



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

## Gesundes Leben News – April 2022

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### WISSENSWERTES ZUM THEMA HANF

1. Ein Hektar Hanf produziert so viel Sauerstoff wie 25 Hektar Wald.
2. Aus einem Hektar Hanf kann man die gleiche Menge Papier herstellen wie von 4 Hektar Wald.
3. Die langen Hanffasern verbessern den Altpapierkreislauf und können besonders oft recycelt werden. Hanfpapier vergilbt im Gegensatz zu Holzpapier kaum und hat eine wesentlich längere Haltbarkeit.
4. Die Hanfpflanze wächst ca. 50-mal schneller als Holz. Auf einem Hektar Hanffeld wächst in nur 5 Monaten Biomasse zum Bau eines kleinen Einfamilienhaus.
5. Hanf ist für den Bio-Landbau wie gemacht, wächst schnell, braucht wenig Wasser, ist schädlingsresistent und hat eine ausgeglichene Energiebilanz. Nach wenigen Tagen sind die Pflanzen so groß, dass sie den Boden vollständig beschatten – Unkraut kommt dadurch kaum auf, Herbizide sind praktisch nicht erforderlich. Er kann zudem überall auf der Welt angebaut werden.
6. Bienen fliegen auf Cannabis: Hanf könnte dem Bienensterben entgegenwirken. Einer aktuellen Studie nach könnten Hanfpflanzen sogar dabei helfen, das Bienensterben einzudämmen. Der Grund: Die Insekten scheinen ein Faible für die enthaltenen Pollen der männlichen Pflanzen zu haben.
7. Hanf ist für viele Anwendungsbereiche nicht nur eine mögliche, sondern sogar eine ideale Alternative, zum Beispiel für die Herstellung von Textilien. Die Fasern sind robust und widerstandsfähig gegen Abrieb, sie haben eine höhere Zugfestigkeit als Leinen und zählen damit zu den strapazierfähigsten Naturfasern. Wenn sich Textilien aus Hanf verbreiteten, könnte die Pestizidindustrie zudem komplett verschwinden.
8. Hanffasern werden seit Jahrtausenden zur Produktion von Textilien, Schnüren, Seilen, Netzen, Papier und Segeln verwendet, daher zählt Hanf (*Cannabis Sativa*) zu den ältesten Kultur- und



Nutzpflanzen. Die aus Hanf hergestellten Produkte sind aufgrund der positiven Eigenschaften des Naturmaterials besonders beliebt: Sie gelten als schmutzabweisend, widerstandsfähig und reißfest sowie als ungemein saugfähig und wärmend. Eigenschaften, die wir bei Textilien besonders wertschätzen. Hanf ist auch eine ideale Pflanze für die Herstellung von Taschen, Schuhen und Hüten.

9. Reduzierung der Auswirkungen von Chemotherapie und Strahlenbehandlung bei Krebs durch CBD-Hanf. Es wurde bereits bei mindestens 250 Krankheit(en) wie Rheuma, Herz, Epilepsie, Asthma, Magen, Schlaflosigkeit, Psychologie und Rückenmarkserkrankung(en) verwendet.
10. Hanfsamen bestehen zu rund 20 bis 25 Prozent aus reinem, hochwertigem, leicht verdaulichem Protein, damit mehr als jedes andere pflanzliche Lebensmittel, und etwa gleich viel wie in Fisch und Fleisch.
11. Hanfsamen enthalten, die essentiellen und gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3.
12. Tiere, die mit Cannabis gefüttert werden, benötigen keinen Hormonersatz.
13. Alle Kunststoffprodukte können aus Hanf hergestellt werden und Hanfplastik lässt sich ganz einfach in die Natur wiedereinbringen.
14. Wenn die Karosserie eines Autos aus Hanf besteht, ist sie 10 Mal stärker als Stahl.
15. Hanf kann auch zur Gebäudedämmung verwendet werden; ist langlebig, günstig und flexibel
16. Seifen und Kosmetik aus Hanf verunreinigen das Wasser nicht; daher ist es umweltfreundlich.



Im 18. Jahrhundert war die Hanf-Produktion obligatorisch und Bauern, die nicht produzierten, wurden inhaftiert. Aber dann hat sich der Spieß umgedreht - im 20. Jahrhundert versank er in der Bedeutungslosigkeit. Wodurch?

Ein Hauptgrund für das Verschwinden von Hanf war der Siegeszug der Baumwolle. Deren Vorsprung bei der industriellen Verarbeitung war groß, bereits 1793 wurde in den USA ein Patent auf die „Cotton Gin“ – eine Entkörnungsmaschine für Baumwolle – vergeben. In der Folge stieg die Zahl der Sklaven, die auf den Baumwollfeldern der Südstaaten ausgebeutet wurden, rasant an. Gegen die solcherart billig – und blutig – produzierte Baumwolle hatte Hanf keine Chance.

In den 1900er Jahren besaß William Randolph Hearst (US-amerikanischer Geschäftsmann, Zeitungsverleger und Politiker) Zeitungen, Magazine und Medien in Amerika. Er hatte Wälder und produzierte Papier. Wenn das Papier aus Hanf gewesen wäre, hätte er Millionen verloren.

John D. Rockefeller war der reichste Mann der Welt. Er besaß eine Ölgesellschaft. Natürlich war Biokraftstoff in Form von Hanföl sein größter Feind.

Andrew W. Mellon war Großaktionär der Dupont Company und hatte ein Patent für die Herstellung von Kunststoff aus Erdölprodukten. Die Cannabis-Industrie bedrohte den Markt. Später wurde er Finanzminister von Präsident Mellon Hoovers.

Die Genfer Opiumkonferenz 1924 – als die Teilnehmer beschlossen, Hanf unter die gleiche Kontrolle zu stellen wie Opium oder Heroin – war der Anfang vom Ende des Hanfanbaus in Europa. Nach und nach wurde er in vielen Ländern teilweise oder ganz verboten. Neben der Baumwolle

eroberten ab den 1950er-Jahren auch zunehmend Kunstfasern die Märkte, Hanf war nicht mehr gefragt und nicht mehr legal.

Nähere Infos zum Nutzen von Hanf findest du bei folgenden Links:

<https://www.nachhaltigezukunft.de/themengebiete>

<https://www.grueneerde.com/de/produkte/produktinfos/fuellmaterial-hanf.html>

<https://www.gmund.com/gmund-hanf/>

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/144-gesundes-leben-news-oktober-2020a#Hanfsamen>

<https://www.facebook.com/www.naturkultur24.de/videos/1684815978307419/>

<https://www.rnd.de/wissen/bienen-fliegen-auf-cannabis-hanf-konnte-dem-bienensterben-entgegenwirken-DIEMEIGG3ZGHNJBWDZ65RCQBQA.html>

Leider wird sich hier wohl nicht so schnell etwas ändern, solange es eben billiger kommt für die Papierherstellung Wälder abzuholzen, für die Kleidungherstellung Baumwolle mit hohem Pestizid- und Bewässerungseinsatz anzubauen, Kunststoffe aus Erdöl herzustellen usw.

Ich trage zum Teil Kleidung aus Hanf, esse täglich angekeimte Hanfsamen, die in vielerlei Zubereitungsweise sehr köstlich schmecken.

## **Bauen mit Hanf und Kalk - BAUSTOFF DER ZUKUNFT**

Aktuell treiben knappe Baumaterialien die Preise in die Höhe – Zeit für nachhaltige Alternativen!

Die Symbiose der ältesten Kulturpflanze der Menschheit (Hanf) mit einem der ältesten und bewährtesten Baumaterials (Naturkalk) ergibt den Baustoff der Zukunft.

Keine zusätzliche Dämmung, im gesamten Wandaufbau nur 2 Materialien, fördernd für eine gesunde Raumluft, kein Abfall, komplett als Baustoff wieder verwertbar. Kreislaufwirtschaft die ihres Gleichen sucht!

Die beiden Materialien werden in einem Kaltluftverfahren zu einem Ziegel gepresst. Die Hanfpflanze wächst ca. 50-mal schneller als Holz, auf einem Hektar Hanffeld wächst in nur 5 Monaten Biomasse für ein kleines Einfamilienhaus. Die Verbindung der losen Hanfschäben mit Naturkalk und Mineralien lässt das Material hart werden wie Stein und beständig gegenüber äußeren Einflüssen womit das Bauwerk für viele Generationen Stand hält. Dies schont die Umwelt und erspart Geld. Die hervorragenden thermischen Eigenschaften machen zusätzliche Dämmung wie Polystyrol überflüssig. Hanf-Kalk hat bezüglich Luftreinigung und Feuchtigkeitsregulation ähnliche Eigenschaften wie Lehm, sorgt dadurch für ein gesundes Wohnklima und für reine Luft. Der Zyklus bindet mehr CO<sup>2</sup> als es abgibt und entlastet damit aktiv die Umwelt.

Nähere Infos:

<https://www.hanfstein.eu/>

<https://www.hanf-magazin.com/nutzhanf/baustoffe-aus-hanf/hanf-baustoff-der-zukunft/>

Kurzfilm zum Bauen mit Hanfstein: <https://www.facebook.com/ZDF/posts/3921484521260481>

230 Likes + 56 Kommentare + 357x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5241330329239568>

400 Likes + 103 Kommentare:

<https://www.facebook.com/groups/164073890289195/posts/5539574549405742/>

## Das erste Hanf-Flugzeug der Welt ist stärker als Stahl und wird mit Biokraftstoff aus Hanf betrieben!

Reisen mit dem Flugzeug ist schnell und bequem, kann jedoch die Umwelt stark belasten. Aus diesem Grunde entwickelt die Hempearth Firmengruppe das weltweit erste Flugzeug, das aus Hanf hergestellt und mit Hanf betrieben wird. Die technische Innovation basiert fast ausschließlich auf dieser nachhaltigen Pflanze – von den Flugzeugwänden und Sitzen bis hin zu den Tragflächen und Kissen.

Mit der richtigen Verarbeitung erweist sich Hanf als äußerst robust. Zehnmal so hart wie Stahl und dennoch flexibel in der Anwendung. Ein nachhaltiger Rohstoff mit strahlender Zukunft. Auch wegen seiner Leichtigkeit, was im Flugzeugbau besonders wichtig ist. Selbst Aluminium wiegt mehr. Somit lässt sich reichlich Treibstoff einsparen, welchen die Pflanze gleich mitliefert. Hanf statt Baumwolle macht ebenfalls Sinn, weil beim Anbau deutlich weniger Wasser benötigt wird. Von den Hanfpflanzen ist zudem bekannt, dass sie ihrem Boden einige Nährstoffe zurückgeben. Ob die großen Fluggesellschaften und Flugzeugbauer auf Hanf umsteigen, bleibt fraglich.



Hempearth ist ein kanadisches Unternehmen, das 2012 gegründet wurde und seit dem mit innovativen Hanf-Produkten aufwartet. So wurden bereits Surfbretter, Paddleboards und auch Telefongehäuse aus der nachhaltigen Hanf-Pflanze gefertigt.

Übrigens präsentierte Henry Ford bereits Anfang der 1950er Jahre ein „Hemp Car“, das aus Soja- und Hanffasern gefertigt war und mit Hanföl betrieben wurde. Der kanadische Autobauer Motive Industries Inc. griff die Idee [2015 wieder auf](#) und plante den Bau eines innovativen Kleinwagens namens Kestrel, dessen Karosserie vollständig aus Nutzhanf besteht. Neben der umweltschonenden Verarbeitung von Hanf, hat das Material auch beim Autobau eine noch weitere unschlagbare Eigenschaft. Nach einem Aufprall mit einem Objekt, verformt sich die Karosserie nur kurz und nimmt dann wieder ihre Ausgangsform ein.

Nähere Infos:

<https://hanfseite.de/voll-funktionsfaehiges-hanf-flugzeug-vorgestellt/>

<https://hempearth.ca/2022/04/14/what-goes-into-building-a-hemp-plane-by-derek-kesek/>

## Besser schlafen mit Hanfbettzeug

Hanf ist die textile Faser der Zukunft! Hanf im Müsli, im T-Shirt und jetzt auch im Bett. Als Kern in der NATUR PUR Hanfmatratze von Dormiente beweist sich die traditionelle Naturfaser als sehr vielseitig! Die hervorragenden feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften des Materials versprechen ein optimales Wohlfühlklima im Bett.

Dormiente verwendet Hanf für Matratzen-Kerne, -Bezüge, -Untersteppungen, Decken, Unterbetten und Bettwäsche.

Nähere Infos:

<https://www.dormiente.com/matratzen-schlafsysteme/naturbettwaren-aktion.html>

<https://www.alles-zum-schlafen.de/dormiente-natur-pur-classic-hanf-matratze/>



Schlaftextilien aus Hanf sorgen aufgrund der vielen positiven Eigenschaften, die das Naturmaterial mit sich bringt, für gesunden, erholsamen und energiereichen Schlaf. Denn die Hanffaser ist ein wahres Naturtalent: Sie kann bis zu 30 % ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnehmen und reguliert die Temperatur unter der Decke – sie wärmt im Winter und kühlt im Sommer. So entsteht ein angenehm-trockenes Gefühl zu jeder Jahreszeit.

Auch die „Grüne Erde“ verwendet nun Hanfasern für viele Schlaftextilien und ist auf der Suche nach hochwertigen, langfasrigen Hanf aus Europa.

<https://www.grueneerde.com/de/produkte/produktinfos/fuellmaterial-hanf.html>

15 Likes + 15 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5265819743457293>

Dies wird wohl mein nächstes Bettsystem werden! ❤️

## **CBD-Hanf**



Am Montag, dem 25 April habe ich mir von der [Gärtnerei Bergmair-Russmann](#) 11 CBD-Hanfpflanzen gekauft. Im Anschluss habe ich noch 2 befreundete Familien in der Nähe besucht, welchen ich jeweils eine Pflanze weiterverkauft habe. Im Gegensatz von den Vorjahren hat diese Gärtnerei heuer nur etwa 60 Pflanzen gezogen, welche bestimmt bald ausverkauft sein werden.

Im Jahr 2019 habe ich mir erstmals nur eine Pflanze in meinen Garten geholt. Die im Oktober geernteten Blüten wogen im getrockneten Zustand etwa 300 Gramm – davon können Indoorzüchter nur träumen! Mit diesen bereite ich mir sehr gerne einen wohlschmeckenden und heilsamen Tee und habe sie auch, [mithilfe dieses Rezeptes](#), zu einer sehr intensiven Tinktur verarbeitet. Allerdings habe ich sie noch deutlich intensiver zubereitet.

Ich habe mir auch bereits von mehreren Anbietern CBD-Öl gekauft, bei dessen Einnahme ich aber keinerlei Wirkung bemerke. Selbiges haben mir auch einige Freunde und Bekannte berichtet. Dieses Öl ist im Gegensatz zu meiner Tinktur und dem Tee auch beinahe geschmacklos.

Cannabidiol (CBD) wirkt im Gegensatz zu THC nicht psychoaktiv. Es soll angstlösend, nervenzellschützend, antipsychotisch, entzündungshemmend, Brechreiz hemmend und krampflösend wirken (AGES 2018), wobei jedoch noch nicht alle diese Wirkungen wissenschaftlich bewiesen sind.

Wie ich im [Vorjahr berichtet habe](#), gibt es auch einige Erfolge bei der Therapie von Covid-Patienten mit CBD-Hanf.

Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5284936078212326>

## **Gartenbesuch bei Freunden**

### **Besuch des Vereins "Leben im Einklang" in Grünburg**

Im Anschluss zum Kauf der CBD-Hanfpflanzen habe ich noch die Stefanie Bernhard und ihre Familie in Obergrünburg besucht. Das letzte Mal habe ich sie im Juni 2018 besucht und dabei jede [Menge Fotos von deren traumhaften Naturgarten gemacht](#). Kurz zuvor haben sie auch den Verein "Leben im Einklang" gegründet, über welchen ich hier ebenfalls berichtet habe.



Damals waren sie gerade mit dem Bau eines sehr großen Anlehnengewächshauses mit innenliegender Trockensteinmauer beschäftigt, welches ich nun fertiggestellt erstmals besichtigen durfte. Derzeit ist es allerdings noch im Winterbetrieb. Sie sagte mir, dass es nun schon den dritten Winter nicht hineingefroren hat - wenn am Tag die Sonne scheint, sprich die Wärmespeicher, Ziegel, Steine und Wasser, aufgeladen sind, haben sie kurzfristig sogar minus 15 Grad in der Nacht geschafft - und

meistens ist ja bei so einer Kälte ein sonniger Tag.

Die Stefanie hat mir damals auch einen großen Baum direkt an der Hausmauer gezeigt, welcher anstelle eines kaputtgewordenen Marillenbaumes wuchs, aber bisher keine Blüten hatte. Im Frühjahr 2020 hat sie dann von mir Edelreiser sehr guter Pflaumen- Ringlotten- und Marillensorten bekommen. Diese hat sie auf Antrieb, obwohl blutige Anfängerin, gleich erfolgreich gepfropft – in den Vorjahren hatte sie bisher nur kopuliert. Diese Edeltriebe sind nun bereits sehr schön mit der Unterlage verwachsen (Foto) und mehrere Meter gewachsen. Heuer haben sie das erste Mal sogar schon geblüht! Also eine sehr gute Methode um aus einem quasi nutzlosen Baum in kürzester Zeit eine reiche Fruchternte zu bekommen! Alternativ hätten sie vorher den Wurzelstock dieses Baumes ausgraben müssen, um dann einen neuen Baum zu pflanzen, von dem man aber keine schnelle große Ernte erwarten darf.



[Wie ich im Mai letzten Jahres schrieb](#), unterrichtet diese Familie ihre Kinder in Homeschooling. Mittlerweile treffen sich bei ihnen auch wöchentlich andere Familien, die ihre Kinder selber unterrichten.

Die Stefanie sagte mir auch, dass sie in den letzten Wochen jeden Tag etwas mit Brennnesseln kocht, da sie derzeit nichts anderes saisonales zu kochen weiß.

Kommentare + mehr Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5287586527947281>

## Besuch bei Rosas Garten

Im Anschluss habe ich erstmals die Rosa besucht und deren sehr schönen gepflegten Garten bestaunt. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie hier sehr viel Herzblut investiert – und dies, obwohl sie hier auf einem Bauernhof mit einer Traumaussicht nur auf Miete leben und ihnen kein Stückchen Grund und Boden gehört!



Kennengelernt habe ich die Rosa vor einigen Jahren beim Raritätenmarkt in Leonstein, wo sie mir u.a. ein paar Spargelpflanzen abgekauft hat, die in ihrem Garten nun bereits sehr schön wachsen. Mein Spargel ist leider noch nicht so weit – ein deutliches Zeichen, dass ich hier

die restliche Mulchschicht vom Winter entfernen muss, damit sich der Boden nun richtig erwärmen kann.

Es ist jedenfalls ein sehr ordentlicher Garten, in welchem man kaum so genannte Unkräuter findet, den man aber dennoch als Naturgarten bezeichnen kann. Sehr gut gefällt mir auch der saubere mustermäßige Schnitt von zwei freistehenden Weinreben. Leider habe ich davon keine Fotos gemacht. Wie ich immer wieder auch von anderen höre, haben sie diese bereits im Herbst geschnitten. In Zukunft werde ich meine Weinreben wohl auch eher bereits im Herbst schneiden, da insbesondere die „Blaue Mönchsrebe“ jedes Jahr kurz vor dem Austrieb an den Schnittstellen des Frühjahrsschnittes stark blutet.

Deren kleines Biotop gefällt mir auch besonders gut. Darin wachsen einige Krebscheren – eine Wasserpflanze, welche für Wasserreinhaltung sorgt. Dadurch bleibt der kleine Teich sogar im Sommer völlig rein und klar. Sehr Dankbar bin ich, dass ich davon einige für meinen eigenen Teich mitnehmen durfte. Ich bin gespannt, ob er dadurch über den Sommer rein bleibt.



Die Rosa ist seit Jahren auch sehr begeistert von meinem besonders guten Rezept des Vollkornsauerteigbrot, mit welchem sie das allerbeste Brot bäckt. Sie hat mir damals diesbezüglich folgende E-Mail geschrieben:

*„Lieber Andreas,*

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

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

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

*Nochmals ganz herzlichen Dank und eine schöne Zeit*

*Mit lieben Grüßen*

*Rosa S. “*

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

Möge es einem jeden als Vorbild dienen das anvertraute Fleckchen Erde bestmöglich auch für die Nachwelt zu hinterlassen. Wir alle sind bloß [vorübergehend aufhaltende Pilger auf Erden ohne bleibendes Bürgerrecht](#) – alle müssen eines Tages diese Erde wieder verlassen – niemand kann sich etwas mitnehmen. Jesus Christus möchte uns nach dem Verlassen dieser Erde ein herrliches Ziel für die Ewigkeit bei ihm schenken.

Ich denke es gibt zahlreiche Bauernhöfe, bei welchen sehr gut auch andere Familien leben könnten, die hier dann auch gleichzeitig einen großen Garten zur Verfügung haben würden. So etwas zu kaufen ist in diesen Zeiten ja ohnehin kaum leistbar. Ich kenne auch manche Menschen, die gar nichts in einen Garten investieren wollen, der ihnen nicht selber gehört. Klar, manch einer hat hier sicherlich auch schlechte Erfahrungen machen müssen. Eine Freundin von mir zum Beispiel hatte einen wunderschön bepflanzten Schrebergarten in Steyr. Als sie wieder in die Nähe von Wien ziehen

musste, blieb ihr nichts anderes übrig, als diesen Garten aufzugeben. Dabei hoffte sie auf gute Nachfolger, die den Garten liebevoll weiterpflegen. So kam es aber leider nicht, sondern es wurde alles dem Erdboden gleichgemacht und ein Swimmingpool gebaut...

## **Frühstücksbrote mit Hanfsamenhonig und essbaren Blüten**

Ein Großteil meines Obstsortengartens gleicht im April einem herrlich duftenden gelben Blütenmeer mit Löwenzahnblüten. Von diesen zupfe ich nun immer einige in meinen geliebten Löwenzahnsalat.



Hin und wieder esse ich aber auch Honigbrote zum Frühstück, welche ich dann großzügig mit Löwenzahnblütenblättern belege. Als ich diese Brote heuer das erste Mal aß, wollte ich die Brote zuerst mit etwas Butter bestreichen. Als ich aber das erste Butterbrot kostete, schmeckte es mir gar nicht, da der Kuhgeschmack mich ekelte.

So habe ich kurzerhand nach einer besseren Alternative zur Butter gesucht und bin glücklicherweise fündig geworden. ❤️ Ich habe einfach meinen angekeimten Hanfsamen gemörsert, mit Honig vermischt und damit die Brote bestrichen; darauf kamen dann noch die Löwenzahnblüten.

So schmeckten die Brote richtig fein. ❤️

Butter ist eigentlich das einzige Tiermilchprodukt, welches ich in Maßen noch esse – z.B. in einer sehr kräuterintensiven Kräuterbutter.

Markus Strauß schreibt in seinem letzten Newsletter über den Löwenzahn:

*„Beim Anblick dieser leuchtenden Löwenzahnblüten geht das Herz auf! Mit dem Genuss der Blüten überträgt sich das sonnige Wesen des Löwenzahns auch auf den Menschen! Wer es noch nicht weiß: Vom Löwenzahn sind alle Pflanzenteile essbar und natürlich auch gesund!“*

Mehr Inspirationen für die Verwendung von Löwenzahnblüten findest du hier:

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



Als ich am nächsten Tag wieder dieselben Brote essen wollte, regnete es aber leider, dass ich keine Löwenzahnblüten pflücken konnte, denn sie waren gar nicht aufgeblüht. Also machte ich mich auf die Suche nach anderen essbaren Blüten und wurde mit der Taubnessel fündig, welche sich bei unserem alten Hausgarten stark ausbreitet. Hier wächst sie gemeinsam mit anderen Kräutern als willkommener Baumscheibenbewuchs unter den Apfelbäumen. Dieser vielfältige Baumscheibenbewuchs kommt zu guter Letzt auch der Gesundheit der Bäume zugute, [wie ich im März des Vorjahres beschrieben habe](#).

Vom hohen gesundheitlichen Wert des Hanfsamens habe ich im [Oktober 2020 einen ausführlichen Beitrag verfasst](#).

32 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5268955733143694>



Löwenzahnblüten gebe ich nicht nur gerne aufs Brot, sondern z.B. auch auf anderes Gebäck.

Hier am Foto sind köstliche Buchweizenblinis mit Blütenhonig von sehr vielen Löwenzahnblüten bedeckt – obenauf kommen eingeweichte gehäutete Mandeln.

Ich liebe es ❤️ Das ist der wahre Nutzen schöner blühender Gärten, wenn man sich die Blütenpracht aufs Teller holt!

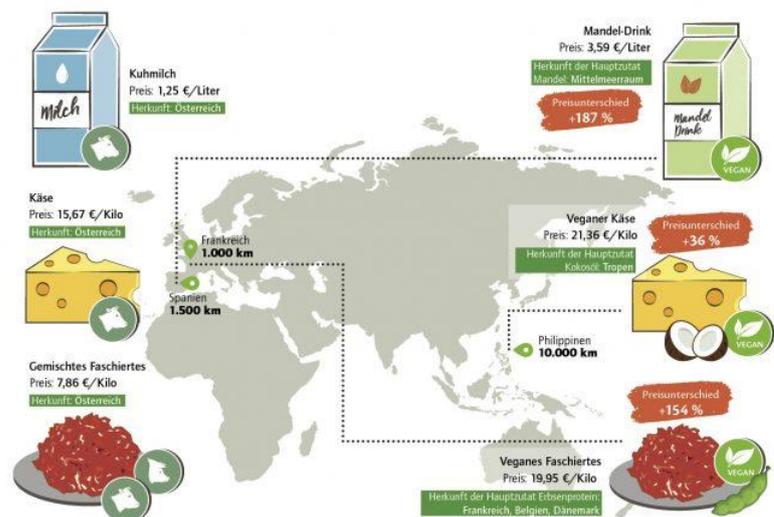
Das [Rezept hierfür findest du hier](#) - in letzter Zeit gebe ich oft zusätzlich noch kleingeschnittene

Dörrzwetschgen mit in den Teig.

Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5293639637341970>

### Ist vegane Butter/Margarine nachhaltig und regional?

In der Facebookgruppe „Grün & Gesund“ wurde mir als Alternative zur Kuhmilchbutter vegane „Butter“ vom Biomarkt empfohlen, welche sehr lecker schmecken soll. [Genannt wurde der „Vegan Block“](#), die auch sehr gut streichfähig ist. Bei meiner Recherche über die Zutaten fiel mir auf, dass die verwendeten 9 Zutaten gar von 9 verschiedenen Ländern stammen – teilweise von weit hergeholt! Also regionale und nachhaltige Ernährung verstehe ich jedenfalls anders! Da wundert es mich nicht, dass die konventionellen Bauernvertreter



die vegane Ernährung so stark kritisieren, da sie oft eben alles andere als nachhaltig und regional ist. So ist mir hierzu kürzlich ein Artikel mit [entsprechendem Schaubild in der Bauernzeitung aufgefallen](#). Dieses Bild zeigt auf, welch enorm lange Wege vegane Ersatzprodukte im Vergleich zu entsprechenden tierischen Lebensmitteln zurücklegen müssen um am Teller zu landen. Nur weil etwas regional ist, ist es allerdings nicht automatisch nachhaltig.

In einem anderen Kommentar wurde mir die [Jersey Rohmilchbutter](#) empfohlen, welche einmalig köstlich schmecken soll, was ich auch sofort glaube. Allerdings kosten hiervon 140g stolze 6,70€, wobei Versandkosten auch noch hinzukommen!

Ich selber esse vorwiegend pflanzlich und ernte den Großteil meiner verzehrten Lebensmittel ganzjährig aus dem eigenen großen [Permakulturgarten](#). Die Ernteüberschüsse bevorräte ich auf unterschiedlicher Weise und gebe sie auch an andere weiter. Ich denke dies ist die nachhaltigste Form des Essens.

In meiner umfangreichen Rezeptsammlung zeige ich auf, dass pflanzliche Ernährung auch regional, saisonal und nachhaltig sein kann und dazu noch sehr gut schmeckt und sehr gesund ist.

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

Eine liebe Freundin, die kürzlich nach Lettland aufs Land gezogen ist, hat mir erst vor ein paar Tagen folgendes über meine Rezepte geschrieben:

„du hast ja echt fabelhafte Rezepte. Was hältst du davon, wenn du die in gedruckter Form veröffentlichst? Es gibt ja einige Verlage mit superguten Büchern im Programm - den Leopold Stocker Verlag, Trauner Verlag,... - mei, ich fände das klasse, weil deine Rezepte wirklich ganz besonders sind, so ganz anders und extrem bekömmlich und wirklich köstlich! Denk doch mal darüber nach. Ich würde dir sofort ein paar Bücher abkaufen und an liebe Freunde verschenken.“

Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5276997675672833>

<https://www.facebook.com/groups/vegantippsfueralle/posts/4919979634767716/>

## **Sauerteig geht nicht auf? Dieser Fehler könnte schuld dran sein!**

Am 20. April habe ich mein Brot erstmals zur richtigen Bäckerzeit gebacken und erstmals seit langer Zeit sind die Brote wieder so richtig gut aufgegangen, da ich diesmal eine Kleinigkeit anders gemacht habe!



Die Teiglinge habe ich etwa um 20:30 des Vortages in die Gärkörbchen gegeben und bin bald darauf ins Bett gegangen – in der Hoffnung zur rechten Zeit wieder aufzuwachen. So war es dann auch. Um etwa 2:30 bin ich aufgewacht, nachdem ich vorher einen seltsamen Traum mit Schulklassen voller Kinder hatte. So lange ich zurückdenken kann, wache ich bereits seit meiner Jugend ohne den Wecker zu stellen zur richtigen Zeit auf. Entweder liegt es an

einer Art inneren Uhr oder es ist der HERR. Als erstes sah ich jedenfalls gleich nach den Teiglingen, welche ihr Volumen bereits stark vergrößert hatten, also die beste Zeit, um in den Backofen zu kommen! Und dies, obwohl die Zimmertemperatur bei unter 20°C lag. Also habe ich ihn sogleich vorgeheizt und beim Erreichen der Temperatur die sehr gut gegangenen Teiglinge in den Brotbackofen eingeschossen.

Natürlich hatte ich es nicht so geplant zu solcher Nachtstunde mein Brot zu backen. Da ich aber am Abend sah, dass der Sauerteig im Porzellantopf bereits übergelaufen war, blieb mir keine andere Wahl. In letzter Zeit habe ich den Sauerteig immer bereits am Abend angesetzt, damit er ca. 36 Stunden Zeit hat sich zu entwickeln, da er mir nach den 24 Stunden nie richtig gut aufgegangen war, und bei den Broten war es dann in Folge auch nicht viel anders. Auch nach der längeren Gehzeit war das Ergebnis oft nicht sehr viel besser.

Dieses Mal habe ich aber eine Kleinigkeit anders gemacht. Bisher habe ich den Porzellantopf nach dem Auskochen und dem Entleeren des heißen Wassers immer sofort mit zimmerwarmen Wasser befüllt, welches sich durch die Topfwärme in Folge auf die gewünschten ~30°C erwärmt hat.

Dieses Mal habe ich den Topf aber vorher etwas abkühlen lassen und anschließend mit einem neuen Spülschwamm den Topf gründlich gereinigt, wie ich es eben auch mit den Schraubgläsern handhabe, wovon ich im Jänner des Vorjahres einen Beitrag verfasst habe:



<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#sterilisieren>

Scheinbar lagern sich während des Kochvorganges diverse Gifte bzw. Schmutzpartikel am Topf ab, welche in Folge verhindern, dass sich die Hefen und Milchsäurebakterien im Sauerteig richtig gut entwickeln können. Dazu muss ich noch anmerken, dass ich den Topf immer mit heißem Wasser aus der Leitung zum Auskochen verwendet habe. Vielleicht wäre das Ergebnis mit kaltem Wasser besser, obwohl unser Boiler ja auch gerade erst 10 Jahre alt ist. Das kalte Wasser entnehme ich immer direkt von unserem 40 Meter tiefen Brunnen und zwar zum Zeitpunkt wenn sich gerade die Pumpe einschaltet, damit keine Verunreinigungen vom Leitungsnetz im Wasser gelöst sind. Ich kenne sogar Leute, die das warme Boilerwasser gar trinken, wovon unbedingt abzuraten ist.

Mein Brotrezept, wie auch eine Erklärung der gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot, habe ich hier geteilt:

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

Da die Teiglinge dieses Mal sehr gut gegangen sind, sind sie im Brotbackofen kaum aufgesprungen, wie es ansonsten meist der Fall ist, wenn sie im Brotbackofen noch aufgehen.

Das Brot schmeckt jedenfalls sehr köstlich mit einer saftigen Krume und einer knusprigen Rinde. Ich backe derzeit meist in der Wochenmitte. Wer welches kaufen möchte, kann sich gerne dafür anmelden.

Zusätzlich zum großen Porzellantopf habe ich dieses Mal auch in einem sterilisierten Schraubglas Sauerteig angesetzt, welches ich knapp zur Hälfte mit Teig befüllt habe. Nach 24 Stunden hatte sich das Volumen bereits verdoppelt. Diese Methode ist für jene anzuraten, die nur kleine Mengen Brot backen. Ich habe jedenfalls einen Teil des Sauerteigs rausgenommen und etwas Wildroggenmehl untergerührt, welcher sich darauf wieder fast verdoppelte.



Beim dritten Mal ging er dann aber leider gar nicht mehr auf. Er hat scheinbar die Triebkraft verloren. Hierbei stehe ich wieder vor demselben Problem wie früher. Erst nach mehrmaliger Verwendung bzw. Reife hatte der Sauerteig genügend Triebkraft.

Dies war auch der ausschlaggebende Punkt, weshalb ich nun seit einigen Jahren auf die spontane 24h Sauerteigführung umgestiegen bin, welche bei richtiger Handhabung immer problemlos funktioniert.

30 Likes + 15 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5267505066622094>

## **Mein (Obst)garten im April**

Ein paar Impressionen von meinem Gartenspaziergang am Ostersonntag in meinem blühenden Obstsortengarten ❤️

Während Frühblüher, wie Marille und Kriecherl bereits zum Großteil verblüht sind, blühen nun die Birnenbäume, die ersten Zwetschkenbäume, Kirschenbäume und Pfirsiche. Ja und sogar der Mandelbaum blüht immer noch mit seinen schönen großen Blüten, die eine wahre Augenweide sind.

Eine besondere Freude macht mir jedes Jahr die Palabirne mit deren einzigartigen Blütenbracht. Dieser ist mein absoluter Lieblingsbirnbaum



– ich hoffe sehr, dass er bzw. beide Bäume im Spätsommer auch dementsprechend reichlich Früchte tragen. [So sah dieser Baum noch im Februar aus.](#)

Auch meine jungen, aus den Kernen gezogenen Pfirsichbäume blühen wieder recht schön. Im Vorjahr gab es leider aufgrund des verregneten Mai keine Früchte – ich hoffe dieses Jahr wird es anders sein. Beim Knospenschwellen wäre es eventuell gut gewesen [vorbeugend gegen die Kräuselkrankheit Knoblauchbrühe zu spritzen.](#)

Die Kirkespflaume, die wohl beste Pflaume, blüht in diesem Jahr auch sehr reichlich. Ein Wildpflaumenbaum blüht nur auf den unteren Ästen, schließlich habe ich auf den oberen Ästen vor 2 Jahren edlere Zwetschken- und Pflaumensorten kopuliert, welche erst später blühen.

Der Duft der Obstbaumblüten ist auch etwas ganz besonderes - als ich kürzlich bei leichtem Westwind an einem sonnigen Tag ein Westfenster zum Lüften öffnete strömte mir eine herrliche Duftwolke entgegen ❤️

34 Likes + mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5262293713809896>

Ab Ende April beginnen nun meine zahlreichen Apfelbäume wunderschön zu blühen. In den kommenden Wochen lade ich an Samstagnachmittagen herzlich zu blühenden Gartenrundgängen ein.

## Über meine Obstbaumveredelungen



Am sonnigen Montag, dem 11. April, habe ich die im [Vormonat vorgestellten besonders erhaltungswürdigen Obstsorten \(Rheinischer Krummstiel und rote Eierpflaume\)](#) auf andere Obstbäume 🌳 mit weniger guten Früchten in meinem Obstsortengarten gepfropft. Nun löst sich die Rinde bereits sehr gut, um die Edelreiser unter die Rinde schieben zu können. Diese Veredelungsart wendet man an, wenn die Unterlage viel dicker als das Edelreis ist.

Auf denselben Bäumen 🌳 und einigen anderen habe ich im März auch einige Edelreiser auf Triebe gleicher Stärke kopuliert, welche zu meiner Freude nun bereits zum Großteil angewachsen sind und austreiben. All jene Knospen unterhalb der Veredelung, die nun ebenfalls zum Austreiben beginnen, habe ich gleich entfernt, damit diese keine Konkurrenz darstellen.

In diesem Jahr sehen meine Veredelungen von Marille und Azarole auch relativ schön aus – zum Großteil sieht man sie bereits austreiben. Diese sind sehr schwierige Veredelungen, die nicht so leicht anwachsen. Folgende Vorgehensweise hat zu diesem Erfolg sicherlich bedeutend beigetragen: Ich habe die Edelreiser an einem sonnigen, möglichst windstillen Tag Ende Februar/Anfang März geschnitten und noch am selben Tag auf die Unterlage kopuliert. Dabei habe ich auch sehr darauf geachtet, dass es in den nächsten 2 Tagen nicht regnet. Jene, die ich erst kurz vor dem Austrieb Ende März auf diese Weise kopuliert habe, sind gar nicht angewachsen – bei Birne, Zwetschge, Apfel und Co. können die Edelreiser dagegen auch noch kurz vor dem Austrieb geschnitten werden.

Wie diese beiden Veredelungsarten genau gemacht werden, ist hier sehr gut beschrieben:

<http://www.veredeln.info/grundlagen/kopulation/>

<http://www.veredeln.info/grundlagen/rindenpfropfen/>

Mehr Fotos meiner Obstbaumveredelungen:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5263563797016221>



## Hühner glücklich vereint ohne Hahn

Meine drei Hühner sind nun wieder glücklich und friedlich vereint. ❤️ Hier dürfen sie in einem wahrhaften Paradies leben mit einer Fülle an verschiedenen Kräutern, Gräsern und Wühlmöglichkeiten zum Suchen von Würmern etc. Ich bekomme immer wieder die Rückmeldung, dass diese Eier viel besser schmecken als die Bio-Eier vom Handel – auch der Eidotter ist im Gegensatz zu anderen Eiern immer schön tiefgelb bis orange.

[Der Gockelhahn](#) hat sehr viel Unfriede gebracht. Am Ende war nur noch jenes Huhn um ihn, welches ihn



im Vorjahr ausgebrütet hat. Die anderen beiden haben seine Nähe tunlichst vermieden und haben dafür auch oft versucht von der Umzäunung auszubrechen, damit sie nicht dauernd gevögelt werden... Dieser Hahn ist auch oftmals auf einen Tisch gesprungen um von dieser Anhöhe zu krähen; seine Hinterlassenschaften am Tisch haben mir keine besondere Freude bereitet und waren der letzte Auslöser für meine Entscheidung – der Hahn muss weg!

So haben nun die Hühner ein friedlicheres Leben, wir haben nun ein paarmal gutes Fleisch mit viel Gemüse und für die

Katzen bleibt auch einiges übrig.

50 Likes + 19 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5257171560988778>

So werden Ostereier gemacht – [lustiges Kurzvideo](#).

## Meine aktuelle Jungpflanzenanzucht

### Missratene Tomatenanzucht

Sehr traurig war ich über den Zustand meiner Tomatenpflanzen am 8. April – [Anfang April waren sie noch sehr schön](#) 😞

Leider haben die meisten Pflanzen nun alle Blätter hingelassen, sind umgeknickt oder die Blätter sind von der Sonne verbrannt worden.

Mein Fehler war, dass ich sie über die [kalten Tage Anfang April](#) in die Stube gestellt und dann gleich wieder dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt habe, was sie nicht verkraftet haben. Dabei habe ich sie vorher auch jeden Tag rausgestellt und dann am Abend wieder reingeholt, aber durch die paar Tage ohne Sonne vertrugen sie diese scheinbar nicht mehr gut. Ich hätte sie zu nun lieber mit Plane vor der direkten Einstrahlung schützen sollen bzw. hätte ich sie eventuell gar nicht reinholen müssen, sondern einfach draußen lassen können, wie es z.B. der [Tomatenkaiser Erich Stecovics macht](#).



Naja aus Fehlern lernt man halt immer noch dazu 😊

Ein weiterer Fehler war die Zugluft während des Lüftens in der Stube.

Auch die Pfefferoni hat es schlimm erwischt - alleine die Chilis "Five Colour" sind sehr schön.

Jedenfalls habe ich nun noch Pfefferoni und Tomaten nachgesät - schließlich habe ich sie in anderen Jahren auch meist erst Anfang April gesät. Diese sind dann halt erst Anfang Juni zum Auspflanzen fertig. Von den sehr köstlichen beharrten Tomatensorten „Weißer Pfirsich“ und der „Angora Supersweet“ habe ich dann viele Pflanzen zu vergeben.

14 Kommentare + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5235934563112478>

### Sehr schöne Jungpflanzen vom einj. Beifuß und Sellerie



Umso dankbarer bin ich in diesem Jahr für die schönen Selleriepflanzen, die ich Anfang April zu pikieren begonnen habe ❤️ Insbesondere im Vorjahr haben mir die Schnecken alle Jungpflanzen weggefressen, wodurch ich nochmals nachsäen musste und so diese erst sehr spät ab Mitte Juni auspflanzen konnte, [wie hier zu sehen ist](#).

Ich finde die Balkonkästen für diesen Zweck am dienlichsten, so können sich die Pflanzenwurzeln frei entwickeln und haben Gemeinschaft mit den anderen Pflanzen ❤️

Ich denke man sieht eine sehr schöne Pfahlwurzel, welche die Pflanzen ausgebildet haben.

17 Likes + 9 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5235949326444335>

Der Anfang März unter Folie gesäte einjährige Beifuß hat sich auch bereits sehr schön entwickelt. Diesen habe ich ab Mitte April zum Teil ebenso wie den Sellerie pikiert – die größeren Pflanzen habe ich bereits ausgepflanzt. Jedenfalls bekomme ich in diesem Jahr eine sehr große Ernte, wenn alles gut geht. Hier im Hof wachsen in anderen Balkonkästen derzeit auch Sellerie, Knollenfenchel und diverse Kohlgewächse. Für diverse Winterkohlsorten ist jetzt der perfekte Aussaatzeitpunkt. ❤️

Von der ausgegrabenen Beinwellpflanze habe ich auch den oberen Teil in Stücke geteilt und in kleine Töpfe gepflanzt - so habe ich dann zahlreiche Setzlinge für die Auspflanzung 😊

Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5296211767084757>

### Pflanzung der Erdäpfel Ende April

Am Freitag, dem 29. April habe ich 9 3-metrig Reihen Erdäpfel bunt gewürfelter Sorten gepflanzt, die ich vorher einige Wochen im Vorhaus vorkeimen lies. Die Erde hatte nun nach dem ausgiebigen Regen die richtige Feuchtigkeit, war aber auch nicht zu nass oder klebrig. Auf die Erdäpfel habe ich etwas Urgesteinsmehl gestreut und anschließend mit dem Rechen die Erde von beiden Seiten wieder hochgezogen und Erdäpfelwälle geformt. Dieses Mal habe ich keine zusätzliche Komposterde in die Rillen gegeben, dafür aber am Abend sogleich mit frisch gemähtem Gras gemulcht. So bleibt die Erde schön locker und feucht. Im Oktober des vorigen Jahres habe ich ausführlicher über den [Anbau und der anschließenden Ernte der Erdäpfel berichtet](#).



30 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5294859273886673>

## **Direktsaat von Gurken, Zucchini und Co. um Verluste durch Umpflanzschock und Schnecken zu vermeiden**

[Im letzten Newsletter vom März](#) habe ich angekündigt, dass ich in diesem Jahr meine Kürbisse, Zucchini und Gurken gegen Mitte April direkt ins Freilandbeet säen werde. Aufgrund der kühlen Witterung war dies aber bisher leider noch nicht möglich, aber für Anfang Mai ist nun endlich wärmeres Wetter angesagt, wo dies möglich sein wird. Wie auch im Vorjahr werde ich zwischen den Kürbissen wieder Zuckermais säen.

Am 20. April habe ich mir ein [Gartenvideo von „selfbio“](#) angesehen, in welchem Sascha auch erst an diesem Tag seine Kürbisse und Gurken in kleine Schalen säte, um sie dann ins Gewächshaus zu stellen.

Dieses Video habe ich sogleich dahingehend kommentiert, dass ich sie auch erst in diesen Tagen säen werde - so sind sie viel gesünder und man hat viel weniger Arbeit, wenn man sie an besonders kalten Tagen nicht einräumen muss. Daraufhin erhielt ich von jemand anders folgende Antwort:

*„Gurken, Zucchini und Co. säe ich in den ersten Maitagen unter einem Schutz (diese durchsichtigen Kunststoffhütchen) direkt an Ort und Stelle aus. Das klappt schon seit Jahren. Dadurch habe ich keine Verluste durch Umpflanzschock und Schnecken, was früher häufig der Fall war.“*

Daraufhin habe ich mir 48 solcher Pflanzenhüte gekauft, denn ganz ohne Schutz im Freiland bräuchten wir richtige Badetemperaturen, damit sie erfolgreich keimen. So habe ich zudem gleichzeitig einen perfekten Schneckenschutz. Ich setze hier zwar den Amazonlink wegen der Kommentare, habe sie aber direkt beim Hersteller um den gleichen Preis gekauft.

Damit sie der Wind nicht fortträgt, kann man sie rundherum mit Erde beschweren oder man bohrt am unteren Wulst Löcher hinein, um sie dann mit Heringen zu befestigen. Als dritte Möglichkeit kann man in die Mitte einen kurzen Pflanzstab stecken um die Hüte dann darüber zu geben.



[Relaxdays Pflanzenhut im 24er Set, Pflanzhilfe, Pflanzenschutz vor Frost, Schnecken & Vögeln, PVC, Pflanzglocke, grün: Amazon.de: Garten](#)

So habe ich Kürbisgewächse bisher immer gesät:

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

50 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5271649659540968>

## **Köstliche Brennesselsuppe zum Abendbrot**



Ab April esse ich sehr oft eine sehr köstliche Brennesselsuppe zum Abendbrot, welche mir sehr guttut. Gerade jetzt, wo die ganz jungen Brennesseltriebe herauskommen, sollten sie eifrig genutzt werden. Auch meine 97-jährige Omi isst diese Suppe nun sehr gerne mit, da sie deutlich spürt, wie ihr diese guttut - auch wenn es oft sehr spät wird, bis sie kurz vor dem Sonnenuntergang fertig ist.

Die Zubereitung ist sehr einfach: 1 Liter Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Nun ein knappes Sieb voller gewaschener Brennnesselspitzen hineingeben und immer wieder umrühren, damit die Suppe nicht überläuft. So lasse ich sie 10-15 Minuten weichköcheln.

Was diese Suppe besonders fein macht, ist die Beigabe von ein paar Esslöffel Zedernkernen oder eingeweichten Sonnenblumenkernen direkt vor dem Pürieren mit einem Stabmixer. Anschließend gebe ich noch einen Schuss hochwertiges Olivenöl dazu und serviere sie mit selbstgebackenen köstlichen Vollkornsauerteigbrot – ein Gedicht! ❤️

Wenn das Brot bereits einige Tage alt ist, dann gebe ich die Brotscheiben nun meist für etwa 10-15 Minuten ins Backrohr bei ~125°C, wodurch das Brot wieder wie frisch gebacken schmeckt ❤️



Die Brennnessel wird gerne zur Entgiftung, Blutreinigung 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.

Vom hohen gesundheitlichen Wert der Brennnessel habe ich hier einen Beitrag verfasst:

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

Hier teile ich auch mein sehr geliebtes Rezept der Brennnesselsuppe mit veganen Grießnockerln ❤️

62 Likes + 12 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5253119054727362>

## **Frühlingshafter Buchweizen-Gemüsetopf mit Shiitakepilzen**

Die Langzeitfolgen meiner so geliebten Impfung sind einfach herrlich und laden zum gesunden Genießen ein ❤️😊😊



Ab Mitte April durfte ich dreimal hintereinander herrliche Shiitakepilze von einem Walnussbaumstamm ernten, den ich vor etwa 5 Jahren beimpft habe.

Zur gleichen Zeit habe ich auch einige Weidenbaumstämme beimpft, von welchen ich aber leider kaum Pilze ernten konnte und die im Vorjahr bereits wieder zerfallen sind, um gute Walderde zu werden. Hier habe ich den Kreislauf der Natur gleich genutzt und habe an diesen Stellen japanische Weinbeeren gepflanzt, welche hier nun optimale Wachstumsbedingungen haben ❤️

Die Shiitakepilze habe ich in Streifen geschnitten gemeinsam mit Geschnittenen Rosmarinblüten in einer Pfanne schonend mit etwas Olivenöl und Wasser geschmorrt.

Dazu habe ich einen Buchweizen-Gemüsetopf serviert. Hierfür habe ich ein paar frisch gegrabene Klettenwurzeln verwendet, für welche nun ein perfekter Zeitpunkt zum Ausgraben ist, da man den Standort der Wurzel nun sehr gut an den jungen Blättern erkennt.

Dazu habe ich dann auch noch eine Zucchini-Fruchtsoße vom Jahr 2019 serviert, welche noch tadellos in Ordnung war ❤️

Hier das genaue Rezept für dieses vorzügliche Mittagessen:

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel, Luftzwiebeln oder 1 Stange Lauch
- 600 g Gemüse (Schwarzwurzel, Pastinaken, Klettenwurzel, Karotten, Spargel...)
- Ca. 300 g Pilze, etwas Rosmarin (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen (optional etwa 1 Stunde eingeweicht)
- 1 l Wasser
- 2 TL Salz
- 400 ml Tomatensoße, Zucchini-Fruchtsoße oder 1 l Brennnesselsoße
- Majoran, Spitzwegerich oder Gundelrebe



## Zubereitung:

Wurzelgemüse waschen, putzen, klein schneiden und mit dem Wasser, der Hälfte des Olivenöls und 1 ½ TL Salz zum Kochen bringen. Klettenwurzeln benötigen eine um mind. 5 Minuten längere Kochzeit als anderes Wurzelgemüse. Zwiebel schälen, fein schneiden und ebenfalls begeben (alternativ 1 Stange Lauch in Ringe schneiden).

Nach einer 10-minütigen Kochzeit der Klettenwurzeln den Buchweizen begeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen – 5 min. quellen lassen. Feingeschnittener Spitzwegerich, Gundelrebe oder Majoran zu Kochende unterrühren.

Während das Buchweizengemüse köchelt, werden in einer Pfanne die in Streifen geschnittenen Pilze gemeinsam mit geschnittenen Rosmarinblüten/-blätter schonend mit etwas Olivenöl und Wasser geschmort.

Der Spargel kann nach Belieben entweder gemeinsam mit dem Buchweizen gekocht werden, oder extra in etwas Salzwasser und Olivenöl etwa 8 Minuten gedünstet.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizengemüse hineingeben, auf Teller stürzen und mit den Pilzen, dem Spargel und der erwärmten Soße servieren.

Über die Impfung der Baumstämme mit Pilzmyzel und dem gesundheitlichen Wert der Pilze kannst du [hier mehr erfahren](#).

Mein Rezept für die Zucchini-Fruchtsoße findest du [hier](#).

Über die entgiftende Klettenwurzel findest du [hier nähere Infos](#).

29 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5253207318051869>

Ende April habe ich zum Mittagessen die erste Brennnesselpizza in diesem Jahr gebacken. Als zusätzlichen Belag habe ich sie erstmals anstatt dem Grünspargel mit frischen Shiitakepilzen aus dem Garten belegt. Einfach köstlich und total regional und saisonal 🍷😊

Das Rezept für die Brennnesselpizza findest du in meiner Rezeptsammlung oder [im Sommer des Vorjahres](#), als ich sie zusätzlich mit Zucchini und Artischocken belegt habe.



Fotos + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5296246163747984>

## Gericht erlaubt Christen Verweigerung von Impfstoffen – Impfpflicht wegen Papiermangel ausgehebelt?

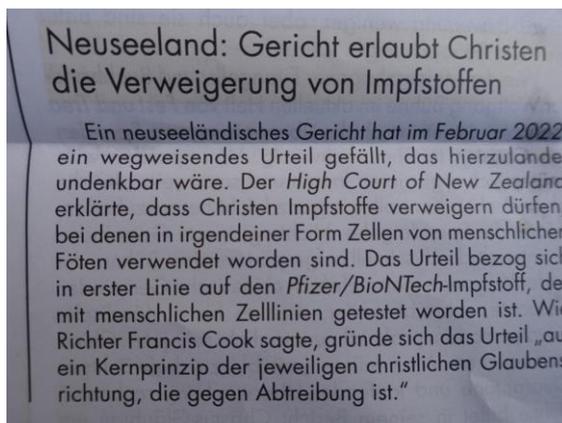
Es gibt Gott-sei-Dank auch noch gerechte Gerichte auf dieser Erde, die nicht korrupt sind ❤️

Einfach schlimm, wie viele Christen ich kenne, die sich freiwillig haben impfen lassen...

Quelle: TOPIC April 2022

39 Likes + 39x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5261024267270174>



### **Hebelt der allgemeine Papiermangel die Impfpflicht aus?**

Wer hätte das vorher auch nur ansatzweise gedacht: Da kündigt der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen Mitte März an, dass die Impfpflicht von den Kassen nicht umgesetzt werden könne. Der simple Grund: Papiermangel. Es fehle einfach das Material, um 120 Millionen Schreiben, die zur Information vorgesehen seien, zu drucken und zu versenden. Ist die Lage am Papiermarkt tatsächlich so dramatisch?

Die Inapa Deutschland GmbH ist ein Papiergroßhändler mit Sitz in Hamburg und gehört zu den Branchenführern im Papierhandel. Im März 2022 informierte Inapa seine Geschäftskunden über die Situation am Papiermarkt. Wie der Papier-Großhändler mitteilt, werde sich die Situation im Papiersektor weiter deutlich verschärfen. Als Gründe führt der Branchenführer die Bestreikung der Papier- und Zellstoffhersteller in Finnland und auch den Krieg in der Ukraine an. Russland und die Ukraine seien ganz wichtige Lieferanten für Rohstoffe (Stärke, Holz, Zellstoff) zur Papierherstellung. Ganze Werke seien dort stillgelegt. Hinzu käme, dass internationale Papierhersteller angekündigt haben, wegen der Sanktionen die Papierproduktion in Russland und der Ukraine zu stoppen. Zu allem Überfluss komme auch noch die Verknappung im Bereich Transportkapazität hinzu. Russische und ukrainische Lkw-Fahrer waren als Subunternehmer in die Lieferkette auch für die Papierherstellung eingebunden. Sie fehlten jetzt.

Wie die Hausdruckerei von TOPIC berichtet, müsse sie derzeit jeden Monat um Papier „kämpfen“, um alle Druckaufträge bedienen zu können.

Quelle: [TOPIC Nr. 04/2022](#)

Ich hatte von Anbeginn starke Bedenken, dass diese Impfpflicht wirklich durchgeht, aber dass sie wegen Papiermangels nicht umsetzbar wäre, daran habe ich nicht gedacht ;-) So hat der allgemeine Rohstoffmangel in dieser Zeit sogar seine guten Seiten ;-)

6 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5274237879282146>

Kommentar von [Gerd Thormählen](#):

*„Bereits im September 2021 haben Schweizer Tageszeitungen berichtet, dass Sie demnächst die Zeitungen nur noch zu ca. 30% ausliefern können aufgrund des Papiermangels. Da meine Schwester in einer Druckerei arbeitet habe ich sie darauf angesprochen.*

*Sie sagte damals: dass sie bereits jetzt ca. 4 bis 5 Monate im Voraus bestellen muss. Und es konnte nicht garantiert werden ob die Firma was bekommen wird.*

*Im Januar 2022 war es so, dass mindestens 6 Monate im voraus zu bestellen sei.*

Keine Garantie für eine Lieferung, und wenn, zum tagesaktuellen Preis (das ist das bis zu 7fache vom Vorjahr). Also der Krieg ist sicher nicht die Ursache, und trägt nur zum Teil dazu bei.

Ein sehr guter Freund arbeitet als Schichtführer im Hafen (Nordenham, Wilhelmshaven und Brake) Er sagt, dass das gute Holz in Massen in die USA verschifft wird. Und das sogenannte Käferholz geht nach China.

Aber bedenke auch, dass viele Papierwerke in Europa geschlossen worden sind. Die noch vorhandenen Werke können die Nachfrage gar nicht bedienen.“

## Covid-19-Impfungen verhindern nicht zuverlässig schwere Krankheitsverläufe und Tod

Dies wird besonders deutlich beim offiziellen Covid-19-Lagebericht des Vorarlberger Landeskrankenhauses. **Demnach sind 100% der Covid-Intensivpatienten 3-fach geimpft!** Hier kannst du das gesamte Video dazu sehen: [https://www.youtube.com/watch?v=O7MGjDB\\_rhk](https://www.youtube.com/watch?v=O7MGjDB_rhk)

Zu dieser Zeit wurden insgesamt 81 Covid-Patienten stationär betreut – davon waren 17 nicht vollimmunisiert.

Hat es vor einem Jahr noch geheißt, dass nur Ungeimpfte auf Intensiv liegen, so hat sich die Lage nun um 180° gewendet!

<https://www.facebook.com/photo?fbid=5293444450694822&set=a.1032450506794259>

Die massive Zahl von Impfnebenwirkungen lässt sich nicht mehr vertuschen. Ein Gericht hatte die US-Gesundheitsbehörde FDA nun dazu verpflichtet, alles Material im Zusammenhang mit der Zulassung des Pfizer/Biontech-Impfstoffes zu veröffentlichen. Und in diesen Dokumenten wurde ersichtlich, dass bereits im März 2021 eine riesige Zahl an Nebenwirkungen bekannt war...

15 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5250496034989664>



**Pfizer heuert 1.800 Mitarbeiter nur für die Erfassung von Nebenwirkungen an**

Erste veröffentlichte Dokumente, in Zusammenhang mit der Pfizer-Zulassung in den USA, machen deutlich, dass Pfizer wie auch die Gesundheitsbehörde FDA bereits seit März 2021 über Unmengen von Impfnebenwirkungen der Gen-Injektion informiert waren. In dem Dokument verspricht Pfizer gegenüber der FDA sogar, insgesamt 1.800 neue Mitarbeiter nur für die Erfassung der Nebenwirkungen einzustellen.

**AUF 1**

www.auf1.tv

**Einfach irre, was sich so manche Impfstelle als Werbung einfallen lässt!**



**Familien-Impftag**

Ostermontag  
18.04.2022  
von 10-14 Uhr

**BOOSTER**

**FÜR ALLE**

- Jede Impfung, alle Impfstoffe
- Ab dem 6 Lebensmonat, U5, U11
- 1. und 2. Booster (ab 3 Monate nach der letzten Impfung)

**DIE IMPFSTELLE**  
Westliche Karl-Friedrich-Str. 28, 75172 Pforzheim

Die-Impfstelle@gmx.de

Was für eine kranke Gesellschaft 🤢

Unglaublich! Alle irre, besonders diejenigen, die hingehen.

66 Unlikes + 40 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5257179504321317>

## Stecken die USA hinter dem UKRAINE-KRIEG?

### Daniele Ganser über REGIMEWECHSEL durch Großmächte

Am 11. April habe ich mir dieses sehr hörensweite Interview angehört. Dieses Video finde ich am allerbesten von allen bisher gehörten Videos zum Thema Ukrainekrieg. Man bekommt hier einen sehr guten Einblick über die Hintergründe und die Geschehnisse im Vorfeld, bevor die russischen Truppen einmarschiert sind.

Im Vormonat habe ich auch bereits einige Videos und einen kurzen Text zu diesem Thema geteilt: <https://www.gesundesleben.online/.../166-gesundes-leben...>

Von manchen wurde ich bereits als Putinfreund beschimpft, da ich hier u.a. auch folgendes geschrieben habe:

*"Der wahre Kriegstreiber ist hier keinesfalls Russland, sondern die USA und die NATO, welche Putin bewusst provozieren!"*

Dazu möchte ich klar sagen, dass ich kein Freund irgendeiner weltlichen Macht bin, sondern nur ein Freund von jenem allmächtigen liebenden Gott, der alles in seinen starken Händen hält ❤️

14 Likes + 9 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5245273732178561>

### Knieschmerzen – das hat mir geholfen!

[Im Vormonat habe ich bereits darüber berichtet](#), dass ich insbesondere am linken Knie manchmal starke Schmerzen bis zur Bewegungsunfähigkeit habe.

In der Nacht von Freitag auf Samstag war es nun wieder soweit, dass das linke Knie so arg schmerzte, so dass ich es unmöglich abwinkeln konnte. Ich gab zwar wieder Beinwellsalbe und DMSO (Dimethylsulfoxid) aufs Knie, was diesmal aber leider kaum Wirkung zeigte. So war alleine das Ausziehen zum Bettgehen und Anziehen des Pyjamas fast unmöglich. Im Bett waren die Schmerzen dann auch so groß, dass ich nicht einschlafen konnte, bis ich dann doch um etwa 3:00 schweißgebadet nach kurzem Schlaf aufwachte. Nach einer Tasse heißen Tee machte ich mir dann ein richtig heißes Bad, so dass ich es gerade noch aushielt (mind.40°C). Dabei fing ich natürlich gleich zu schwitzen an. In der ersten Stunde las ich in der Badewanne bis ich einschlief und nach einer Badedauer von ~2 Stunden aufwachte und das Wasser immer noch angenehm warm war. Alleine durch die Wärme ging es dem Knie nun bereits deutlich besser, so dass ich es bereits leicht abwinkeln konnte. ❤️



Gott-sei-Dank habe ich einen Tag zuvor frische Beinwellwurzeln auch direkt in DMSO und etwas Wasser angesetzt, welche sich zu einer bräunlichen Flüssigkeit mit schleimiger Konsistenz verwandelt hat. Diese gab ich nun aufs Knie, und siehe da, innerhalb weniger Stunden gingen die Knieschmerzen rasch zurück und ich konnte es immer mehr abwinkeln. ❤️ Allerdings war das Knie immer noch deutlich angeschwollen. In den Wochen

darauf habe ich nun dank regelmäßiger Anwendung dieses Ansatzes kaum noch Knieschmerzen. ❤️

Was die Ursache dieser starken Knieschmerzen war, ist schwer zu sagen. Jedenfalls war ich am Freitag doch eine Zeitlang auf den Knien im Garten, da ich etwa 80 weitere Salate und Winterpostelein verpflanzte.

Aufgrund der starken Schmerzen habe ich diesmal auch bezgl. Knieschmerzen gegoogelt, wodurch ich insbesondere auf einen Beitrag und Videos von den sehr bekannten Schmerzspezialisten

„Liebscher und Bracht“ aufmerksam wurde. Die Videos haben aufgrund der guten Qualität und Hilfestellung jeweils bereits über 1,7 Millionen Aufrufe!

Deren Erfahrung nach ist die Ursache der Schmerzen in den meisten Fällen auf überspannte Muskeln und Faszien zurückzuführen. Diese überhöhten muskulär-faszialen Spannungen müssen normalisiert werden. Roland Liebscher-Bracht zeigt in seinen Videos einige empfehlenswerte Übungen um diese Spannungen abzubauen, wodurch jeder Mensch die Chance auf ein schmerzfreies Leben hat! Nachdem mein linkes Knie nun Gott-sei-Dank wieder völlig schmerzfrei und bewegungsfähig ist, habe ich ein paar dieser Übungen nun selber bereits ausprobiert. Dabei merkte ich deutlich, dass am linken Knie eine erhöhte Spannung vorhanden ist.

Zu dem erwähnten Beitrag von „Liebscher und Bracht“ kommst du hier:

<https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/knieschmerzen/>

Ich habe mir auch einige Beiträge von anderen Experten angesehen, bei welchen ich aber keine nützlichen Infos fand. Etwas verwundert bin ich darüber, dass scheinbar niemand die Anwendung der Beinwellwurzel empfiehlt!

Nirgendwo werden übrigens aufgrund von Knieschmerzen so viele künstliche Kniegelenke eingesetzt wie in Deutschland: Allein zwischen 2003 und 2009 stieg die Zahl der künstlichen Kniegelenke um über 50 Prozent. Das Erschreckende dabei ist: Die meisten Operationen sind völlig unnötig, wie eine große Studie der Bertelsmann-Stiftung belegt! Alles dreht sich nur ums Geld!

Für eine gute Kniegesundheit ist natürlich auch die Ernährung des Knorpels wichtig:

Die Nährstoffe gelangen über die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel. Diese Nährstoffversorgung wird vor allem angeregt, wenn das Gelenk bewegt wird. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung sowie eine ausreichende Zufuhr von gelenksaktiven Nährstoffen fördern also die Gesunderhaltung des Knorpels. Neben Eiweißbausteinen, Glukose und Hyaluronsäure dienen Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe sowie essenzielle Fettsäuren der Versorgung.

Positiv wirkt sich eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten und viel frischem Obst und Gemüse aus. Einen günstigen Einfluss haben auch ungesättigte Fette wie z. B. Olivenöl.

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an tierischen Fetten, wie Aufschnitte oder Speck, und zu viel tierischem Eiweiß sollten weitgehend gemieden werden.

Es gibt keinen Nachweis, dass Glucosamin, Chondroitin oder Hyaluronsäure in Nahrungsergänzungsmitteln heilend oder präventiv wirken. Teilweise schneiden in Studien sogar Placebos besser ab als Chondroitin oder Glucosamin.

Eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung dagegen ist wirksamer als die einzelnen Wirkstoffe einer Tablette. Omega-3-Fettsäuren in Algenöl, Leinöl, Hanföl etc. haben eine entzündungshemmende Wirkung und eignen sich daher gut für den Ernährungsplan bei Arthrose. Ungünstig sind dagegen Fleisch und Wurstwaren sowie tierische Fette. Sie führen dazu, dass sich im Körper die entzündungsfördernde Arachnidonsäure bildet. Eine fleischarme Mischkost mit viel Obst, Gemüse und pflanzlichen Ölen schmeckt nicht nur gut und versorgt den Knorpel mit allen notwendigen Nährstoffen, sondern führt nebenbei auch zu einer Normalisierung des Körpergewichts, sodass die Gelenke weniger belastet werden.

Nähere Infos + Quellen:

<https://www.doppelherz.de/arthrose-special/ernaehrung-bewegung/richtige-ernaehrung>

<https://www.knorpel.at/ernaehrung-arthrose/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Arthrose-Richtig-essen-statt-Nahrungsergaenzung,arthrose133.html>

<https://www.wobenzym.de/blog/gelenkgesundheit/arthrose-ursachen-verstehen-und-durch-ernaehrung-und-bewegung->

43 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5247774028595198>

Kommentar von [Susann Summarum](#):

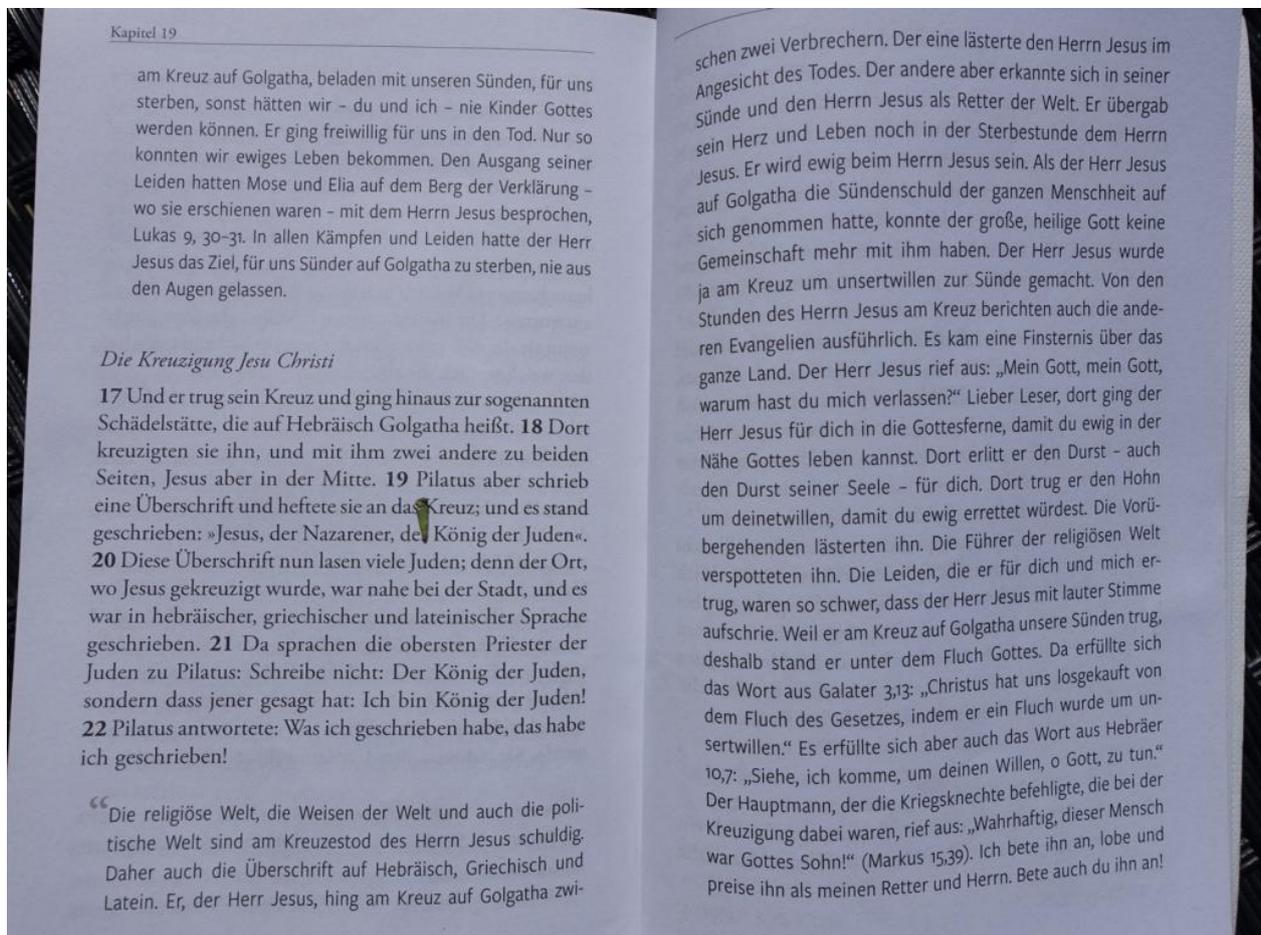
„Ich kann die Übungen von Liebscher & Bracht auch nur empfehlen. Ich hatte vor ein paar Tagen so starke Rückenschmerzen, dass ich mich im Bett liegend nicht mal mehr drehen konnte ohne starke Schmerzen und Schnappatmung. Sowas hab ich noch nie erlebt. Es war so schlimm dass ich tatsächlich daran dachte einen Arzt aufzusuchen und ich hasse Ärzte. Also wirklich nur wenn's um Leben oder Tod geht.

Da ich L & B bereits kannte, dachte ich versuch's jetzt einfach mal mit der Bandscheiben Übung. 5 min. erste Besserung. Am nächsten Tag 2x gemacht noch besser, am Tag 3 auch 2x die Übung gemacht und wieder etwas besser. Heute nach genau 1 Woche ist der Schmerz komplett weg. Ich bin soooooo dankbar 🙏❤️“

## Das Johannesevangelium und die Kreuzigung Jesus Christi

Mit großem geistlichem Gewinn lese ich seit einigen Monaten das Johannesevangelium mit Anmerkungen in Form eines kleinen Büchleins. Werner Heukelbach, der Gründer des gleichnamigen Missionswerkes, hat zu seiner Zeit betend sehr hilfreiche Erklärungen zu den einzelnen Abschnitten zu Papier gebracht. Dieses Buch ist für jeden zu empfehlen, der Jesus Christus und die wunderbare Botschaft von Gottes Liebe besser verstehen möchte. Es kann kostenlos beim [Missionswerk Werner Heukelbach bestellt werden](#).

Passend zum Karfreitag habe ich die Doppelseite über die Kreuzigung Jesu Christi fotografiert. Dort am Kreuz von Golgatha ging Jesus auch für dich in die Gottesferne – zu deiner Rettung; nimmst du sie an?



## **Jesus vor Pilatus** (Johannes 18,28-40; 19, 1-16)

*28 Sie führten nun Jesus von Kajaphas in das Prätorium. Es war aber noch früh. Und sie selbst betraten das Prätorium nicht, damit sie nicht unrein würden, sondern das Passah essen könnten* *29 Da ging Pilatus zu ihnen hinaus und fragte: Was für eine Anklage erhebt ihr gegen diesen Menschen?* *30 Sie antworteten und sprachen zu ihm: Wäre er kein Übeltäter, so hätten wir ihn dir nicht ausgeliefert!* *31 Da sprach Pilatus zu ihnen: So nehmt ihr ihn und richtet ihn nach eurem Gesetz! Die Juden nun sprachen zu ihm: Wir dürfen niemand töten!* *32 – damit Jesu Wort erfüllt würde, das er sagte, als er andeutete, durch welchen Tod er sterben sollte.*

*33 Nun ging Pilatus wieder ins Prätorium hinein und rief Jesus und fragte ihn: Bist du der König der Juden?* *34 Jesus antwortete ihm: Redest du das von dir selbst aus, oder haben es dir andere von mir gesagt?* *35 Pilatus antwortete: Bin ich denn ein Jude? Dein Volk und die obersten Priester haben dich mir ausgeliefert! Was hast du getan?*

*36 Jesus antwortete: Mein Reich ist nicht von dieser Welt; wäre mein Reich von dieser Welt, so hätten meine Diener gekämpft, damit ich den Juden nicht ausgeliefert würde; nun aber ist mein Reich nicht von hier.* *37 Da sprach Pilatus zu ihm: So bist du also ein König? Jesus antwortete: Du sagst es; ich bin ein König. Ich bin dazu geboren und dazu in die Welt gekommen, daß ich der Wahrheit Zeugnis gebe; jeder, der aus der Wahrheit ist, hört meine Stimme.*

*38 Pilatus spricht zu ihm: Was ist Wahrheit? Und nachdem er das gesagt hatte, ging er wieder hinaus zu den Juden und sprach zu ihnen: Ich finde keine Schuld an ihm!* *39 Ihr habt aber eine Gewohnheit, daß ich euch am Passahfest einen freigebe; wollt ihr nun, daß ich euch den König der Juden freigebe?* *40 Da schrieten sie wieder alle und sprachen: Nicht diesen, sondern Barabbas! Barabbas aber war ein Mörder.*

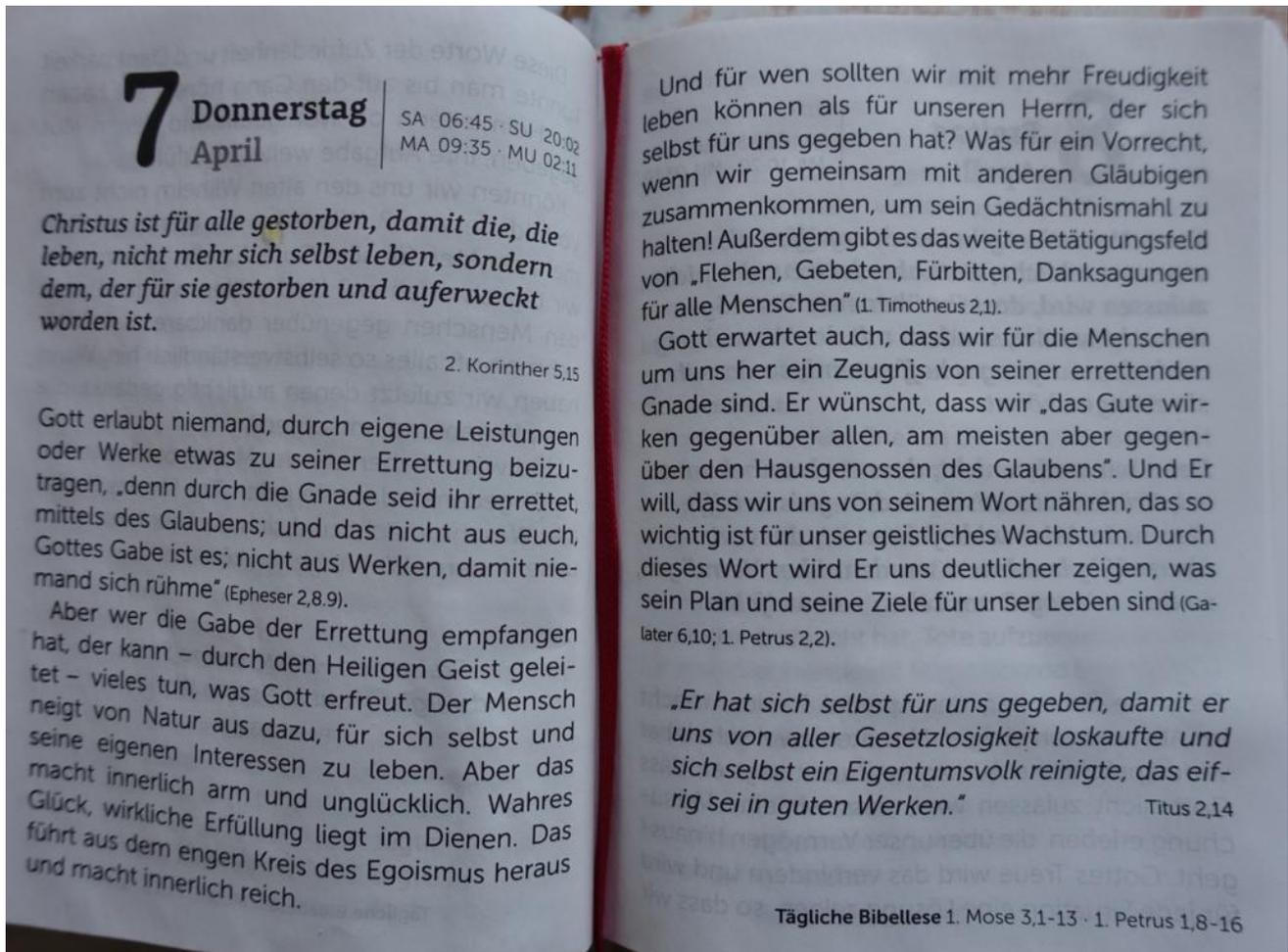
*1 Darauf nahm Pilatus Jesus und ließ ihn geißeln. 2 Und die Kriegsknechte flochten eine Krone aus Dornen, setzten sie ihm auf das Haupt und legten ihm einen Purpurmantel um 3 und sprachen: Sei begrüßt, du König der Juden! und schlugen ihn ins Gesicht.*

*4 Da ging Pilatus wieder hinaus und sprach zu ihnen: Seht, ich führe ihn zu euch heraus, damit ihr erkennt, daß ich keine Schuld an ihm finde!* *5 Nun kam Jesus heraus und trug die Dornenkrone und den Purpurmantel. Und er spricht zu ihnen: Seht, welcher ein Mensch!*

*6 Als ihn nun die obersten Priester und die Diener sahen, schrieten sie und sprachen: Kreuzige, kreuzige ihn! Pilatus spricht zu ihnen: Nehmt ihr ihn hin und kreuzigt ihn! Denn ich finde keine Schuld an ihm. 7 Die Juden antworteten ihm: Wir haben ein Gesetz, und nach unserem Gesetz muß er sterben, weil er sich selbst zu Gottes Sohn gemacht hat!*

*8 Als Pilatus dieses Wort hörte, fürchtete er sich noch mehr, 9 und er ging wieder in das Prätorium hinein und sprach zu Jesus: Woher bist du? Aber Jesus gab ihm keine Antwort. 10 Da spricht Pilatus zu ihm: Redest du nicht mit mir? Weißt du nicht, daß ich Vollmacht habe, dich zu kreuzigen, und Vollmacht habe, dich freizulassen? 11 Jesus antwortete: Du hättest gar keine Vollmacht über mich, wenn sie dir nicht von oben her gegeben wäre; darum hat der, welcher mich dir ausliefert, größere Schuld!*

*12 Von da an suchte Pilatus ihn freizugeben. Aber die Juden schrieten und sprachen: Wenn du diesen freiläßt, so bist du kein Freund des Kaisers; denn wer sich selbst zum König macht, der stellt sich gegen den Kaiser! 13 Als nun Pilatus dieses Wort hörte, führte er Jesus hinaus und setzte sich auf den Richterstuhl, an der Stätte, die Steinpflaster genannt wird, auf hebräisch aber Gabbatha. 14 Es war aber Rüsttag für das Passah, und zwar um die sechste Stunde. Und er sprach zu den Juden: Seht, das ist euer König! 15 Sie aber schrieten: Fort, fort mit ihm! Kreuzige ihn! Pilatus spricht zu ihnen: Euren König soll ich kreuzigen? Die obersten Priester antworteten: Wir haben keinen König als nur den Kaiser! 16 Da übergab er ihnen [Jesus], damit er gekreuzigt werde. Sie nahmen aber Jesus und führten ihn weg.*



Diesen Text habe ich von dem Buchkalender „Der Herr ist nahe 2022“ fotografiert, [welchen es hier zum halben Preis zu kaufen gibt](#).

Durch die Bibelverse und die erklärenden Begleittexte möchte dieser Kalender Gottes Wort täglich in Erinnerung bringen und den Leser dazu anregen, selbst die Bibel in ihrer ganzen Vielfalt und Weite zu lesen und darüber nachzudenken. Die Texte sind gut verständlich und doch tief gehend.

Im Grunde ist es der bekannte "Gute Saat-Kalender" - etwas andere tägliche Texte sind hier auch online: <https://gbv-online.org/calendar/278>

17 Likes + 11 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5258407490865185>

Zu den aktuellen Themen der Auferstehung Jesu Christi, wie auch folgende beide, habe ich im April 2020 jeweils sehr interessante Beiträge erstellt:

- [Barabbas - Sohn eines Vaters - die besondere Bedeutung des Namens](#)
- [Der zerrissene Vorhang im Tempel – die tiefere Bedeutung für die Gnadenzeit](#)

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

<https://gesundeleben.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.