkung ist die blutstillende Wirkung des Hirtentäschels. Daher wird nach Geburten auch gern Hirtentäscheltee getrunken, um die Nachblutungen zu minimieren. Auch gegen zu starke Regelblutungen kann man Hirtentäschel erfolgreich einsetzen.

Außer diesen bekannten Wirkungen hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Beispielsweise reguliert es den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme.

So wie das Hirtentäschelkraut die Gebärmutter und die Blutgefäße anregt, aktiviert es auch die Darmmuskulatur, was gegen Verstopfung helfen kann. Auch der Magen wird gestärkt, was ihm bei der Verdauung hilft. Durch seine Stoffwechsel fördernde Wirkung hilft das Hirtentäschel auch gegen Rheuma und hilft beim Abnehmen.

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/hirtenta.html>

## Brennnessel

Sie zählt zu den besten Blutreinigungsmitteln unter den Heilpflanzen. Sie wird gerne zur Entgiftung und Entschlackung eingesetzt, da sich die Heilpflanze positiv auf Leber und Galle auswirkt. Brennnessel verbessert aber auch Verdauungsbeschwerden und wirkt wegen ihres hohen Eisengehalts sehr gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung. Liebend gerne koche ich mit der Brennnessel eine sehr vorzügliche Suppe. Beim Kochen entwickelt sie hierbei einen sehr feinen Geschmack ❤️



[Rezepte und nähere Infos findest du hier.](#)

## Vogelmiere

Sie schmeckt nach einer Mischung aus Kopfsalat und Feldsalat, nur etwas aromatischer und sie ist sehr vitalstoffreich. Die Vogelmiere eignet sich prima als Salatgrundlage und übertrifft normale Kopfsalate mit dem Reichtum ihrer Inhaltsstoffe um ein Vielfaches.

Wusstest du, dass Vogelmiere doppelt so viel Calcium, 3x so viel Magnesium und Kalium, 7x so viel Eisen, bis zu 8x so wie Vitamin A und C, 20x so viel Vitamin B1 (wichtig für das Nervensystem) und gar 30x mehr Vitamin B2 enthält wie Kopfsalat? Dank ihres besonders milden Geschmacks wird sie sogar von Kindern gern essen.

Sie eine Zeigerpflanze für fruchtbaren und gut bewässerten Boden. Besonders gerne wächst sie daher auf Gemüsebeeten und sollte, wenn möglich, beim Jäten auch stehengelassen werden, damit sie sich noch mehr ausbreitet und aussät – ist sie ja doch ein sehr, sehr gesundes und schmackhaftes Wildgemüse. In meinem Garten wächst sie immer wieder sehr gerne zwischen Feldsalat, Erdbeeren und Winterpostelein, wo sie von mir mit Freude gesehen wird.



Die Vogelmiere hilft aufgrund ihres Reichtums an Vitalstoffen zudem bei zahlreichen Erkrankungen, welche ich hier aufgezählt habe:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

[Kommentare + weitere Fotos](#)

## Bärlauch



Dankbaren Herzens ❤️ durfte ich am Abend des 11. März den ersten duftenden Bärlauch von der urigen Au ernten, den ich dann sogleich auf dem Abendbrot genoss. Mit dem Rest habe ich 2 kleine Gläser Bärlauchpesto bereitet und einige Blätter in den Kühlschrank gegeben. Beim Bärlauch beginnt die Erntezeit bereits ab Anfang März.

Vom hohen gesundheitlichen Wert des Bärlauchs habe ich [im Vorjahr einen](#)

[umfangreichen Beitrag verfasst.](#) [Kommentare](#)

## Klettenlabkraut

Mit eins der ersten Heilkräuter, das sich im zeitigen Vorfrühling üppig zeigt - und das aus gutem Grund! Das Klettenlabkraut wirkt reinigend über das lymphatische System und eignet sich deshalb hervorragend zur Ausschwemmung alter Stoffwechselreste, die sich über den Winter im Organismus festgesetzt haben. Zu erkennen gibt es sich leicht aufgrund seiner klebrigen Blättchen (im Gegensatz zu seinem artverwandten Wiesenlabkraut).

Foto + [Quelle](#)

## Feldsalat mit Apfel und Rote Beete

Den Feldsalat; welchen ich dankbaren Herzens ab Februar in reicher Fülle ernten darf, bereite ich am liebsten gemeinsam mit Apfel und Rote Beete zu einem sehr nahr- und schmackhaften Salat zu.

### Zutaten:

- 500 g Äpfel (eher saure)
- 300 g rote Beete
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 50 g angekeimte (bzw. 4 h eingeweichte) Sonnenblumenkerne oder Zedernkerne
- Ein paar Hände voll (ca. 200 g) Feldsalat (evtl. auch Scharbockskraut, Winterpostelein, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut...)
- 1 gestr. TL Salz



### Zubereitung:

Äpfel und rote Beete grob raspeln - mit Zitronensaft, fein geschnittene Knoblauchzehen, Ölsaaten, Olivenöl, Salz und den geschnittenen Kräutern vermengen und abschmecken. Anschließend den Feldsalat und Postelein (evtl. leicht geschnitten) untermengen. Mit schönen Salatblättern garniert servieren und genießen.

Über erfolgreichen Anbau, Gesundheitswert und Zubereitung von Feldsalat habe ich vor einem Jahr einen [umfangreichen Beitrag verfasst](#).

[15 Kommentare + Fotos](#)

## Mit dem Coronavirus infiziert? So erging es mir - das hat mir geholfen!

So, wie es mir 2-3 Tage ab dem Dienstagmorgen 21. Februar ging, kann ich zumindest zu einem kleinen Teil mitempfinden, wie es vielen Impflopfen nun geht. Aufgewacht bin ich am Dienstagmorgen mit starken Kopfschmerzen, was eher ungewöhnlich ist. Bald merkte ich auch, dass mir sehr schnell kalt wurde – ich war außergewöhnlich wärmebedürftig. Nach dem Frühstück ging ich bei dem schönen sonnigen Wetter in den Garten, um etwas zu arbeiten, damit mir warm wurde. Dabei bemerkte ich, dass ich gar nicht fit war – bereits nach wenigen Minuten hatte ich so einen Art Schwindel bzw. Schwäche, sodass ich mich für einige Minuten hinsetzen musste. In dieser Weise ging es mir dann den ganzen Tag, wie auch den Folgenden. Die meiste Zeit verbrachte ich beim Sonnenbaden in der herrlich scheinenden Sonne, um Wärme und Vitamin D zu tanken.

Am Mittwoch hatte ich dann zwar kaum noch Kopfschmerzen, aber ich bin schweißgebadet aufgewacht – ein deutliches Zeichen einer Entgiftung. Am Donnerstag bin ich am Morgen zweimal aufgewacht, wobei das Unterhemd und Pyjama diesmal nur bis zur Brust nass waren – alles darunter

war trocken. Vermutlich ein Zeichen, dass ich insbesondere von der Lunge entgiftet habe? Seit Dienstagabend habe ich auch leichten trockenen Husten. Dieser wurde dann ab Donnerstag intensiver und es kam auch starker Schnupfen hinzu. Diese Symptome hielten bis zum 8. März an. In Zusammenhang zum Schnupfen hatte ich auch einen kompletten Geruchsverlust, was mir bisher sonst noch nie aufgefallen ist.

Ich denke all diese Symptome zusammengenommen deuten ziemlich eindeutig darauf hin, dass ich mich wohl mit einer Coronavirusvariante infiziert habe? Angesteckt habe ich mich vermutlich bei meinem Hausarzt, wo ich in der Woche davor am Donnerstag und Freitag zugegen war. Leider habe ich die Maskenpflicht nur sehr halbherzig wahrgenommen und eingehalten.

Mein Immunsystem wurde am Montagnachmittag scheinbar enorm geschwächt, als ich mich für weniger als einer Minute in meiner Hütte aufhielt, in welcher es aufgrund mancher Umstände stark nach Mäuse- oder Rattenurin stank. Als ich mich bereits am Samstag ebenso kurze Zeit dort aufhielt, hatte ich am nächsten Morgen Durchfall – meine Verdauung hat sich seitdem generell stark verschlechtert! Erst seit 5. März geht es mir wieder besser mit der Verdauung.

Bereits des Öfteren habe ich in den letzten Jahren bemerkt, dass oft nur ein sehr kurzer Aufenthalt in Räumen mit schlechter Luftqualität genügt, sodass es mir gesundheitlich schlecht geht. Besonders problematisch sind Staub und chemisch-giftige Gerüche. Andere Leute können sich dagegen stundenlang in solchen Räumen aufhalten, ohne etwas zu merken – aber ich bin aufgrund meiner [HPU und frühkindlicher Vergiftung](#) eben enorm sensibel diesbezüglich.

Begegnet bin ich diesem Virus zweimal täglich mit einem knappen Liter köstlichen Tee vom Einjährigen Beifuß – das wohl beste Mittel der Wahl in solch einem Fall! Ich sitze hier ja quasi an der Quelle ❤️

Aber auch Lindenblütentee und Schlüsselblumentee mit Zitrone und Honig genieße ich auch sehr ❤️

Besonders heilsam waren auch meine langen Vollbäder mit Fichtennadelbrühe, EMA und etwas Salz vom Toten Meer. Am liebsten lasse ich das Wasser erst dann in die Badewanne, wenn ich bereits drinnen bin. Auf diese Weise kann ich sehr warmes Wasser einlaufen lassen, ohne mich zu verbrennen. In der Folge schwitze ich dann meist über 1 Stunde lang in der halbgefüllten Badewanne – sicherlich ein heilsamer und entgiftender Prozess.

Näheres zum Fichtennadelbad: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/163-gesundes-leben-news-januar-2022#Geburtstag>



Gegessen habe ich oftmals wärmende Gemüsesuppe mit köstlichem Vollkornsauerteigbrot, wie auch Bärlauchpesto vom Vorjahr (Mittlerweile gibt es bestimmt schon den frischen?) Auch mein [selbstgemachtes Sauerkraut](#) (wie auch anderes milchsaures Gemüse) genieße ich sehr, welches mir besonders gut gelungen ist ❤️

Meinen umfangreichen Beitrag zum Bärlauch vom Vorjahr findest du [hier](#).

Reichen Trost und Hilfe durfte ich in dieser Zeit in meinem geliebten Heiland Jesus Christus erfahren ❤️

[Fotos + Kommentare](#)

[Diese Doku zum Thema „Risiko Corona-Impfung?“](#) hat bereits nach 2 Wochen über 1 Million Aufrufe!

[Bei diesem Kurzvideo werden ja Erinnerungen wach](#) - wer weiß was denen noch so einfällt? Was für ne super Idee! Dieser Spot lief in manchen Kinos... Schade, dass man schwer rausbekommt, wer ihn produziert hat.

### **Natürliche Entgiftung und Stärkung des Immunsystems**

Es ist mittlerweile weithin bekannt, dass unser Körper eine Erkältungskrankheit dazu nutzt um sich zu entgiften. Während dieser geben wir unserem Organismus vermehrt Ruhe, leichte Kost und Kräutertees – also genau das, was unser Körper in dieser Situation benötigt, um sich auf die Entgiftung zu konzentrieren.

All der Schleim, der dabei aus der Nase fließt oder abgehustet wird, enthält neben den Bakterien und eliminierten Viren auch die in den Monaten davor angesammelten Gifte und Stoffwechsellrückstände.

Für ein starkes Immunsystem ist es wichtig alle Gifte zu meiden, welche durch die Nahrung, durch die Luft und unserer Haut in den Körper gelangen und ihn dadurch schwächen.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020>

Husten ist hauptsächlich ein Schutzreflex des Körpers. Gelangen Fremdkörper in die Atemwege, hilft diese Reaktion dabei, diese wieder loszuwerden. Häufig liegen dem husten virale, seltener bakterielle Infektionen zugrunde. Bei einer Bronchitis hilft der Husten dabei, die Atemwege von zähem Schleim zu befreien.

### **Erste Gartenarbeiten im Frühling**

#### **Erste Gemüseausaaten**

Nachdem ich aufgrund meiner Virusinfektion bei dem herrlichsten Vorfrühlingswetter kaum etwas im Garten tun konnte, war ich dann am Freitag, dem 24. Februar, umso dankbarer wieder in den altbekannten Kräften zu sein. So habe ich den letzten trocken-warmen Tag noch dafür genutzt, um noch jede Menge Pastinaken, wie auch anderes Gemüse, zu säen. Die Erde war wunderbar locker und angenehm zu bearbeiten – gerade solche windstillen bewölkten Tage sind mir dafür am liebsten. Als Markiersaat habe ich zwischen den Pastinakensamen noch den rosa Rettich „Ostergruß“ gesät. Mithilfe eines langen Rundholzes habe ich den nötigen Erdschluss der Samen hergestellt. Etwas später werde ich in den mittleren Beeten dann noch Karotten säen. Im Vorjahr haben mir leider beide Wurzelgemüseulturen die Schnecken fast bis zur Gänze vertilgt – in diesem Jahr ist es hoffentlich anders. Sehr frühe Saaten im Februar kommen jedenfalls am besten durch.



In diesem Gartenstück wächst bereits sehr schöner Feldsalat, welchen ich im Vorjahr im Anschluss zur sehr reichen Erdapfelernte gesät habe. An diesen Stellen waren die Erdäpfel über den ganzen Winter in der Erde und brachten beeindruckenden Ertrag, [wie ich im Vorjahr beschrieben habe](#).

Demzufolge habe ich dann noch im November einige lange Reihen Erdäpfel gepflanzt – die einen gemulcht – die anderen ungemulcht.



## Beete zur Aussaat vorbereiten

Sehr Dankbar und guten Mutes bin ich dafür, dass ich heuer bereits mit Ende März beinahe die gesamte Bodenbearbeitung erledigt habe. Dank des schönen trockenen Wetters in den letzten Wochen war die Erde optimal zu bearbeiten – sie sollte eben weder zu feucht, noch zu trocken sein.

Mein Garten ist wirklich riesengroß – auf 3 Hektar Fläche sind überall verteilt meine Gemüsegärten, bei welchen ich bereits so manches Gemüse wie z.B. Salat, Radies, Zuckererbsen, Dill, Petersilie, Karotten, Pastinaken... gesät habe, wie auch die restlichen Erdäpfel in die Erde gelegt. Für ein buntes Blütenmeer im Sommer habe ich bei manchen Flächen verschiedene Blümmischungen gesät.

Am Großteil der Flächen habe ich aber erstmal eine bodengesundende Gründüngungsmischung gesät, um den Boden optimal auf die nachfolgenden Fruchtgemüsekulturen vorzubereiten, die ich im Mai auspflanzen werde.

Natürlich habe ich noch einige Beete freigelassen, welche ich in Kürze bepflanzen und besäen werde.

Vor der Bearbeitung war viel Wildwuchs von Beikräutern und Gras auf den Beeten und Wegen, die es zu entfernen galt. Aber auch Mulchmaterial vom Vorjahr lag noch teilweise auf den Beeten. Ich mache es dann meist so, dass ich mir gleich vor Ort ein Beet aussuche, wo die Erde noch nicht so gut ist, und lege hier einen Art Unkrautkomposthaufen an. Einige Wochen später darf ich mich dann an einer sehr lockeren schönen Erde erfreuen ❤️



Ein großes Problem sind bei mir die Wurzelunkräuter wie Giersch und Quecke, um die zwei schlimmsten zu nennen. Deren Wurzeln versuche ich möglichst gründlich aus den Beeten zu entfernen und kompostiere sie anschließend auf eignen Komposthaufen, die ich dann immer wieder wende, damit die Wurzeln an der Sonne vertrocknen.

Im März habe ich auch 2 größere Flächen von Nachbarn mit dem Traktor zuerst mit dem Grubber und anschließend mit der Kreiselegge bearbeiten lassen, auf welchen ich erstmal tiefwurzelnde Pflanzen gesät habe, um den Boden aufzulockern, damit er im Laufe der Jahre schön feinkrümelig wird. Gesät habe ich sehr viele Malven, eine Bunte Blümmischung, Hanfsamen, große Klette und die Gründüngungsmischung.

Vor ein paar Jahren musste ich auch viele andere Flächen noch mit dem Traktor bearbeiten lassen, da die Erde noch zu hart und speckig war. Da ich die Bodenlebewesen durch fleißiges Mulchen und Kompostgaben gut gefüttert habe, bleibt der Boden mittlerweile sehr schön locker, dank einer optimalen Krümelstruktur durch Lebendverbauung der Bodenteilchen. Dieser Prozess, dass aus einem toten Boden ein guter lebendiger wird, kann aber wie bei mir einige Jahre dauern – mittlerweile bleibt bei mir der Boden zum Teil wunderschön locker, so dass die Hackarbeit zur Bodenlockerung zum größten Teil entfällt.



Wusstest du, dass sich in einer Handvoll Bodenerde sich um ein Vielfaches mehr Lebewesen tummeln, als es Menschen auf der Erde gibt? Für sie ist unser Boden Nahrungsquelle und Lebensraum. Wenn die Pflanzen dann auf einem derartig lebendigen Humusboden wachsen dürfen, dann leben die Pflanzenwurzeln in einer Symbiose mit der Mikroflora des Bodens, welche alle Bedürfnisse der Pflanze nach Nahrung, Wasser, Wärme und Luft in vortrefflicher Weise erfüllen. – prächtige und gesunde Pflanzen mit einer hohen Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Schädlinge sind die Folge!

Sehr dankbar bin ich dafür, dass ich nun rechtzeitig vor dieser Regenperiode alles gesät habe. Es bleibt spannend, wie sich all diese Flächen im Laufe des Frühlings und Sommers entwickeln werden.

Wenn Gott das Wachstum und Gedeihen schenkt, dann dürfen ich und andere Menschen sich einer reichen Ernte an qualitativ hochwertigem Gemüse und Kräutern erfreuen – eingebettet in einem bunten Blütenmeer als Nahrungsquelle für Biene und Mensch ❤️

Über heilkräftige Lebensmittel durch beste Saatgutqualität guter Sorten und lebendigem Boden habe ich vor [drei Jahren hier einen Beitrag verfasst](#).

Das Ökosystem Boden wird [hier von NABU erklärt](#).

[Gesunde Pflanzen auf gesundem Boden sind immun gegen Schädlinge & Krankheiten.](#)

[Kommentare + zahlreiche Fotos](#)

### **Letzte Yaconstöcke zerlegen**



Mitte März habe ich gemeinsam mit Waltraud die letzten zwei Yaconstöcke zerlegt. Von den Speicherknollen sind die allermeisten sehr schön erhalten geblieben – sie sind noch sehr fest, saftig und kaum faulig. Auf einem richtig großen Stock befanden sich prächtig große Exemplare mit jeweils über 1 Kilo Gewicht. Wirklich gut und süß schmecken sie allerdings erst dann, wenn sie etwas abgelegen und runzlig geworden sind. Von den Brutknollen sind aber leider mittlerweile die meisten verfault - wir konnten aber doch noch einige retten und in Töpfe pflanzen.

Jedenfalls scheint es sehr sinnvoll zu sein die Yaconstöcke nach und nach über die Wintermonate hinweg zu zerlegen, schließlich sehen die Speicherknollen vom Dezember oder Jänner nicht mehr gut aus, wenn sie nicht bereits verfault sind. Auf diese Weise werde ich bestimmt noch bis in den Frühsommer hinein wunderschöne leckere Yaconknollen genießen können ❤️

Von der phänomenalen [Yaconernte des Vorjahres habe ich hier berichtet](#).

Vom Einpflanzen des Yacons habe ich [hier einen Kurzbeitrag verfasst](#).

[Kommentare + Fotos](#)

## Teilung + Saat von Artischocken

Als ich Mitte März bei meinen Artischocken das Unkraut jätete, bemerkte ich, dass ich die Artischockenstöcke zum Teil sehr gut teilen kann – insbesondere jene, die von den Wühlmäusen etwas abgefressen wurden. Da das Artischockenbeet ohnehin nur halb voll war, konnte ich auf diese Weise all die Lücken füllen und habe nun ein ganzes großes Beet mit Artischocken ❤️

Mein selbstvermehrtes Artischockensaatgut vom Vorjahr habe ich am vergangenen Freitag auch bereits in 24 Einzeltöpfe gesät. So habe ich gute Hoffnung auf eine sehr große Artischockenernte im Sommer ❤️

Von den mehrjährigen Stöcken darf ich voraussichtlich bereits im Juni köstliche Artischockenknospen ernten, [wie auch im Vorjahr](#).

Von den gesäten Pflanzen kann bei guter Kulturführung im Spätsommer mit der ersten Ernte gerechnet werden.



Als Bodendecker pflanze ich zum Teil Gundelrebe zwischen die Artischocken, die sehr schnell den Boden lückenlos bedeckt. Auf diese Weise kann man von derselben Fläche noch zusätzlich ein köstlich-gesundes Heilkraut ernten.

Die Gundelrebe wirkt heilend bei Entzündungen im Magen-Darmbereich, bei Nieren- und Blasenleiden, bei Hautproblemen, Leberbeschwerden sowie grippalen Infekten und dank ihrer stoffwechselaktivierenden Eigenschaften wirkt sie blutreinigend.

[Kommentare + Fotos](#)

## Aussaat von Kürbisgewächsen



Dieses herrlich warme sonnige Wetter zum Frühlingsbeginn habe ich am 21. März sogleich genutzt, um gemeinsam mit Waltraud wärmeliebende Kürbisgewächse auszusäen, wie z.B. Gurken, Inkagurken, meine Kürbisvielfalt, Zucchini, Wassermelone, aber auch Basilikum, Zuckermais...

Nach der Aussaat habe ich sie in einen extra dafür aufgestellten Folientunnel gestellt, wo sie es kuschelig warm haben. Dort gieße ich sie dann jeden Tag am Vormittag mit warmem Wasser.

Zur Keimung benötigen diese Gemüsesorten schließlich sehr warme Temperaturen (+25°C), die auch etwa eine Woche anhalten sollten. Insbesondere die Gurkensamen neigen ansonsten leicht zum Faulen.

In anderen Jahren habe ich meist um ein paar Wochen später mit der Aussaat begonnen – aber ich orientiere mich hierbei nicht am Kalender, sondern am Wetter, welches in den nächsten Tagen nach der Aussaat schön warm sein sollte. Tomaten habe ich so auch gleich noch nachgesät, da jene, die im direkten Sonnenlicht aufgehen meist viel gesünder und kräftiger sind.

Mit der Aussaat bei Kunstlicht und Wärmeplatten und sonstigen technischen Hilfsmitteln habe ich keine Freude, so wie es [der Gartengemüsekiost und viele andere Gärtner machen](#). Vor allem würde ich keine Petersilie und andere Kräuter im Haus vorziehen!

Im April 2020 und 2021 habe ich etwas ausführlicher über die Aussaat von Kürbisgewächsen geschrieben:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/128-gesundes-leben-news-april-2020#Gurken>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/153-gesundes-leben-news-april-2021#Folientunnel>

Mein mit viel Liebe vermehrtes Gemüsesaatgut gibt es hier zu kaufen:

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

## **Fachgerechter Obstbaumschnitt**



Seit Ende Dezember nutze ich fast jeden sonnig-trockenen Tag für den Obstbaumschnitt meiner zahlreichen Obstbäume verschiedenster Sorten. Das wichtigste Ziel der Schnittmaßnahmen bei meinen Bäumen ist es mehr Licht und Luft in das Bauminnere zu bekommen. Dies erreiche ich, indem ich insbesondere alle ins Bauminnere wachsenden Triebe entferne. Um einen kräftigen und kompakten Wuchs zu fördern ist es zudem wichtig stark wachsende Leitäste einzukürzen. Bei älteren Bäumen ist die regelmäßige Verjüngung die wichtigste Schnittmaßnahme.

Sehr dankbar bin ich über die tatkräftige Hilfe meines Vaters beim Schnitt an ein paar sonnigen Nachmittagen.

Der regelmäßige Schnitt zur rechten Zeit ist für Obstbäume eine wichtige Pflegemaßnahme. Der fachgerechte Schnitt fördert die Baumgesundheit, sorgt für die Ausbildung eines ausgewogenen Kronenbilds und wirkt sich positiv auf Fruchtqualität, Fruchtgröße, Fruchtreifung und Ernteertrag aus.

Für den Schnitt sind trockene sonnige Tage optimal – auch nach dem Schnitt sollte es idealerweise 2 Tage nicht regnen, um ein Infektionsrisiko durch Pilze und Krankheitserreger zu vermeiden.

Ebenso wichtig sind gut geschärfte Baum- und Astscheren, um glatte Schnittstellen zu erzielen. Stumpfe Scheren verursachen dagegen unsaubere, gequetschte Wunden, über welche Pilze und Krankheitserreger leichter eindringen können. Natürlich sollten etwaig vorhandene Fruchtmumien spätestens beim Schnitt gleich mitentfernt werden.

Alles über den richtigen Obstbaumschnitt habe ich hier zusammengefasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/87-alles-ueber-den-richtigen-obstbaumschnitt>

Zum Thema „[Obstbäume schneiden nach dem Mond](#)“ hat Dominik Schreiber gerade ein Video hochgeladen.

[In diesem Video gibt er die 5 wichtigsten Regeln](#) beim Obstbaumschnitt - für jede Erziehung und Obstart – weiter.

[Kommentare](#) + Fotos

### Schneiden von sogenannten „Besenbäumen“



Hier sieht man einen richtigen „Besenbaum“ vor und nach dem Schnitt. Wenn man in die Hausgärten sieht, dann entdeckt man sehr viele solcher Bäume. Diese entstehen meist dann, wenn der Baumbesitzer den Baum mit starkem Schnitt klein halten will. Bei starkem Schnitt reagiert der Baum in der Regel mit starkem Neuaustrieb. Wichtig ist es hier also nicht alle senkrechten Neuaustriebe wegzuschneiden, sondern auch einige stehenzulassen, an welchen der Baum seine Leitäste, Fruchtäste und die Stammverlängerung ausbilden kann. Reicher Fruchtbehang ist die beste Wachstumsbremse für den Baum.

Wer einen kleinen Obstbaum haben möchte, sollte dies gleich beim Kauf in der Baumschule bedenken und Bäume auswählen, die auf [schwach- oder mittelstarkwachsende Unterlagen](#) veredelt sind.

[Kommentare](#)

Am Mittwoch dem 1. März habe ich erstmals gemeinsam mit Waltraud Obstbäume geschnitten. Bei einem Apfelbaum wollte sie gerne auf dem Baum, in der Hohlkrone stehend, den Baum schneiden. Da kamen bei uns beiden Erinnerungen aus der Kindheit und Jugendzeit hoch 😊

Im Anschluss haben wir noch mit dem Baumschnitt vom Steinobst wie z.B. Zwetschgen und Pflaumen begonnen. Bei diesen Obstarten war viel weniger zu schneiden als bei den Apfelbäumen. Einen Tag später durfte ich den Baumschnitt dann, bis auf wenige



Marillenbäume, abschließen. So kann ich mich nun vorwiegend auf den Gemüsegarten konzentrieren.

### [Kommentare + Fotos](#)

Die Schneeglöckchen unter dem Nussbaum vor meinem Haus breiten sich zu meiner Freude immer weiter aus und schenken seit Wochen die Vorfreude auf den großen Blühbeginn anderer Blumen, Obstbäume...

### [Kommentare](#)



## **Bestes Vollkornsauerteigbrot mit 10 Jahre alten Sauerteig backen**



Anfang Februar habe ich Jochen Hauer in Bad Hall besucht, wobei er mir einen Sauerteig-Starter (Anstellgut) von seinem über 10 Jahre alten Sauerteig mitgab. Diesen Sauerteig-Starter habe ich sogleich am Vorabend des nächsten Brotbacktages mit einem halben Kilo frisch gemahlenem Waldstaudenkorn (Wildroggen) und 1 Liter lauwarmen Wasser in einem 3 ½ Liter fassendem Glas gut verrührt. Auf dieses Glas habe ich sodann den Schraubdeckel gelegt und mit einem Duschtuch ummantelt auf den warmen Kachelofen gestellt. Hierbei ist wichtig mithilfe eines Thermometers immer auf die Temperatur zu achten,

die zwischen 25 und 28°C liegen sollte.

Diesen Teig, welchen man Vorteig nennt, hat sich bereits nach 4 Stunden fast verdoppelt und fiel hernach wieder leicht zusammen – das Zeichen für die optimale Reife. Ich habe ihn dennoch erst am nächsten Morgen zum Brotbacken verwendet.

Das Ergebnis sind Teiglinge, die bereits nach 3-4 Stunden so gut gegangen sind, sodass man sie bereits backen kann. Für diese Brote genügt zudem eine viel kürzere Backdauer. Die Brote haben eine sehr schön gelockerte, durchgehend feine saftige Krume mit einem besonders köstlichen Geschmack begleitet von einer angenehm fein-säuerlichen Note. Auch meine Gartenfreundin Waltraud schmeckte sogleich den Unterschied – meine Brote schmeckten ihr vorher bereits ausgezeichnet gut und jetzt noch viel besser.



In den letzten Jahren habe ich mein vorzüglich schmeckendes Vollkornsauerteigbrot immer nach meiner selbstentwickelten Sauerteigführung in 24h gebacken. Nachdem es mir in den ersten Jahren fast immer sehr gut gelungen ist, war ich in den letzten 1-2 Jahren oft nicht mehr ganz so zufrieden mit dem Ergebnis: Der Sauerteig schaffte es oft nicht sich zu verdoppeln, wobei in Folge auch die Brotteiglinge nicht wie gewünscht aufgingen. Beim Backen hebte sich zudem oft die [Brotkruste von der Krume ab, wodurch ein Hohlraum entstand](#). So war ich offen für etwas Neues.

## Das Rezept meines Vollkornsauerteigbrot

### **Zutaten:**

#### Für den Vorteig/Sauerteig

- 2-3 EL Sauerteig-Starter (Anstellgut)
- 500 g Waldstaudenkorn (Wildroggen)
- 1 l zimmerwarm-lauwarmes Wasser

#### Für den Hauptteig:

- 1 ½ kg angesäuerter Vorteig
- 2 ¾ kg Waldstaudenkorn (Wildroggen)
- 2 kg Urdinkel
- 5 EL Fenchel
- 2 EL Kümmel
- 3 l zimmerwarmes Wasser
- 5 EL Salz



### **Zubereitung:**

Am Vorabend des Backtages wird für den Vorteig in einem großen Glas, einer Schüssel oder einem Keramiktopf der frisch gemahlene Wildroggen mit dem Wasser und dem Sauerteig-Starter verrührt. Diesen abgedeckt an einen gleichmäßig warmen Ort stellen (25-30°C). Für eine gleichmäßigere Temperatur hülle ich ihn meist in ein Duschtuch ein und stelle ihn gemeinsam mit einem Thermometer entweder auf den warmen Kachelofen und im Sommer zum Warmwasserboiler. Wenn ich keine andere Möglichkeit habe, dann stelle ich den Vorteig auch mal in den normalen Küchenbackofen, in welchem es ziemlich genau 30°C warm ist, wenn ich einfach nur die Lampe brennen lasse und vorher sehr kurz auf 50°C vorheize. Idealerweise verdoppelt er sich bereits nach wenigen Stunden, um hernach wieder leicht in sich zusammenzufallen – das Zeichen für die optimale Reife.

Am nächsten Morgen vom gesäuerten Vorteig 2-3 EL Sauerteig-Starter vom Vorteig abnehmen, mit etwas Roggenmehl zu einem festen Teig verrühren. Nun etwa eine Stunde mit aufgelegtem Deckel bei Zimmertemperatur stehen lassen und anschließend fest verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist er bis zu einem Monat haltbar, ohne dass er gefüttert wird.

Für den Hauptteig Wildroggen und Urdinkel gemeinsam mit den Gewürzen fein mahlen und das Salz untermischen. Den restlichen Vorteig zum Mehl geben, Glas bzw. Schüssel mit Wasser ausspülen, restliches Wasser begeben und alles in etwa 7 Minuten gut miteinander verkneten – ich verwende dafür eine große Brotknetmaschine.

Bei dieser Teigmenge teile ich den Teig in fünf Teile auf, welche ich zu Brotlaibe forme, gut bemehle und in mit Geschirrtüchern ausgelegte Brotkörbe gebe, die Tuchenden locker über den Teig klappe und an einem warmen Ort 3-4 Stunden gehen lasse. Wichtig ist, dass das Brot gut aufgegangen ist, aber auch nicht zu viel, sodass der Teig wieder zusammenfällt.

Ich backe das Brot immer in einem mit Schamott ausgekleideten Brotbackofen, einem etwa 30-Jahre alten INO 2000 von IME – mittlerweile gibt es von dieser Firma neuere Modelle – wie z.B. die TBO-Serie.

Der Brotbackofen sollte vor jeder Verwendung gründlich mit einem Handbesen ausgekehrt werden, welcher nur dafür verwendet wird. Der Brotbackofen wird auf 250°C Oberhitze und 150°C Unterhitze vorgeheizt. Nach dem Erreichen der Temperaturen sollte am besten noch etwa 5 min. gewartet werden, um dann die Brote mit einer Brotbackschaufel einzuschießen. Die Unterhitze wird bereits direkt vor dem Einschießen des Brotes ausgeschaltet – mit der Oberhitze wird folgendermaßen verfahren:

250°C → 7 min

220°C → 10 min

180°C → 17 min

Die Brote können nun um 180° gedreht werden

160°C → 33 min

20 Minuten nach dem Ausschalten der Oberhitze werden die Brote mit einer Brotbackschaufel aus dem Backofen herausgenommen (Klopfprobe machen – klingt es hohl?) und zum Abkühlen luftig abgelegt – z.B. auf Brotkörben. Der Brotbackofen sollte nun geöffnet bleiben, damit er abtrocknen kann.



Nach dem Einschießen des Brotes in den Backofen werden die Geschirrtücher zum Trocknen aufgehängt und die Brotkörbe sollen an einer Wärmequelle getrocknet werden, damit sie nicht verpilzen – ich stelle sie während des Backens immer auf den sehr warmen Backofen.

Ich bin nun sehr glücklich und zufrieden mit diesem spitzenmäßigen Sauerteig und dem köstlichem, sehr gelingsicherem Brot, welches daraus entsteht. Ich durfte bereits einige Male mit diesem Sauerteig Brot mit gleichbleibender Qualität backen. Ich mag auch sehr diese leichte feine Säure im Brot, welche bei meinem 24-h-Sauerteig mit spontaner Gärung nicht vorhanden ist. Meine Mutter mag diese Säure dagegen nicht so gerne, weshalb sie einen eigenen Sauerteig angesetzt hat, den ich beim letzten Brotbacken auch verwendet habe. Zu meinem Erstaunen ging der Vorteig noch viel stärker als jener mit Jochens Sauerteig-Starter auf, sodass er sogar überlief. So war ich dann auch guter Hoffnung auf ein schön gelockertes Vollkornsauerteigbrot. Aber Pustekuchen – zu früh gefreut – die Teiglinge waren auch nach 8 Stunden erst ganz leicht aufgegangen. Letztendlich sind die Brote dann im Backofen noch etwas aufgegangen. Jedoch musste ich sie um eine halbe Stunde länger bei geringer Hitze im Backofen belassen.

Bei diesem Versuch wurde ich an meine frühere Zeit des Brotbackens erinnert, als der frische Sauerteigansatz sich meist nach 24 Stunden im Volumen verdoppelte, beim nächsten Füttern wiederum, dann ging er aber leider nicht mehr auf. Aufgrund dieser Erfahrung habe ich meine eigene 24-h-Sauerteigführung mit spontaner Gärung entwickelt, von welcher ich hier ausführlich berichte.

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

Letztlich hat meine Mutter ihren Sauerteig auch nur einmal aufgehen lassen und alsbald in den Kühlschrank gestellt. Es besteht also kein großer Unterschied zu jenem Sauerteig, den ich selber bisher immer wieder angesetzt habe.

Normalerweise wird Sauerteig aber über einen Zeitraum von fünf Tagen unter Ausnutzung der spontanen Säuerung hergestellt. Auf diese Weise ist er mir aber leider bisher noch nie so recht gelungen. Nach folgenden Anleitungen werde ich es aber sicherlich bei Gelegenheit probieren:

<https://www.smarticular.net/sauerteig-von-grund-auf-selbst-herstellen-gesund-und-preiswert/>

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/sauerteig-ansetzen-anleitung.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=PtgcM8DsM7c>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kz4dpU5aEn8>

Hat man erstmal einen guten Sauerteig-Starter, machen es manche Bäcker extrem kompliziert mit einer [3-Stufensauerteigführung](#), dessen Zweck ich nicht recht verstehe, da mein Vollkornsauerteigbrot mit einem einfach geführtem Sauerteig wohl kaum zu toppen ist! Ich kenne zudem auch einige Bäcker, welche ein [Brühstück und Quellstück verwenden](#), wodurch alles extrem kompliziert und unnötig aufwändig wird.

Bäcker pflegen und nutzen ihre Sauerteigkulturen oft jahrzehntelang, denn das Backergebnis wird mit zunehmendem Alter der Kultur immer besser. Bisher sind 300 Geschmacks- und Aromastoffe bekannt, welche im Sauerteig vorhanden sein können und dem damit hergestellten Backwerk ein ganz besonderes, kräftiges und würziges Aroma verleihen.

In diesem Sinne bleibe ich lieber bei meinem 10-Jahre alten Sauerteig von Jochen Hauer, den ich natürlich auch sehr gerne an Freunde bei Direktabholung weiterschenke. Ich biete ihn auch zum Verkauf mittels Versand um 10 € + Versandkosten an.

In den letzten Jahren habe ich bereits einen umfangreichen Artikel zum Thema „Vollkornsauerteigbrot“ erstellt. Hier zeige ich auf 10 Seiten auf, welches großen gesundheitlichen Vorteil die lange Sauerteigführung von Getreide hat, um das Gluten, die FODMAPS, Lektine und die Phytinsäure zum Großteil abzubauen. Des Weiteren beschreibe ich ausführlich den hohen gesundheitlichen Wert von Vollkorngetreide, welches im Vergleich zum Auszugsmehl durch den hohen Mineralstoff- und Vitamingehalte (insbesondere die Nervenvitamine B1, B2 und B6) heraussticht.

Beim Lesen des Artikels wird auch deutlich ersichtlich, dass die isolierten Kohlenhydrate aufgrund der Vitalstoffarmut, Hauptschuldige an den zahlreichen Zivilisationskrankheiten sind, an welchen so zahlreiche Menschen leiden.

Ich beschreibe auch, dass [gelagerte Vollkornmehle wertlos bis schädlich sind](#) (durch Oxidationsprozesse und enzymatische Zersetzung)!

Zudem erkläre ich was Sauerteig ist, welche Mikroorganismen darin vorkommen und welche Temperaturen diese jeweils bevorzugen.

Hier geht's zum PDF: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Vollkornsauerteigbrot.pdf>

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.

Immer wieder lerne ich Menschen kennen, die der Meinung sind, dass es am gesündesten wäre gar kein Getreide zu essen. Dies trifft sicherlich auf Getreide zu, welches nicht direkt vor der Zubereitung frisch gemahlen wurde, bzw. wenn es sich um Auszugsmehl handelt.

Der ehemalige Zahnarzt Dr. Schnitzer hat zahlreiche Erfahrungen seiner Kunden bei der Umstellung auf Vollwertkost dokumentiert, welche er speziell in Bezug auf Infektionskrankheiten befragt hat.

Allen diesen Befragten gemeinsam ist eine für den Menschen artgerechte Ernährung unter Verwendung keimfähiger, frisch vor der weiteren Zubereitung gemahlener Getreide. Dabei werden nicht nur die günstigen Wirkungen auf einzelne Beschwerden, sondern eine tiefgreifende Wiederherstellung der natürlichen Gesundheit durch diese Ernährungsweise deutlich.

Die sehr interessanten Mitteilungen der Befragten zu ihren Erfahrungen können hier gelesen werden: <http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-infektionskrankheiten-2020.html>

[Kommentare](#) + Fotos

## Unfassbar !! Suspendierung von Schule wegen Genderkritik!



Der 16-jährige Josh Alexander wurde von der St. Joseph Catholic High School in Ontario, Kanada, suspendiert, weil er gegen die Benutzung der Toiletten durch Transgender protestiert und behauptet hatte, Gott habe nur zwei Geschlechter geschaffen.

Die Schulleitung teilte ihm mit, dass sein weiterer Besuch der Schule „dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden von Transgender-Schülern abträglich“ sei.

Er versuchte, in den Unterricht zurückzukehren und wurde wegen Hausfriedensbruchs verhaftet.

Quelle:

[https://twitter.com/CitizenLenz/status/1627743121760198656?t=YhD4kY8qghc7bsJ\\_D3O0Gg&s=19](https://twitter.com/CitizenLenz/status/1627743121760198656?t=YhD4kY8qghc7bsJ_D3O0Gg&s=19)

So siehts mit den Geschlechtern in Wahrheit aus!

Genderwahnsinn auf den Punkt gebracht –

Video [mit Herbert Kickl](#) 🙌😊

[40 Kommentare](#)

[John Ares:](#)

„Bei uns gibt's Genderneutrale WCs ab 1. Schulklasse (Unterstufe).... Krank 🤡🤡🤡“

[Enna Susterra:](#)

„Der Knackpunkt ist hier, dass es eine katholische Schule ist. Und da hat der Junge was anderes gelernt, als es nun gelebt wird. Die ganze Welt ist krank.“

[Marco Radelsberger:](#)

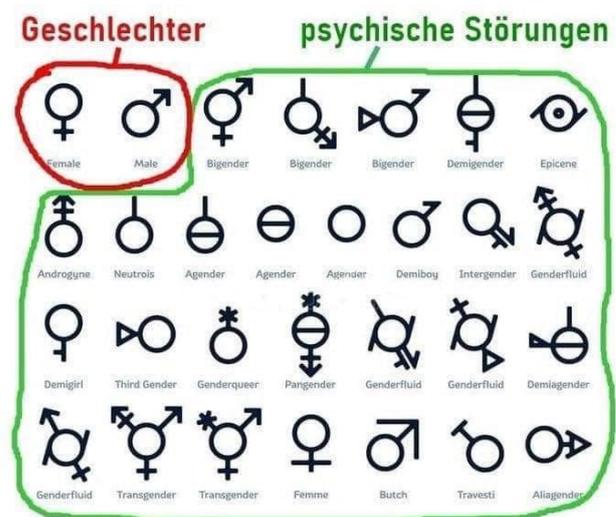
„Leute da stehen schon andere Leute mit einer Regenbogen Flagge im Hintergrund. Wenn sowas passiert geht das innerhalb von 15-20 Minuten. Merkt ihr nicht wie man euch hier systematisch unterhält 😊 Das ganze hat Spaltungssystem 🤡🤡“

[Tara Maria Baumann:](#)

„Ein einziges großes Irrenhaus das Alles“

[Elisabeth Frank:](#)

„Ich finde es auf jeden Fall erstrebenswert, das Menschen ermutigt werden sich in dem Geschlecht anzunehmen in dem Gott sie erschaffen hat. Gott hat sich was dabei gedacht. Ich hatte als Kind eine Zeit in der ich ein Junge sein wollte und ich bin sehr dankbar, dass mir damals niemand Flöhe ins Ohr gesetzt hat. Heute bin ich gerne eine Frau und Mutter und Oma. Ich habe schon manche [Berichte gelesen wo Menschen Geschlechtsumwandlungen bereut](#) haben. Das hätte vermieden werden können und ist sehr tragisch. Diesem Schüler Bildung zu verweigern ebenfalls.“



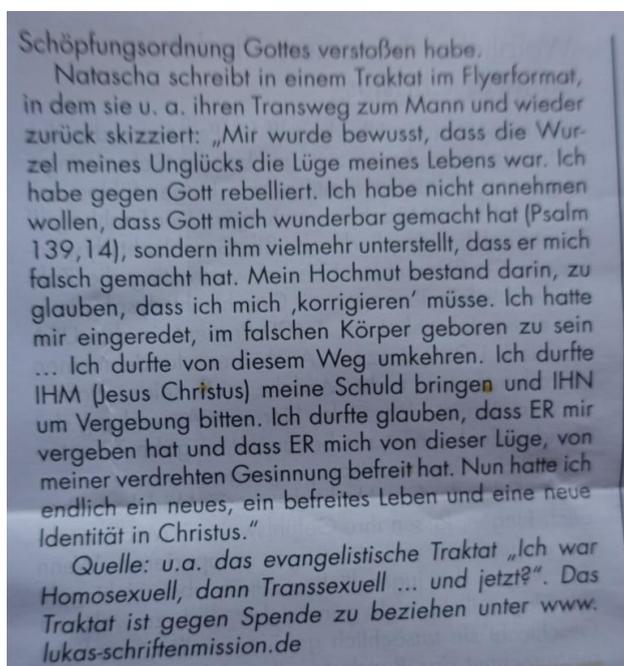
## US-Berufungsgericht entschied: Verbot der „Konversionstherapie“ ist verfassungswidrig

Nach dem Einspruch von zwei Therapeuten gegen ein Verbot der sogenannten „Konversionstherapie“ bei ungewollten gleichgeschlechtlichen Gefühlen oder Genderdysphorie entschied ein Gericht der USA, dass diese Art der Therapie nicht verboten werden darf.

<https://www.jesus.ch/magazin/gesellschaft/ethik/382945-verbot-der-konversionstherapie-ist-verfassungswidrig.html>

## Neue Bürger für eine neue Zeit

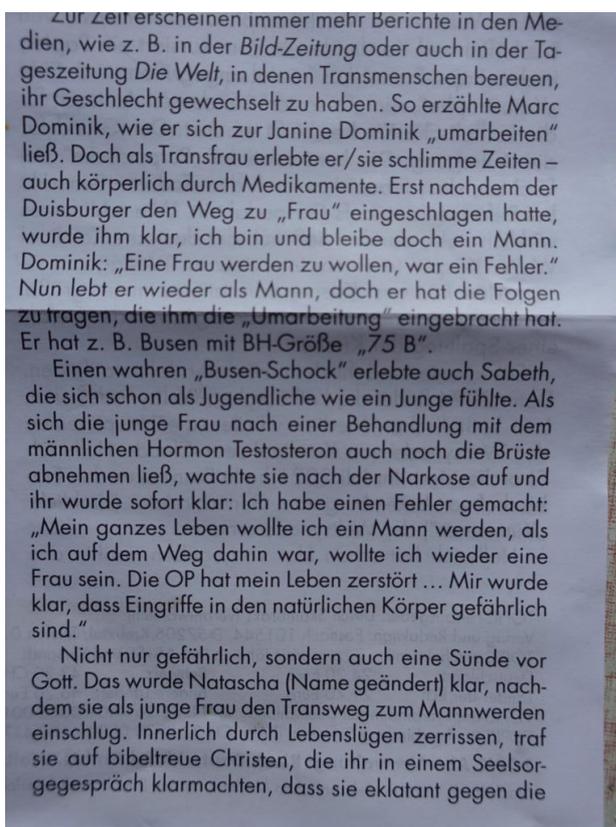
Wenn Sie in nächster Zeit in den Zügen der Deutschen Bahn auf einen männlich aussehenden Zugbegleiter treffen, der einen Uniformrock trägt und dazu noch auf Pumps läuft, dann brauchen Sie sich nicht ungläubig die Augen zu reiben: Es ist alles in Ordnung mit Ihnen. Sie sind physisch wie psychisch völlig gesund.



Im November letzten Jahres hat die Deutsche Bahn nämlich festgelegt, dass jeder Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterin die Dienstkleidung für den Körper bestellen und anziehen darf, in dem er bzw. sie sich gerade zu Hause fühlt. Damit sind einzig und allein die Transmenschen gemeint. Also z. B. Personen, in deren Geburtsurkunde noch „männlich“ steht, die sich aber jetzt als Frau fühlen (s. Artikel S. 3).

Quelle: TOPIC März 2023

## Kommentare



## Werbevideos auf Youtube

Die vielen Werbeunterbrechungsvideos bei Youtube nerven mich schon langsam ziemlich. Bei mir kommen am häufigsten Videos die einem das schnelle Geld von Zuhause aus übers Internet garantieren. Da höre und lese ich Sätze wie folgende:

*„So kann jeder selbstbestimmt von zu Hause Geld verdienen - GARANTIERT!“*

*„In diesem Video erfährst Du, wie Du im Handumdrehen ein Online Business aufbaust, welches automatisch rund um die Uhr Geld verdient - komplett ohne Risiko!“*

*„Closer-Fastlane-Methode – wie du nur mit Telefonaten nebenbei über 3000€ im Monat verdienst!“*

*„[Mit dieser einmaligen Chance](#) kann man sein Geld in Kürze verzehn- bis verzwanzigfachen ... durch das Setzen auf fallende Unternehmen, die kurz vor der Pleite sind. Wie du dein Geld für dich arbeiten lässt, anstatt es durch die Inflation zu verlieren...“*

Ich selber habe mir noch kaum ein Angebot davon genauer angesehen, da mir die Zeit fehlt, bzw. ich ja eh mein eigenes erfolgreiches Business bereits aufgebaut habe und dabei bin es noch zu verbessern. 15 Jahre zuvor habe ich mich auch etwas damit beschäftigt, wie ich ein passives Einkommen generieren kann, um überhaupt einmal die Zeit zu finden, um meine Berufung zu leben.

Nun habe ich im Standard eine Erfahrung eines Journalisten mit diesen Finanzinfluencer gelesen, in welchem sehr interessante Fakten zutage kommen! Nachfolgend habe ich Auszüge aus seinem Beitrag zitiert – da wird schnell klar, wer hier wirklich so richtig absahnt:

*„Sie fahren Lamborghini und trinken Caipirinhas unter Palmen am Infinity-Pool: In ihren Videos erzählen sie von ihrem schönen Leben. Davon, wie sie das Trading mit Aktien und Derivaten reich gemacht hat. Davon, dass sie nie mehr arbeiten müssen. Und genau das kann ich auch haben, sagen sie. Ich, der ich mir vor jedem zweiten Video auf Youtube die Clips dieser Börsengurus anschauen muss, weil ein Algorithmus mich offenbar zu ihrer Zielgruppe erklärt.“*

*Irgendwann höre ich auf, die Videos der jungen Reichen einfach wegzuklicken. Ich will wissen: Wer sind diese Leute? Was ist ihre Masche? Und was genau wollen sie mir eigentlich verkaufen?*

*Einer von ihnen springt mir besonders ins Auge. Er nennt sich Marcus Schulz:*

*Was er auch sagt, sind Sätze wie: „Du kannst so viel Geld verdienen, wie du möchtest, und so viel arbeiten, wie du möchtest.“ Auch teilt er die Erkenntnis: „Im Endeffekt ist Trading ein Handel“, die man auch beim Blick ins Wörterbuch hätte gewinnen können. Stutzig werde ich aber spätestens bei „Echtes Trading ist nicht nur lukrativ, sondern auch enorm sicher“ oder „Trading ist das sicherste Business der Welt“.*

*Schulz beschreibt hier also den Handel mit spekulativen Finanzprodukten, bei dem in kurzer Zeit sehr hohe Gewinne, aber auch außerordentlich hohe Verluste bis hin zu Totalausfällen eingefahren werden können, als sicher. Und das, obwohl Studien zeigen, dass nur rund 20 Prozent der Trader auf Jahressicht Geld verdienen. Über mehrere Jahre hinweg sinkt diese Zahl gar auf rund ein Prozent.*

*Für die Basis, die Volume Trading Akademie – die im Wesentlichen aus aufgezeichneten Videos besteht – müsste ich 3.999 Euro zahlen. Für das darauf aufbauende „Mentoring Level 1“ sind es nochmal 4.000, für „Level 2“ 9.500 Euro.“*

[Traden und täuschen: Wer sind die Börsengurus auf Youtube und Instagram? - Finanzen & Börse - derStandard.at > Wirtschaft](#)

## **Gemini - Betrug**

Zum Monatswechsel bin ich auch fast selber auf solch ein Werbevideo von Finanzhaien hereingefallen. Ja es wäre einfach zu schön, um wahr zu sein: Ein Allgorythmus, welcher

automatisierte Tradinggewinne von über 1000€ pro Tag ermöglicht! Dazu habe ich mir ein ähnliches Werbevideo, wie dieses hier angesehen: <https://apply-offer.store/>

Natürlich war ich von Beginn an misstrauisch, aber ich wollte es mal selber ausprobieren, also habe ich mich angemeldet. Kurz darauf bekam ich einen Anruf von einem Herrn Jantzen, der mich über Telefon anleitete ein Konto bei creditcapital.io zu eröffnen. Sehr misstrauisch wurde ich bereits, als er versuchte über „anydesk“ Zugriff auf meinen PC zu erlangen! Das Telefonat beendeten wir dann mit der Aufforderung, dass ich auf sein Konto 300€ überweisen soll, damit er mit dem Handel für mich beginnen könne... Da mir das alles ehr verdächtig nach Betrug vorkam, googelte ich einfach danach und wurde auch sehr schnell fündig:

[https://www.bafin.de/SharedDocs/Veroeffentlichungen/DE/Verbrauchermitteilung/unerlaubte/2022/meldung\\_2022\\_09\\_26\\_creditkapital.html](https://www.bafin.de/SharedDocs/Veroeffentlichungen/DE/Verbrauchermitteilung/unerlaubte/2022/meldung_2022_09_26_creditkapital.html)

Beim nächsten Telefonat machte ich ihn auch darauf aufmerksam, was ihn aber gar nicht so sehr berührte. Seltsam kam mir bereits zu Beginn vor, dass ich auf creditcapital.io geleitet wurde, wo doch im Video überall von „Gemini“ die Rede war! Also googelte ich auch diesen Namen, worauf [ich sofort auf viele Webseiten stieß, die eindrücklich vor diesen Betrügern warnen](#) – schließlich sind da schon sehr viele Anleger reingefallen und haben große Geldsummen anvertraut und nicht wiederbekommen!

Demnach sind wohl so ziemlich alle dieser Leute, die einem das schnelle Geld versprechen Betrüger – reich werden nur die mit den Geldern von unbedarften gierigen Kleinanlegern...

Wirklich zu empfehlen ist die [„PJM – Investment Akademie“](#), von welcher ich mir einen sehr überzeugenden Online-Workshop angesehen habe. Den Bewertungen zufolge sind die Mitglieder sind nicht nur zufrieden, sie sind begeistert und haben nachweislich Erfolge an der Börse und in ihrem Leben. 96,7 % der Mitglieder empfehlen PJM weiter und bewerten die Ausbildung als sehr hilfreich und lebensverändernd.

Als empfehlenswert empfinde ich auch die „Bodo-Schäfer-Akademie“, von welcher ich im [Vormonat berichtet habe](#).

Besonders häufig sieht man auch die aufdringlichen Werbeanzeigen von Gunnar Kessler, der einem dabei helfen möchte ein erfolgreiches Onlinebusiness aufzubauen, welches für jeden ohne Vorkenntnisse möglich ist – Mehr dazu hier: <https://digitalmoneymaker.de/eis-lp-sz1m/>

[Kommentare](#)

### **„Die Share® Original Pflaume ist das Beste, was du deinen Darm geben kannst!“**

Unter den Werbeunterbrechungsvideos bei Youtube sehe ich nun auch öfter ein Video, in welchem fermentierte Pflaumen aus dem asiatischen Raum beworben werden. Sie werden als besonders effektiv zur Darmreinigung angepriesen und mit tausenden begeisterten Kunden beworben. Ich habe mir die Kundenbewertungen etwas genauer angesehen und bemerkt, dass einige ganz und gar nicht begeistert sind, da sie bereits bei einer halben Pflaume mit Durchfall, Darmkrämpfen, Blähungen... reagieren und dann entmutigt aufgeben. Andere schrieben dagegen, dass sie anfangs auch teilweise über mehrere Wochen hinweg schmerzhafte Symptome haben – sich dann aber dank erfolgreicher Darmreinigung über eine gesunde Verdauung freuen dürfen.

Schmerzhafte und ungute Symptome bei einer Darmreinigung sind kein Wunder, wenn man bedenkt, dass die Darmschlacken von einem kranken Darm bis zu 15 kg wiegen können!

Ähnliche bis identische Erfahrungen machen viele Menschen mit hiesigen günstigen Lebensmitteln wie etwa Topinambur, Yacon oder milchsaurem Gemüse.

Von der „Share“-Pflaume kostet ja eine einzige kleine fermentierte Pflaume über 2€. Aus Neugierde habe ich die kostenlose Probepackung bestellt, wobei man aber dennoch hohe Versandkosten zu

zahlen hat und während des Bestellvorgangs zweimal genötigt wird doch noch ein besonderes Angebot mit zu bestellen. Die fermentierten Pflaumen schmecken jedenfalls gut, ich kann aber nichts Besonderes über die Wirkungsweise sagen. Aber für manche Menschen muss ein Heilmittel ja besonders teuer sein, damit es auch wirklich wirksam ist.

Hier geht's zum Shop: <https://shareoriginalshop.com/products/share-pflaume>

Vom gesundheitlichen Wert von milchsaurem Gemüse habe ich [hier berichtet](#).

Von Topinambur habe ich [hier einen ausführlichen Beitrag verfasst](#).

Empfehlenswert erachte ich auch das Fermentationsgetränk „[DARMFLORA PROBI FORTE EM24](#)“ mit 24 effektiven Mikroorganismen und hochwertigen Kräuter- und Pflanzenextrakten und 30 Milliarden koloniebildenden Bakterienstämmen pro Tag.

Für viele Ernährungsexperten ist mittlerweile klar, dass die allerbeste und nachhaltigste Darmreinigung und Entgiftungsmaßnahme aus einer naturbelassenen Ernährung mit einem hohen Anteil an Wildkräutern, Gemüse, Obst und fermentiertem Gemüse besteht, welche frei von Zucker, isolierten Kohlenhydraten, Fertigprodukten und hoch erhitzten Ölen/Proteine/Kohlenhydraten ist. Ein sauberer und gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelter Darm ist das Um und Auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden.

Nähere Infos findest du bei folgenden beiden Links:

[https://gesundesleben.online/images/pdf/Natuerlich\\_Entgiften.pdf](https://gesundesleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf)

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/164-gesundes-leben-news-februar-2022>

[Kommentare](#)

Kommentar von [Iris Herzog](#):

*„Ich hab die Teile auch probiert, mit keinerlei Begeisterung. Ich bekam massive Bauchkrämpfe, Bauchschneiden und einen Kreislaufkollaps. Für mich ist das nichts, außerdem ist der Preis unverschämte und wenn es ums zurückschicken geht (ich hab mir nach der Probepackung eine Monatsration Pflaumen und den Drink bestellt), da stößt man auf taube Ohren und ich wurde nicht ernstgenommen und niedergedet. Erst nach massivem Druckaufbau reagierte die gute Dame. Die Ethik finde ich äußerst unschön.*

*Und ja, Sauerkraut geht genauso und das ist leistbar. Ich kann nur sagen: Finger weg! Mit Gesundheit lässt sich viel Geld verdienen!*

*P.S.: jetzt wächst Bärlauch!!! Dieser ist in Fülle da und kostet nichts, ist auch sehr gut dafür 🙏*

Kommentar von [Sylvia Lindenberg](#):

*„SHARE Original® Pflaume 500 g ist eine natürliche Frucht, mit essentiellen Kräutern ummantelt und selbstverständlich ohne Konservierungsstoffe. Sie ist zurzeit das modernste und innovativste Entgiftungsfrüchtchen der Welt und kann von jeder Altersgruppe verzehrt werden.*

*Einfacher kann man Aprikosen, Marillen oder Pflaumen selbst fermentieren. Statt irgendwelchen ominösen „Kräutern“ kann man Shiso/Perilla oder Weinblätter nehmen.*

*[Eine Anleitung findet man hier bei Steffi](#),*



## Sanfter Impfkritiker Clemens Arvay von System- und Corona-Fanatikern in den Tod gemobbt

Clemens G. Arvay wurde am 18. Februar am Fuße der Kalkfelsen der Ruine Türkensturz in Niederösterreich tot aufgefunden.

Der Tod des sanften und über die Grenzen Österreichs hinaus äußerst beliebten und anerkannten Biologen und Autors Clemens G. Arvay hat viele Menschen erschüttert – ja manchen davon selbst „den Boden unter den Füßen weggezogen“, wie sie schreiben. Für viele war er ein Vorbild, andere wiederum fanden durch seine Arbeiten den Mut, dem Impfwang zu widerstehen und sind jetzt, angesichts der zahlreichen schweren Nebenwirkungen, voller Dankbarkeit.

Clemens G. Arvay wurde nur 42 Jahre alt. Er hinterlässt einen Sohn. Die letzten Tage vor seinem Selbstmord waren gekennzeichnet von merkwürdigen Ereignissen. Es ist davon auszugehen, dass er sie selbst initiiert hat. Zunächst ging seine Homepage offline – sie war zumindest bis zum 10. Februar erreichbar. Von YouTube verschwanden all seine Videos, die sich mit dem Thema Corona beschäftigten.

Vor Corona galt Arvay als Medienliebling. Seine Publikationen zur Heilkraft der Natur fanden großen Anklang, er galt als Spezialist von Zusammenhängen zwischen Ökologie und Gesundheit.

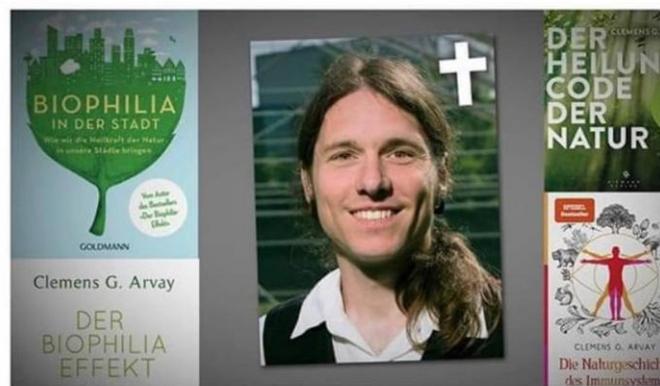
Arvay setzten zahlreiche Verleumdungen schwer zu, die er durch ehemalige Mitstreiter erdulden musste. Als er sich im Zuge der angeblichen Corona-Pandemie ganz offensichtlich nicht wie viele andere Akteure einfach kaufen ließ, sondern sein wissenschaftliches Denken beibehielt, begannen Mainstream und „linke Aktivisten“ ihre Güllefässer voller Hass über ihn auszuleeren. Denunziantenplattformen, wie „Volksverpetzer“ oder „Psiram“ hetzten, was das Zeug hielt.

Leider haben Arvay, nach Auskunft mehrerer persönlicher Bekannter, die Vorwürfe und Angriffe, denen er von Seiten tendenziöser Systemmedien und linksextremer Aktivisten ausgesetzt war, schwer zu schaffen gemacht. Immer wieder berichtete er unter Tränen über seine Ohnmacht, den ungerechtfertigten und böartigen Vorwürfen und auch Lügen zu begegnen. Dies wäre weder bei Wikipedia möglich, wo verschiedene Personen aus der Anonymität heraus über ihn hetzten, noch würden manche Medien an einer fairen und ausgeglichenen Berichterstattung interessiert sein. Letztendlich führte dies sogar so weit, dass er sich in stationäre psychische Behandlung begeben musste. Aus dieser wurde er erst wenige Tage vor seinem Suizid entlassen. Konkret könnte man hier den behandelnden Ärzten natürlich die Frage stellen, ob eine Fehleinschätzung zum Selbstgefährdungspotenzial vorlag.

Im Nachhinein ist man aber immer klüger und die Suche nach einzelnen Schuldigen wird Clemens G. Arvay nicht wieder ins Leben zurückbringen. Er selbst plädierte zu seinen Lebzeiten immer für Ruhe, Frieden und Ausgeglichenheit. Faktum ist auch, dass eine für Arvay sehr wichtige Liebesbeziehung in der Zeit vor seinem Selbstmord tragisch zu Ende ging. Es ist nicht auszuschließen, dass dies der auslösende Moment für seine Verzweiflungstat war.

## Große Trauer um den sanften Biologen Clemens G. Arvay

📅 23. Februar 2023



Clemens G. Arvay / Verlagsgruppe Random House / Foto: Lukas Beck / <https://www.clemensarvay.com>

### Clemens G. Arvay, Biologe, Buchautor, Mu-

Kurz vor seinem Tod hat Clemens Arvay auf Facebook noch von seiner toxischen Beziehung mit [Alessandra Moog](#) geschrieben. Nach seinem Tod wurde der Beitrag wieder gelöscht.



Mit ihr gemeinsam hat er im vergangenen Jahr an einem neuen Buch zum Thema „[In Zukunft selbstversorgt: Wegweiser in ein autarkes Leben](#)“, verfasst.

Eine Expertin für toxische Beziehungen hat in einem [Youtubevideo](#) zu dem verschwundenen Post auf Facebook von Clemens Arvay Stellung bezogen und spricht über die Zusammenhänge.

„Toxische Beziehungen können mit dem Tod enden. Dessen muss man sich einfach bewusst sein“, [sagt die Zuger Lebens- und Mentalberaterin Chris Oeuvray](#).

## Zu wenig Kraftspender

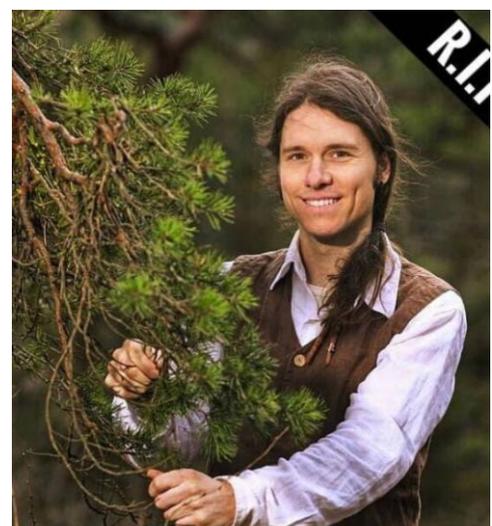
Es ist wichtig zu verstehen, dass oft jene, die am stärksten wirken, innerlich die Schwächsten und Verletzlichsten sind. Allerdings kann man niemandem Hilfe aufzwingen, sie muss immer vom Betroffenen selbst angenommen werden. Was wir aus dem tragischen Tod dieses großartigen Forschers, Denkers und Buchautors lernen können, ist ein besonnenerer Umgang miteinander. Wenn man anderen durch beständige Angriffe so lange zusetzt, dass sie keinen Ausweg mehr sehen, sind solche tragischen Ereignisse vorprogrammiert.

Im Kampf gegen das System verabsäumen wir offenbar uns gegenseitig Kraft zu spenden. Speziell kluge, sensible Menschen können mit dem vielfältigen Hass, der Hetze, der Verleumdung und dem Dreck, der einem entgegenschlägt, wenn man dem Mainstream widerspricht, nicht umgehen. Sie haben nie gelernt, das abzublocken, sich zu verteidigen. An dieser Stelle sei gesagt: Wir müssen Mittel und Wege finden, wie wir diesen Menschen helfen können, damit es nicht zu weiteren Tragödien kommt. Es muss Ansprechpersonen geben, Menschen, die einfach nur zuhören, ohne Forderungen zu stellen und dadurch die Kraft spenden, die notwendig ist, um weiterzuleben.

Einer der Kraftspender für Arvay war der bekannte Psychiater Raphael Bonelli – insbesondere im Zeitraum von September 2020 bis September 2021. Danach hat Arvay den Kontakt zu ihm, wie auch zu vielen anderen Wegbegleitern abgebrochen.

Leider war Clemens Arvay kein Christ, so viel ich weiß - so hatte er leider auch keinen letztgültigen Rückhalt im Leben - einen lebenden Gott, [der einen trägt durch alle Stürme des Lebens hindurch](#).

Mancher zerbricht an Hass und Hetze, wie aktuell der Fall des impfkritischen Biologen und Sachbuchautors Clemens Arvay zeigt. Andere ziehen sich aus der öffentlichen Debatte zurück: Laut einer Umfrage des MDR hat mittlerweile jeder



Zweite Angst davor, die eigene Meinung in der Öffentlichkeit zu äußern. Wer oder was ist schuld an der Verhärtung der Fronten? Ist dieser tiefe Riss noch zu kitten? Oder sind wir alle zu empfindlich geworden? Und was braucht es, damit Aufarbeitung und Versöhnung gelingen können? Darüber spricht der Psychiater Raphael Bonelli gemeinsam mit anderen Experten [beim „Talk im Hangar-7“](#).

### **Behörden zu Tod von Clemens G. Arvay: „Kein Zweifel an Suizid“**

*„Im Zuge der vor Ort durchgeführten Erhebungen sowie der Leichenbeschau durch einen beigezogenen Arzt konnten keine Hinweise auf Fremdverschulden festgestellt werden. Seitens der Staatsanwaltschaft wurden keine Anordnungen getroffen und der Leichnam freigegeben.“*

Landespolizeidirektion Niederösterreich, 27. Februar 2023

Es liegt kein richtiger Abschiedsbrief vor – in seinem Rucksack wurde aber ein beschriebener Zettel gefunden über dessen Inhalt die Mutter von Clemens Arvay mit dem Psychiater Dr. Rapahael Bonelli sprach. Darüber spricht er unter anderem in [diesem Video](#).

Es ist jedenfalls sehr fraglich, ob jemand wie Clemens, der so voller Feingefühl, Mitgefühl und Umsichtigkeit war, freiwillig aus dem Leben tritt, OHNE einen umfänglichen Abschiedsbrief zu hinterlassen.

### **Autistischer Sohn von Clemens**

Raphael Bonelli drehte im Anschluss noch ein Video zum Sohn von Clemens Arvay, welcher im Sommer 2014 geboren wurde. Er ist autistisch, hat eine globale Entwicklungsverzögerung und eine Muskelhypotonie. Er ist auf einer sehr hohen Pflegestufe und wird sein Leben lang von der Betreuung anderer abhängig sein. Die Mutter von Jonny ist auf Grund des hohen Pflegeaufwands von der Arbeit frei gestellt und lebt daher, im Moment, von der Mindestsicherung. Wir wünschen uns für Jonny, dass er auch trotz Clemens' Tod, sein Leben lang bestmöglich versorgt sein wird und die Pflege und Therapien bekommt, die er verdient. Das könnt ihr unterstützen indem ihr entweder direkt für Jonnys Zukunft spendet, oder eines von Clemens' Büchern kauft. (Der Großteil des Geldes beim Kauf eines Buches geht allerdings an den Verlag.)

<https://www.youtube.com/watch?v=QH8fJ9Z8DRQ>

Ich litt auch an frühkindlichem Autismus und hatte Entwicklungsverzögerungen... Aber Dank einer sehr gesunden vollwertigen Ernährungsweise mit einem hohen Frischkostanteil bin ich seit dem 14. Lebensjahr vollständig davon geheilt - Gott sei Dank. Meine Psychaterin (Nachfolgerin von Rapahels Bonelli Onkel in Steyr) hat mir vor ein paar Jahren gesagt, dass es ein Wunder ist wie gut es mir nun geht - es hätte auch völlig anders kommen können.

[96 Kommentare](#)

Hauptquellen dieses Beitrages:

<https://report24.news/sanfter-impfkritiker-clemens-arvay-von-system-und-corona-fanatikern-in-den-tod-gemobbt>

[Behörden zu Tod von Clemens G. Arvay: „Kein Zweifel an Suizid“ \(report24.news\)](#)

[Zum Tode des Biologen Clemens Arvay – die Öko-Psycho-Somatik wird weiterleben!](#)

### **Ich bin bei dir - Ein wunderschönes Lied zum Psalm 23 | Pater Sandesh Manuel**

Ein wunderschönes Lied sehr gefühlvoll gesungen  – ich kann es beinahe ununterbrochen anhören – ein herrlicher Ohrwurm mit einer solch schönen wahren Botschaft, die mir Halt in schwierigen Zeiten schenkt 

<https://www.youtube.com/watch?v=rMKJ6paf620>

Von diesem Lied habe ich erstmals gerade erst kürzlich in der Ethosausgabe 2/2021 gelesen. Die Redaktionsleiterin Daniela Wagner schreibt hierzu in ihrem Editorial folgende Worte:

*„Dieses Lied ist eines meiner Lieblingslieder. Ich wünschte mir, es würde einmal an meiner Beerdigung gesungen: „Ich bin bei dir!“ Dieses Versprechen Jesu sind keine leeren Worte, sie bringen Ruhe und Freude in jeden meiner Stürme. Daran muss ich mich erinnern, Ihn im Blick behalten und mich in die Gemeinschaft mit ihm flüchten. Wieder neu kann ich von ganzem Herzen beten: „Du, Herr, bist alles, was ich habe; Du gibst mir, was ich zum Leben brauche. In deiner Hand liegt meine Zukunft. Die Messschnüre sind mir gefallen auf liebliches Land; ja, mein Erbteil gefällt mir“ (Psalm 16, 5-6)*

*Berührt haben mich in dem Zusammenhang die Worte Jesu aus Johannes 15,9: „ Wie mich mein Vater liebt, so liebe ich euch auch. Bleibt in meiner Liebe!“ Es lohnt sich über diesen Vers nachzudenken. Wie liebt Gott seinen Sohn? Wie sieht die Beziehung zwischen ihnen aus? – Sie ist vollkommen! So liebt Jesus dich und mich! Unfassbar, aber es macht mich tief dankbar und gewiss: Bei ihm bin ich niemals vergessen. Eines Tages werde ich sehen, dass alles, auch das Unverständene, ein Weg zu ihm war. Bis dann möchte ich ihm mit meinem Leben danken, indem ich ihm vertraue, auch im Leid, in Tränen und in Schmerz.“*

Ethos – das christliche Magazin für Leser jeden Alters: <https://www.ethos.ch/>

#### Liedtext:

*1) Ich bin bei dir,  
wenn die Sorge dich niederdrückt,  
wenn dein Leben dir sinnlos scheint,  
dann bin ich da.  
Ich bin bei dir,  
auch wenn du es nicht glauben kannst,  
auch wenn du es nicht fühlen kannst,  
ich bin dir nah.*

**Ref.:** *Und ich hab alles in der Hand,  
kenn dein Leben sehr genau,  
ich weiß um alles, was du brauchst, Tag für Tag.  
Hab keine Angst, ich liebe dich.  
Du kannst meinem Wort vertrauen  
und du wirst sehn,  
wie ich dich führe Schritt für Schritt.*

*2) Hab keine Angst,  
wenn du nachts nicht mehr schlafen kannst,  
wenn du grübelst was morgen wird,  
du hast doch mich.  
Hab keine Angst,*

*auch wenn andre nicht zu dir stehn,  
wenn du meinst, dass du wertlos bist,  
ich liebe dich.*

*3) O welch ein Tag,  
wenn wir uns gegenüberstehn,  
und du siehst, dass dein Lebensweg  
ein Weg war zu mir.  
//: Dann wirst du staunen und verstehn,  
alles hatte seinen Sinn,  
und du wirst sehen,  
ich hatte alles in der Hand! ://*

**Schluss-Refrain:**  
*Dann wirst du staunend mit mir sehn:  
alles, Ende und Beginn,  
mir war nicht einer deiner Tage unbekannt.  
Und du wirst glauben und verstehn,  
alles hatte seinen Sinn  
und du wirst sehn, ich hatte alles in der Hand!*

**Text:** [Birgit Dörnen](#)

#### Die wahre Liebe

Zum Valentinstag, dem Tag der Liebe, möchte ich gerne meinen Beitrag über „Die wahre Liebe“ mit euch teilen, den ich vor 5 Jahren verfasst habe:

Wir haben gute Straßen notwendig. Nur auf solchen Straßen ist der schnelle Austausch von Waren und die Begegnung von Menschen möglich. Aber wir haben nicht nur Straßen von Ort zu Ort notwendig, sondern auch Straßen von Herzen zu Herzen. Die beste Straße von Herz zu Herz ist die Straße der Liebe. Wer wollte auf die Liebe verzichten? Auf vieles können wir leichter verzichten als auf die Liebe. Verlieren wir Reichtum, Macht, Ehre und Ansehen, so ist das natürlich sehr schwer zu ertragen. Aber ungeliebt durchs ganze Leben zu gehen, ist der schwerste Kreuzweg. Eine Bedingung aber haben wir: Die Liebe muss echt sein!

„Die Liebe will nichts von dem anderen, sie will alles für den anderen.“

Dietrich Bonhoeffer

Hier kannst du den gesamten Beitrag lesen:

[https://gesundeleben.online/.../bibel/Die\\_wahre\\_Liebe.pdf](https://gesundeleben.online/.../bibel/Die_wahre_Liebe.pdf)

[Kommentare](#)

„Wie Gottes Güte dein Leben verändert - Mit Abraham Glauben wagen“ Abraham (Teil 4)

Eine sehr [hörenswerte Predigt auf Sermon-online](#) - Bist du Kuh oder Büffel?

- [hier im gesamten Gottesdienst auch auf Youtube.](#)

## Was Gott am meisten von dir will

Hast du dich schon mal gefragt, was Gott am meisten von dir will? Jesus gibt uns die Antwort.

Kurzvideo: [https://www.youtube.com/shorts/vBBRqw-Z5\\_M](https://www.youtube.com/shorts/vBBRqw-Z5_M)

**Der Irrtum vieler Christen...**

**Christen sagen:**

- Nichtchristen haben keinen Sinn im Leben.
- Nichtchristen haben keine Freude im Leben.
- Nichtchristen haben keinen Frieden im Leben.

**Nichtchristen widersprechen:**

- Ich finde meinen Sinn in meiner Familie oder in meinem Lebensentwurf.
- Ich finde meine Freude in meiner Arbeit und den vielen schönen Dingen des Lebens.
- Ich finde Frieden im Kreis meiner Familie und meinem (kleinen) Wohlstand.

**Christen müssen deutlich sagen, dass es um mehr geht als um Sinn, Freude und Frieden in dieser Welt.**

**Es geht um die Ewigkeit!**

**Gott wird richten! Ich brauche Vergebung meiner Sünden! Ich brauche Frieden mit Gott! Ich brauche Jesus Christus, der meine Schuld ans Kreuz trug!**

Der wahre Sinn unseres menschlichen Daseins kann nur erkannt werden, wenn wir Gott erkennen. Er ist unser Schöpfer und damit auch unser Sinngeber. Die Bibel sagt uns, dass der allerhöchste Sinn unseres Lebens ist, für Gott da zu sein und mit ihm in einer bewussten Beziehung zu leben, ihn zu ehren und zu verherrlichen. Schließlich stellt die Bibel klar, dass Gott den Menschen zu seiner Ehre geschaffen hat (Jesaja 43,7).

Wir erfüllen unseren Zweck, Gott zu verherrlichen, dadurch, dass wir unser Leben in Beziehung und treuem Dienst ihm gegenüber führen (1. Samuel 12,24; Johannes 17,4). Dazu gehört auch anzuerkennen, wer Gott ist (zunächst einmal unser Schöpfer), und ihn als solchen zu preisen und anzubeten. Ohne Gott kann es keinen Lebenssinn geben, weil Gott uns für sich geschaffen hat.

<https://www.gotquestions.org/Deutsch/sinn-des-menschen.html>

<https://heukelbach.org/kennst-du-den-sinn-deines-lebens/b>

## An Joschafat lernen, was Nachfolge bedeutet

Sehr hörensweite Predigt von [Olaf Latzel der St. Martini Gemeinde.](#)

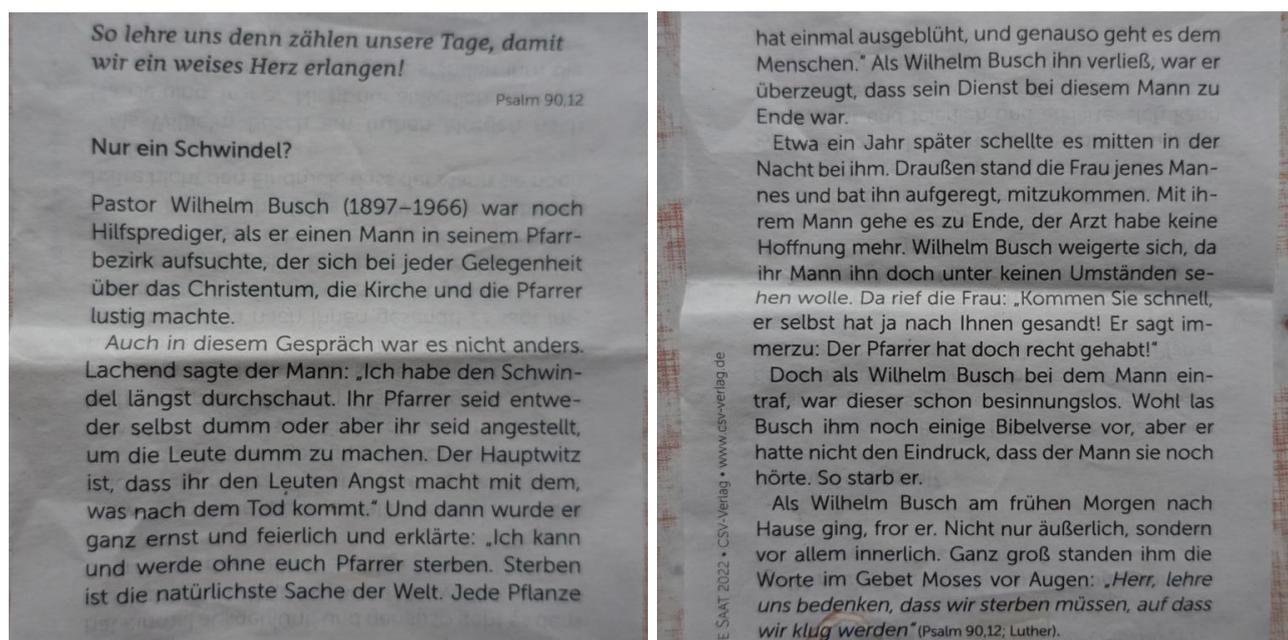
An Joschafat lernen, was Nachfolge bedeutet:

1. Joschafats Name
2. Joschafats Erbe
3. Joschafats Suche
4. Joschafats Segnung

<https://www.youtube.com/watch?v=29LTjyd-WAc>

## Nur ein Schwindel?

Dieser Zettel ist mir beim Zusammenräumen in die Hände gekommen. Meine Omi hat ihn mir mal von ihrem Gute-Saat-Kalender gegeben.



## Kommentare

## Der Traum unseres Lebens (LIEBESFILM | Ganzer Film auf Deutsch, komplettes Liebesdrama)

Ein sehr schöner sehenswerter Liebesfilm, der sehr viele tiefe Themen aufgreift ❤️

<https://www.youtube.com/watch?v=XU3SrykumCQ>

Kommentare auf Youtube zum Film:

„Schon lange hat mich kein Film so zu Tränen gerührt wie dieser ❤️ wirklich sehenswert und wunderschön ❤️ „

„Der Film greift so viele Themen auf: Trauerarbeit, eigene Träume und ihre Verwirklichung, Verantwortung, Abnabelung von den Eltern und natürlich der Umgang mit Vorurteilen...In wunderschönen Bildern und mit viel Respekt wurde all das „behandelt“ und gut gelöst. Diese Botschaften braucht die Welt. Danke fürs Hochladen ❤️ „

„Vielen Dank fürs hochladen dieses wunderschönen Films. Es gibt viel zu wenige dieser Filme, in denen offen und ehrlich über den Rassismus in unserer Gesellschaft und die damit verbundenen Schwierigkeiten für Menschen gesprochen wird. Auf das solche Filme mithelfen die Welt zu einem friedlicheren Ort für uns alle zu verändern.“

Ich versende monatlich auch einen Newsletter mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – in meinem Archiv sind die vorigen Ausgaben abrufbar:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/newsletter>

Ich freue mich über jegliches Feedback. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen, persönlichen Gesprächen und Austausch über von mir behandelte Themen.

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