



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 – März 2020

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### 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 Stoffwechselrückstände.

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.

Schwermetalle und andere Giftstoffe, die sich im Körper befinden, stellen eine immense Belastung für das Immunsystem dar. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper regelmäßig von diesen Giftstoffen zu befreien.

Durch eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung in der frischen Luft, reinem Wasser und vitalstoffreicher Ernährung können wir dagegen unseren Körper bestmöglich bei der täglichen natürlichen Entgiftung unterstützen. Damit ist unser Immunsystem bestens dafür gerüstet, um sich sämtlichen Infektionen zur Wehr zu setzen.

In einem umfangreichen Beitrag über die natürliche Entgiftung habe ich die wichtigsten Punkte dafür herausgearbeitet. Besonders ausführlich habe ich hier den hohen gesundheitlichen Wert der drei wichtigsten Lebensmittelgruppen für die natürliche Entgiftung erläutert: Wildkräuter, Keimlinge und milchsäure Fermente:



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



Wildkräuter verwende ich insbesondere jetzt im Frühling, aber auch in den anderen Jahreszeiten, reichlich zum Kochen, für Salate, Brotaufstriche und Tees.

Zartes frisches, lebenspendendes Wildgrün sprießt bei diesem herrlichen Wetter nun in reicher Fülle aus der Erde hervor. Mit dankbarem Herzen durfte ich in den letzten Tagen bereits die ersten Löwenzahnblätter und Brennnesselspitzen ernten, Schafgarbengrün und

Spitzwegerich ernte ich schon längere Zeit. Gerade in Zeiten der Versorgungsunsicherheiten ist es wichtig sich auf diese äußerst gesunde Ernährung zu besinnen.

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, blutstillend und verdauungsregulierend.

Löwenzahn ist gerade jetzt im März besonders fein und lecker für besonders gesunden Löwenzahnsalat, da er jetzt noch kaum Bitterstoffe enthält. In den letzten Tagen habe ich sogar bereits eine solch prächtige große Löwenzahn-pflanze entdeckt, welche für 1 Portion leckeren Salat bereits ausreichte.



Brennnessel habe ich grob geschnitten, gemeinsam mit Pastinaken in einer besonders leckeren und gesunden Amaranthsuppe mitgekocht – anstatt den Pastinaken kommt nun bald der frische Spargel in die Suppe – darauf freue ich mich bereits. Beim Kochen der Amaranthsuppe ist es besonders wichtig erst ganz zum Schluss zu salzen, da die Amaranthkörner ansonsten nicht weich werden.



Das zarte Schafgarbengrün, welches ich zuerst fein geschnitten und anschließend mit dem Wiegemesser sehr fein gewiegt habe, kam erst beim Servieren in die Suppe, damit die wertvollen Vitamine und Enzyme zum größten Teil erhalten bleiben.

Das Rezept für die Amaranthsuppe, welches je nach Saison beliebig variierbar ist, findest [du hier](#).

Insbesondere an geschützten Stellen sind die Wildkräuter bereits sehr schön gewachsen – besonders auch jene Pflanzen, die ungemäht in den Winter gingen sind durch den Schutz der Stängel bereits sehr gut gewachsen.

Wildkräuter erfreuen im Vergleich mit Kulturpflanzen mit einem ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt – in ihnen ist das gesamte Spektrum der Vitalstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe einer ursprünglichen und kraftvollen Wildpflanze enthalten. Wildpflanzen sind durch den hohen Mineralstoffgehalt 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.

Bitterstoffe in den Wildkräutern fördern die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen Fäulnis- und Gärprozesse im Verdauungssystem, pflegen daher die gesunde Darmflora und beugen Pilzinfektionen vor. Der gesamte Stoffwechsel wird zudem angeregt und der Blutzuckerspiegel reguliert. Sie helfen außerdem bei der Fettverdauung und unterstützen nicht zuletzt ganz besonders die Funktionen unseres großartigen Entgiftungsorgans, der Leber – daher gehören Bitterstoffe fast schon zwingend zu jedem Entschlackungs-, Entgiftungs- und Entsäuerungsprogramm dazu. Bitterstoffe finden sich reichlich im Löwenzahn, in der Schafgarbe und in vielen anderen Wildkräutern.

Wildkräuterkost unterstützt gewünschten Gewichtsabbau sehr wirksam. Mehrmals täglich genossen, verhindern sie Heißhungergefühle und besonders „Süßhunger“.

[http://www.initiative.cc/Artikel/2008\\_05\\_23%20Wilkraeuter.htm](http://www.initiative.cc/Artikel/2008_05_23%20Wilkraeuter.htm)

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

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

Wildkräuter sind äußerst reich an Chlorophyll, das grünem Blattgemüse seine Farbe verleiht. Der grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt enorm unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Beide Stoffe sind fast identisch aufgebaut. Der einzige große Unterschied zwischen den beiden Substanzen ist, dass sich im Zentrum der chemischen Struktur des Chlorophylls ein Magnesium-Molekül befindet, während im Zentrum der Hämoglobinstruktur ein Eisen-Molekül sitzt.

Je gesünder unser Blut ist, umso gesünder sind wir. Grüne Lebensmittel haben einen sehr großen Einfluss auf die Qualität und die Reinheit unseres Blutes. Chlorophyll wird daher auch „grünes Blut“ genannt.

Chlorophyll hat eine stark entgiftende und vitalisierende Wirkung und versorgt unsere Zellen mit einer Extraportion Sauerstoff. Es fördert in unserer Ernährung u. a. die Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften wie z. B. Pestiziden, aber auch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte), die wir unweigerlich mit der Nahrung aufnehmen. Chlorophyll kann Schwermetalle aufgrund seiner chemischen Struktur (Porphyrin-Ring) binden und schließlich über den Darm ausleiten.

Außerdem unterstützt das Chlorophyll die Wundheilung, einen regelmäßigen Stuhlgang und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/entgiften-chlorophyll-ia.html>

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

Meine liebsten Wildkräuter und –gemüse zur Entgiftung sind Brennnessel, Löwenzahn, Klettenwurzel, Luzerne (Alfalfa), Queckenwurzel, Schafgarbe, Mariendistel, Oregano (wilder Majoran, Dost) und natürlich der einjährige Beifuß. Von diesen habe ich zum Teil auch Saatgut zu verkaufen: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Früher habe ich diese Wildkräuter vorwiegend im Wald und Wiese gesammelt, sofern ich sie in guter Qualität gefunden habe. Mittlerweile genieße ich auf 2 Hektar Land ein herrliches Paradies mit einer großen Vielfalt an den verschiedensten Wildkräutern, Wildgemüse, Obst, Gemüse... in bester Qualität, welche gegenseitig eine Symbiose bilden:

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

Die BRENNNESSEL 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.



Rezepte und nähere Infos findest du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/53-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-mai-2018>

Der LÖWENZAHN ist eine unserer wichtigsten entgiftenden Heilpflanzen zur Blutreinigung, bei Frühjahrsmüdigkeit und zur Entgiftung. Er reguliert darüber hinaus noch den Blutdruck, belebt die Drüsen, fördert die Verdauung, bringt den Stoffwechsel wieder so richtig in Schwung, wirkt Harnstauungen entgegen, regt die Leber- und Gallentätigkeit an und kräftigt den Magen.



Rezepte und nähere Infos findest du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

Die SCHAFGARBE wirkt leberstärkend, harntreibend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd, schleimlösend...

Rezepte und nähere Infos findest du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

88 Likes + 32x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2953975704641720>

## Klettenwurzel zur Entgiftung nutzen

Jetzt im Frühling sieht man bereits die ersten jungen Blätter der Klettenwurzel hervorsprossen, welche sehr gut anzeigen, wo es zu graben gilt. So durfte ich in den letzten Tagen bereits die ersten Exemplare ausgraben – darunter waren auch 2 besonders große schöne Wurzeln. Dies habe ich dann fein gesäubert gemeinsam mit Amaranth zu einer leckeren Suppe verkocht – mit Schafgarbengrün verfeinert serviert.

Die KLETTENWURZEL ist giftwidrig, wirkt harn- und schweißtreibend sowie blutreinigend. Die blutreinigende, vor allem die giftstoffentziehende Kraft ist so groß, dass sie nach neueren Untersuchungen die teure ausländische Sarsaparillwurzel, aus verschiedenen mittelamerikanischen *Smilax*-Arten, bedeutend an Wirkung übertrifft.

Rezepte und Nähere Infos findest du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

In meiner [Saatgutliste](#) biete ich auch Klettenwurzelsaatgut zum Kauf an:

Man kann sie natürlich auch in der Natur suchen.

Im Herbst hat sie diese Fruchtstände, welche mit den Widerhaken im Fell von Tieren und an der Kleidung hängen bleiben - ein Zeichen für deren hohe entgiftende Kraft.

Hier sieht man Fotos von der blühenden Pflanze: [https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fe\\_Klette](https://de.wikipedia.org/wiki/Gro%C3%9Fe_Klette)

48 Likes + 8x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2971718556200768>



## Coronakrise für eine natürliche Ernährung nutzen

Für viele Menschen ist die aktuelle Corona-Krise mit massiven Einschränkungen der Freiheit verbunden. Manche haben den Job verloren und wissen nicht mehr wie es finanziell weitergehen wird, andere sitzen quasi in deren Wohnungen fest und machen sich große Sorgen um die Zukunft... Ja innerhalb kürzester Zeit hat sich unsere Welt in eine Art Polizeistaat/Überwachungsstaat gewandelt...

Für mich dagegen geht das Leben im Großen und Ganzen wie gewohnt weiter und merke in meinem Leben kaum eine Veränderung durch diese Krise, da ich ohnehin kaum wegfare, sondern die meiste Zeit in meinem Garten verbringe, in welchen es gerade jetzt im Frühling viel zu tun gibt. In den letzten Wochen lebe ich vorwiegend von den Vorräten des letzten Jahres, welche nun immer reichlich mit leckeren gesunden Wildgrün verfeinert werden.

So habe ich z.B. kürzlich Buchweizen mit geschnittenen Brennnessel und Mangold weichgekocht. Beim Servieren habe ich noch feingewiegtes Schafgarbengrün untergemengt, welches derzeit



noch sehr mild ist. Als Vorspeise gibt es nun sehr oft eine große Schüssel Feldsalat, mariniert mit Zitrone, Honig, Olivenöl, Salz und Knoblauch.

In den letzten Tagen habe ich auch meine [Kartoffel-Gemüsesuppe](#) beim Servieren mit feingewiegtem Schafgarbengrün verfeinert – echt lecker!



Auch unter meinen [Hokkaido-Kürbisaufstrich](#) vermenge ich nun immer Schafgarbengrün – normalerweise fein gewiegter Spitzwegerich.

Spitzwegerich wirkt durch seine antimikrobielle, antibiotische und entzündungshemmende Wirkung besonders heilend auf die Atemwege: <https://www.spitzwegerich.info/>

Besonders lecker war die erste Brennesselsoße in diesem Jahr, welche ich mit Pellkartoffeln und gekochten Fisolen (tiefgefroren vom letzten Sommer) serviert habe. Als Vorspeise gab es Feldsalat mit Kartoffeln (sehr gut schmeckt er auch mit gedämpftem Topinambur) – mariniert mit Zitrone, milchsaurem Gurkensaft, Salz, Leinöl und etwas Muskatnuss – ein wahrer gaumenschmaus und dazu noch megagesund, entgiftend und immunsystemstärkend.

Sehr wichtig ist es das Wildgrün von unbelasteten Stellen zu sammeln – also nicht in der Nähe von Straßen, Felder, Spazierwege... - nicht jeder hat diese Möglichkeiten wie ich – aber wer wirklich will, für den gibt es zahlreiche Möglichkeiten eines natürlicheren Lebens im Einklang mit der Natur, wie z.B. dem gerade in der Konzeptphase befindlichem SÜEDTIROL KlimaWaldDorf GREEN LIVING COMMUNITY, über welches ich nachfolgend berichte.

Der Fantasie bei der Verwendung von Wildkräutern sind eigentlich keine Grenzen gesetzt – in meiner umfangreichen Rezeptsammlung habe ich dazu zahlreiche Inspirationen gegeben: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Solch gesunde Ernährung dient in ganz besonderer Weise der Entgiftung des Körpers, welche für ein starkes Immunsystem sehr wichtig ist.

Durch die Ausleitung der Schadstoffe fällt auch der restliche Winterspeck von Bauch und Hüften, die Haut wird reiner, Verdauung wird besser, man fühlt sich wieder fitter und vitaler...

61 Likes + 10 Kommentare + 11x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2973963329309624>



Gegen Ende März habe ich zur Abwechslung mal Vogelmiere für den Salat gesammelt, welche bereits sehr schön polsterartig in meinem Obstsortengarten wächst. Von den besonderen Heilwirkungen auf die Gesundheit habe ich bereits des Öfteren berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019#Vogelmiere>

Als Hauptsspeise gab es Hirsotto mit Klettenwurzeln und einer besonders köstlichen Brennesselsoße ♥

Fürs Abendbrot habe ich nach langer Zeit wieder einmal eine sehr leckere Kräuterbutter mit Spitzwegerich und Sesamöl bereitet - mit eingeweichten Walnüssen ein Gedicht.

Werde ich nun auf jeden Fall öfters machen :-)

Die einzelnen Rezepte hierfür findest du alle in meiner umfangreichen Rezeptsammlung:

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

29 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2976316645740959>



Silke Leopold hat kürzlich 2 hörensweite Videos zu diesem Thema hochgeladen:

„[Fit und gesund durch die große Krise! So machen wir es!](#)“

[17 wertvolle Wildkräuter für Deine Gesundheit erkennen und sammeln!](#)

Nüsse und Dörrobst weiche ich auch jeden Tag über Nacht ein und vermenge es am Morgen mit angekeimtem Goldblumenweizen und Hanfsamen - das einzige Müsli, welches ich wirklich gut vertrage: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Da ich einen sehr hohen Wert auf die Qualität lege, habe ich die Früchte und Nüsse zum Großteil selber gedörrt bzw. getrocknet - das Einweichwasser von den Dörrfrüchten trinke ich auch sehr gerne, bzw. ist es ein sehr guter Milchersatz fürs Müsli.

Da ich einen sehr guten alten Keller als Lagerraum für Äpfel besitze, darf ich mich auch jetzt Ende März noch an reichlich vielen Äpfel alter Sorten erfreuen, welche einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen besitzen und somit besonders wertvoll für das Immunsystem sind:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020#Apfel>

## **Mit einem starken Immunsystem gegen das Coronavirus**

Nach bisherigen Erkenntnissen kann das neue Coronavirus zehnmal schneller als andere Viren an menschliche Zellen andocken und verbreitet sich dadurch so schnell. Todesfälle treten dabei vorwiegend bei Menschen mit Vorerkrankungen auf, deren Immunsystem bereits geschwächt war. Der beste Schutz gegen das Virus ist deshalb ein schlagkräftiges Immunsystem.

Das Wichtigste für ein starkes Immunsystem ist eine möglichst naturbelassene, vollwertige, biologische, abwechslungsreiche und vorwiegend vegane Ernährung, welche aus viel frischem Obst, Gemüse und Wildkräutern besteht. Eine solche vitalstoffreiche Ernährungsform empfehle ich bereits seit vielen Jahren für beste körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter. Damit kann man auch auf die natürlichste Art entgiften und somit sämtliche Krankheiten vorbeugen und heilen.

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

Zur Immunstärkung leisten die Vitamine C, D, B6, Folsäure (B9) und B12 sowie Zink, Selen, Eisen und Kupfer einen wertvollen Beitrag zu einem funktionierenden Immunsystem.

Die Vitamine C, E sowie Selen, Zink, Kupfer und Mangan schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

Neben den aufgelisteten Vitaminen und Mineralstoffen gibt es noch eine weitere Nährstoffklasse, welche dein Immunsystem stärken und Entzündungsprozesse und oxidativen Stress verringern: die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, wie z.B. Carotinoide, Polyphenole, Glucosinolate, Sulfide u.a. welche in Obst und Gemüse ursprünglicher Sorten und biologischer Qualität, wie auch in (Wild)Kräuter besonders reichlich enthalten sind.

Siehe Näheres hier: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020#Heil>

Besonders reich an Zink sind folgende Lebensmittel:

Weizenkeime (17), Weizenkleie (13,3), Shiitakepilze (7,6), Hanfsamen (7), Sesam (7,8), Mohn (10), Kürbiskerne (7), Sonnenblumenkerne (5,5), Leinsamen (5,5), Hafer (4,5), Roggen, Weizen (4), Hirse und Mais (3,5), Walnüsse (2,6), Vollkornbrot (3), Käse (4), Hülsenfrüchte (3-4), Eier (1,4).

Zum Thema Zink, Mangan und Vitamin B6 habe ich hier sehr ausführlich berichtet:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale\\_Ernhrung\\_bei\\_HPU.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf)

Zink sollte in Kombination mit Eiweiß und Vitamin C verzehrt werden. Sowohl Vitamin C als auch Proteine verbessern die Aufnahme und Verfügbarkeit des Zinks im Körper.

Besonders wichtig ist es auch alle Kadmiumquellen möglichst zu meiden, da dieses sich an Zink bindet!

Zum Spurenelement Eisen habe ich [hier einen umfangreichen Beitrag verfasst](#).

Für ein starkes Immunsystem sind natürlich auch folgende Faktoren sehr wichtig:

- Ausreichend Schlaf
- Bewegung an der frischen Luft und Sonne
- Positives Gemüt und Gottvertrauen
- Die gesunde saubere Waldluft mit hoher Luftfeuchtigkeit schützt auch vor Viren und stärkt unser Immunsystem.

Weitere Tipps zur Stärkung des Immunsystems sind auf folgenden Webseiten zu finden:

<https://www.isshappy.de/immunsystem-staerken/>

<https://www.youtube.com/watch?v=C4IppF3FEMo&feature>

<https://www.netdoktor.at/gesundheit/immunsystem-schwach-tipps-6854080>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/das-immunsystem-staerken.html>

<https://www.naumburger-tageblatt.de/ratgeber/gesundheit/vitamine--schlaf-schutz-gegen-das-coronavirus---so-staerken-sie-ihr-immunsystem-36398044>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesundes-immunsystem-ia.html>

<https://www.adventisten.at/blog/Corona-Virus/2185/>

## **Wunderwaffe Mikrobiom - Kleine Helfer, große Wirkung**

<https://www.youtube.com/watch?v=60ZsHvoQ06I&feature=>

Sehr sehenswerter, informativer Film über das Mikrobiom des Darmes ❤️

Da sich 70 bis 80 Prozent unserer Immunzellen, die uns vor Infektionen schützen, im Darm befinden, ist es besonders wichtig für eine gute Darmgesundheit zu sorgen.

Um eine gesunde Darmflora zu fördern sind ausreichend Ballaststoffe wichtig, welche ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie frischem Obst, Gemüse, Wildkräutern, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten vorkommen.

Einige Ballaststoffe können als Präbiotika wirken. Das bedeutet, dass sie die Vermehrung „guter“ Darmbakterien (wie Bifido- und Laktobakterien) erhöhen können. Gleichzeitig wird dadurch die Vermehrung pathogener Keime bzw. der „schlechten“ Bakterien gehemmt und für eine ausgeglichenes Mikrobiom im Darm gesorgt.

Besonders wertvolle Gemüsesorten mit einem sehr hohen Anteil an Präbiotika sind [Topinambur](#) und [Pastinake](#), zu welchen ich in vorigen Ausgaben meines Gesundes-Leben-News bereits ausführlich berichtet habe.

Besonders wertvoll für den Darm sind probiotische Lebensmittel, wie z.B. milchsauer fermentierte Gurken, Sauerkraut, Kefir, Joghurt...

Nähere Infos zum besonderen Wert milchsaurer Gemüse findest du in diesem umfangreichen Beitrag: [https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich\\_Entgiften.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf)

Die beste Darmreinigung ist meines Erachtens eine gesunde, vitalstoffreiche, möglichst giffreie, vollwertige, ballaststoffreiche, naturbelassene Ernährung mit einem hohen Anteil an Wildkräutern, Gemüse, Obst und fermentiertem Gemüse: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Eine derartige natürliche Ernährung, welche frei von Zucker, isolierten Kohlenhydraten, Fertigprodukten, hoch erhitzten Ölen/Proteine/Kohlenhydraten ist, ist die allerbeste und nachhaltigste Darmreinigung und bestes Futter für unsere guten Darmbakterien.

Ein sauberer und gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelten Darm ist auch das Um und Auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden. Die Darmschlacken von einem kranken Darm können dagegen bis zu 15 kg wiegen!

<https://www.youtube.com/watch?v=cjh5KSMPkUc&feature=>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2932775320095092>

## **Immunsystem und mögliche Maßnahmen zu dessen Stärkung**

Artikel der Deutsche Gesellschaft für Umwelt- und Humantoxikologie (DGUHT) erklärt leicht verständlich das Immunsystem und mögliche Maßnahmen zu dessen Stärkung - auch in Bezug auf Covid-19.

### **Was ist das Immunsystem?**

Das Immunsystem ist unser körpereigenes Abwehrsystem. Es ist Teil unseres Stoffwechsels. Es ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen, in denen lauter chemische Prozesse ablaufen. All diese unterschiedlichen Teile „kommunizieren“ in unserem Körper in unterschiedlichen Konstellationen miteinander und schützen uns vor Krankheit und Infektionen.

Verschiedene Organe und Zelltypen übernehmen unterschiedliche Aufgaben:

- Die Haut: Das ist unsere äußere Schutzhülle. Sie dient als Barriere, Schutz und Wachstumsbremse für z.B. ungewollte Mikroorganismen wie Viren, Bakterien und Pilze. Sie ist nach dem Darm das wichtigste Organ zur Aufnahme von gesundheitsfördernden Substanzen: Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser.
- Die Schleimhäute: Sie befinden sich hauptsächlich im Mund, in der Nase und im Genitalbereich. Sie binden Mikroorganismen und Fremdpartikel wie Staub.
- Die Augen: Sie enthalten das antimikrobielle Enzym Lysozym, das Mikroorganismen bekämpft.
- Die Atemwege: Dort bindet der Schleim in Rachen und Lunge ungewollte Organismen und Partikel. Mit dem Schleim werden diese Stoffe in den Magen und andere Bereiche im Körper transportiert und dort neutralisiert und/oder ausgeschieden.
- Die Leber: Dort werden Eiweiße produziert, die sicherstellen, dass bei Verletzungen unser Blut verklebt und sich Wunden schließen. Die Leber ist ebenfalls der Speicher für alle essenziellen Nährstoffe, die bei Bedarf von anderen Zellen abgerufen werden können. Weiterhin ist die Leber das wichtigste Entgiftungsorgan.
- Der Magen: Dort produzieren wir unsere Magensäure, die einen Großteil unerwünschter Bakterien und Mikroorganismen unschädlich macht, damit diese nicht in unsere Blutbahn gelangen.
- Der Darm: Unsere Darmflora bildet mit den dort lebenden unterschiedlichen Bakterienstämmen ein eigenes System der Infektabwehr. Dort werden ebenfalls Vitamine gebildet, die dann wieder andere Organe unterstützen. Der Darm ist auch für den Abtransport der „Abfallprodukte“ zuständig, die als Stuhlgang wieder ausgeschieden werden.
- Der Harntrakt und die Nieren: Eine ähnliche Funktion haben die Blase, ihr umliegendes Gewebe und die angrenzenden Nieren. Hier werden die flüssigen Reste und Giftstoffe unseres Körpers gesammelt und über den Urin ausgeschieden.

- Der Blut- und Lymphkreislauf: Hierbei handelt es sich um zwei Kreislaufsysteme, in denen unterschiedliche Zelltypen alles, was dort schädlich für den Körper ist, zerstören, zum Beispiel Krebszellen. Bewerkstelligt wird diese Form von Immunabwehr durch nützliche Zelltypen, die in der Fachsprache Neutrophile Granulozyten, Monozyten/Makrophagen und dendritische Zellen genannt werden.

All diese Bereiche schützen den Körper also von außen und innen gegen Eindringlinge und helfen uns bei Krankheit und Verletzungen, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Unser Immunsystem ist also ganz entscheidend für unsere Gesundheit.

Unsere Aufgabe wiederum ist es, jedes einzelne dieser Organe in seiner Funktion zu unterstützen. Das tun wir, indem wir unserem Körper die richtigen Nährstoffe geben und aufpassen, dass keine schädlichen Substanzen in unseren Organismus gelangen.

Wir unterstützen unser Immunsystem auch, indem wir uns reichlich bewegen – möglichst an der frischen Luft, denn dort finden sich ein ausgewogenes Bakterienspektrum und viel Sauerstoff. Bewegung stellt auch sicher, dass all diese Nährstoffe auch bei uns im Körper richtig umgewandelt und zu den Organen und Zellen transportiert werden.

Substanzen, die das Immunsystem durcheinanderbringen, einzelne Organe über längere Zeit reizen oder schwächen, sind zum Beispiel konventionelles Speisesalz, Industriezucker, Alkohol, Zigaretten, Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oder auch viele der sogenannten Lebensmittelzusatzstoffe. Auch viele von der EU zugelassene Stoffe in unserer Nahrung und in Pflegeprodukten schaden unserem Immunsystem.

### Was braucht ein starkes Immunsystem?

Nahrungsangebot von außen:

- ✚ Ausgewogene Ernährung mit angemessenen Mengen an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, essenzielle Fett- und Aminosäuren). Diese finden sich in natürlich gewachsenen, und schonend verarbeiteten Nahrungsmitteln: Kräuter, Gewürze, Gemüse, Obst, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte, volles Getreide und tierische Produkte.
- ✚ Genug Wasser: Wasser unterstützt den Transport von Nährstoffen im Körper und das Ausscheiden von Giftstoffen über Urin und Schweiß.
- ✚ Reichlich sekundäre Pflanzenstoffe: Diese Pflanzenstoffe helfen dem menschlichen Organismus, sich gegen ungewollte Bakterien und Viren zu schützen und bei einer Infektion schneller zu heilen. Diese Stoffe heißen z.B. Saponine, Flavonoide, Carotinoide, Glucosinolate und finden sich in allen natürlich gewachsenen Pflanzenteilen; besonders Kräutern, Beeren und Kohl-, Wurzel- und Zwiebelgemüse.
- ✚ Ein ständiges Angebot geringer Dosen von Bakterien und Viren: Das wiederkehrende Angebot dieser potentiellen Krankheitserreger veranlasst den Körper Antikörper zu bilden, die dann diese Eindringlinge bekämpfen. Förderlich sind z.B. das Spielen im Garten, ein Spaziergang im Wald und regelmäßiger Kontakt mit Tieren ab dem Kleinkindalter.
- ✚ Wenig Giftstoffe: Giftstoffe belasten den Verdauungsapparat und das Nervensystem und behindern dadurch die Resorption von Nährstoffen; zudem verbrauchen Giftstoffe ebenso Nährstoffe für den eigenen Abtransport. Giftstoffe sind z.B. alle Mittel die aggressiv Bakterien bekämpfen: Desinfektionsmittel, Antibiotika, Pflanzenschutzmittel. Wenn diese Substanzen in unseren Körper gelangen, schädigen sie auch die Bakterien in unserer Darmflora und behindern somit reibungslos ablaufende Stoffwechselprozesse.

<https://www.dguht.de/das-corona-virus-weltweite-gefahr-oder-voellig-uebertriebene-hysterie/>

## **Berichte aus dem Schnitzer-Report zu Infekte, Infektionskrankheiten**

Zurzeit haben Angst und Sorge vor einem schweren bis tödlichen Verlauf der weltweiten Virus-Epidemie und deshalb getroffene rigorose Quarantäne-Maßnahmen das öffentliche Leben zum Stillstand gebracht und eine schwere Rezession eingeleitet.

Deshalb sind frühere Erfahrungen mit Infektionskrankheiten und mit dem Einfluss der Ernährungsweise auf ihren Verlauf von großem Interesse. Die Art der Ernährung kann vor allem bei älteren Menschen dafür entscheidend sein, ob sie die fast unvermeidliche Infektion überstehen oder nicht.

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>

Ich möchte dabei auch an meinen umfangreichen Beitrag über die gesundheitlichen Vorzüge von [Vollkornsauerteigbrot](#) verweisen.

Wie auch einer sehr umfangreichen Gesundheitsbroschüre zu allen grundlegenden Themen der Gesundheit und den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten:

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

Die wirksamste persönliche Maßnahme ist, den eigenen Stoffwechsel nicht durch denaturierte und für den Menschen artfremde Zivilisationskost zu belasten, sondern den Organismus durch artgerechte natürliche Ernährung optimal zu stärken. Dann wird auch die unvermeidliche Infektion durch das Virus so glimpflich wie möglich verlaufen oder sogar ganz ohne Beschwerden bewältigt werden.

Artgerechte Ernährung - eine kluge Entscheidung

<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-artgerechte-ernaehrung-kluge-entscheidung.html>

<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-corona-fuer-alle.html>

Aktuell spielt die Anfälligkeit eine entscheidende Rolle beim individuellen Verlauf der sich rasch ausbreitenden Corona-Endemie. Wer ein intaktes Immunsystem hat, übersteht sie ohne Probleme, vielleicht ganz ohne Symptome. Wer jedoch schon zuvor an chronischen Leiden erkrankt war, hat schlechtere Karten. Jetzt rächt sich die Gleichgültigkeit der meisten Zeitgenossen, die nach dem Prinzip 'Ich esse was mir schmeckt' meine jahrzehntelangen Bemühungen der Aufklärung über artgerechte natürliche Ernährung ignoriert haben.

Hier weiterlesen: <http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-anfaelligkeit-2020.html>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2982597168446240>

## **Stellungnahme anamed zu Corona**

In letzter Zeit bekomme ich vermehrte Bestellungen von meinem Beifußkraut (*Artemisia annua* anamed) und Saatgut, da sich viele Menschen dadurch einen Schutz vor dem Coronavirus erwarten. Das Beifußkraut hat ganz klar eine sehr positive Wirkung auf das Immunsystem – ich trinke Beifußtee beinahe täglich da er mir sehr guttut, aber ich würde mich aber keinesfalls nur auf dieses eine Kraut verlassen, sondern viel wichtiger sind zahlreiche andere Faktoren zur Stärkung des Immunsystems, wie z.B. eine naturbelassene Ernährung und viel Bewegung in der frischen Luft.

Anamed hat zur Wirkung vom Beifuß bezgl. Prophylaxe und Therapie in der Corona Pandemie nun eine sehr gute Stellungnahme veröffentlicht:

Nachfolgend habe ich die interessantesten Abschnitte kopiert:

*Als Apotheker habe ich über zwei Jahre lang als Virologe in Heidelberg geforscht, wie sich der Mensch selbst gegen Viren schützen kann. Doch anstatt eine Professorenlaufbahn im Krebsforschungszentrum Heidelberg einzuschlagen, widmete ich mich voller Überzeugung den Heilpflanzen im Dschungel. Ich tauschte die teuersten Einrichtungen und Forschungsgeräte in Heidelberg gegen Hütten ohne Strom und fließendes Wasser im tiefsten Urwald. Warum? Ich glaubte an einen Weg, Menschen abseits der Pharmaindustrie medizinisch zu helfen. Hier entdeckte ich, dass ich Tausenden von Menschen ohne ein einziges Reagenzglas helfen konnte. Die Methode war einfach: Die Vorteile der modernen Wissenschaft mit dem Wissen der Heiler zu verbinden und SOFORT, unpatentiert, an die Bevölkerung weiterzugeben.*

*Heute wissen wir, dass Artemisia annua von seinen Inhaltsstoffen her eventuell eine Prophylaxe und Therapie in der Corona Pandemie bieten kann, aus folgenden Gründen:*

*Der menschliche Körper besitzt natürliche Killerzellen, die ihn im Rahmen einer unspezifischen Immunität vor neuen Infektionen schützen. Im Klartext: der Mensch kann nur leben, wenn er sich vor neu auftretenden Viren schützen kann. Und dabei können wir ihn unterstützen! Ein Mainzer Wissenschaftler bestätigte anamed, dass es für ihn keine andere verträgliche Substanz gibt, welche diese Killerzellen (das unspezifische Immunsystem) so stark anregen, wie es ein Tee aus der speziellen Züchtung Artemisia annua anamed, abgekürzt „A-3“, vermag.*

*Verschiedene Wissenschaftler haben Artemisia annua zur „Königin der Heilpflanzen“ gekürt. Sie hat es sogar mit Bild auf die Titelseite des Financial Times Magazins geschafft! Diese Pflanze strotzt vor über 245 Wirkstoffen, weshalb sie erfolgreich gegen Malaria, Krebs, Dengue und Aids eingesetzt wird. Die vielen verschiedenen Inhaltsstoffe zeigen einen Synergie Effekt, d.h. die Aufnahme aller Wirkstoffe zusammen hat eine wesentlich stärkere Wirkung als die isolierte Wirkung einer Substanz. Gemeinsam wirken sie antibakteriell, antiparasitär, antifungal und antientzündlich; und, was jetzt besonders interessant ist, auch antiviral. Wurde deshalb Artemisia annua als Hilfe zur Selbsthilfe zum großen Feind der Pharmaindustrie?*

*In einer wissenschaftlichen Veröffentlichung heißt es: „Artemisia annua hat zu einer bemerkenswerten Hemmung der Aktivität von Corona geführt.“*

*„Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die aus Artemisia annua ....extrahierten Verbindungen ....eine antivirale Aktivität gegen SARS-CoV zeigen..... Die Ergebnisse unserer Studie liefern eine starke Unterstützung für die Verwendung dieser Kräuter zur Behandlung von SARS-CoV-Infektionskrankheiten“*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166354205000690?via%3Dihub>

*Die WHO wird inzwischen zu 80% von „privaten Geldern“ finanziert und hat auf Druck der Pharmalobby den Regierungen in aller Welt empfohlen, den Anbau und den Einsatz von Artemisia annua zu untersagen.*

*Irgendwann im Frühjahr 2020: Bei der genannten Initiative gibt es keinen Tee mehr, was soll ich tun? Antwort: Abwarten, bis die neue Ernte eingefahren ist ab September, bei Ihnen oder bei den Anbauern der Initiative. Ich kann Ihnen kein „Konkurrenzprodukt“ empfehlen, sorry, da ist derart viel schlechte Ware auf dem Markt! (zum Beispiel braun / oder mit vielen unwirksamen Stängeln / oder völlig ohne die wichtigen ätherischen Öle / oder zum innerlichen Gebrauch unnötigerweise mit Alkohol oder DMSO versetzt / oder gar in eine Injektion verwandelt und damit, bezogen auf den Wirkstoff, 40 Mal teurer als der Tee*

Ersteres stimmt nicht ganz – bei mir gibt es immer noch getrocknetes Kraut der A3 von sehr guter Qualität – und das sogar Gratis! Ganz im Gegensatz zum Onlineshop von anamed, welche den Preis nun sogar verdoppelt haben – 50g kosten nun 30€!

Sehr interessante These, dass es wohl doch nicht so ideal ist den Beifuß in Alkohol oder DMSO anzusetzen – wie denkt ihr darüber?

Von den zahlreichen Bestellungen, welche ich eingangs erwähnt habe zitiere ich nachfolgend eine von einer Kräuterpädagogin, welche mir besonders gut gefallen hat:

*Lieber Herr König,*

*es ist gewaltig, was Sie alles zum Thema Artemisia zusammengetragen haben. Ich kannte die Pflanze bisher nur in Auszügen aus einer ganz anderen (nämlich religiösen) Quelle, habe letztes Jahr eine Tinktur davon gemacht (als Vorsorge für Krisenzeiten!) und freu mich schon auf die nächste Zeit, wenn es bei mir auch endlich ruhiger wird und ich alles was Sie zusammengetragen haben, ausgiebig studieren bzw. kennenlernen darf (auch die Aufzichts- und Pflegemaßnahmen, sorry!!). Auch die vielen vielen anderen spannenden Seiten Ihrer Homepage! Vielen Dank dafür!*

Mein umfangreicher Beitrag zur Artemisia Annua ist hier online:

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

In einer Rundmail von Benjamin Weidig habe ich kürzlich gelesen mit welchem schlimmen Mitteln in Italien die Corona-Infizierten behandelt werden, anstelle von Artemisia annua:

*„In Italien wird Corona u.a. mit einem Cocktail aus Cortison, Interferon, Antibiotika und Nukleosid-Analogen behandelt. Nukleosid-Analoga sind hochtoxische Chemotherapeutika. Die hochdosierte Anwendung von AZT, dem ersten Nukleosid-Analog, hat in den 80er Jahren zu vielen Todesfällen HIV-positiver Patienten geführt, die dann natürlich als AIDS-Tote deklariert wurden. Wer damals die AZT-Therapie abbrach, hatte gute Überlebenschancen. Wenn man einem schwer grippekranken Menschen Nukleosid-Analoga gibt, wundert es mich nicht, wenn 10% daran sterben.“*

## **Die Mär vom „bösen Erreger“**

Wird der Organismus gründlich entsäuert und entgiftet, dann können Infektionen gleich welcher Art verhindert werden oder brechen nur abgeschwächt aus. Eine regelmäßige Entsäuerung in Verbindung mit einer basischer Lebensweise stärkt das Immunsystem und der Körper ist derart vital, dass Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten keine Chance mehr haben.

Die Mär vom „bösen Erreger“ ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Sie existieren zwar tatsächlich und lösen auch Krankheiten aus. Doch können sie sich nur in einem Umfeld ausbreiten, das bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist. Deshalb prägte der französische Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908) schon vor 150 Jahren den weltberühmten Satz:

*„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“*

Mit anderen Worten: Ein krankes Terrain begünstigt Krankheitserreger, die in einem gesunden Terrain nicht Fuß fassen könnten – oder gar nicht erst entstehen würden!

Diese Gesetzmäßigkeit verdeutlicht auch folgendes Beispiel aus der Medizinhistorik:

Max Pettenkofer (1818-1901), Hygieniker und Umweltmediziner (unter heutigem Aspekt), war ein harter Widersacher von Robert Koch (1843-1910), der bekanntlich Bakterien als Krankheitsverursacher nachwies. Um das Gegenteil zu beweisen, trank er vor dem Auditorium im Hörsaal des Hygienischen Instituts der Berliner Universität in der Wilhelmstrasse ein Glas Flüssigkeit aus, in dem sich Millionen von Chlorella-Bakterien befanden. Seine physische und psychische Kraft waren so stark in der Auseinandersetzung mit den Bakterien, dass er sie besiegen konnte. Er blieb gesund und zeigte nicht das geringste Zeichen dieser gefürchteten Krankheit.

Bitte nicht nachmachen!

Dies sind die Schlussworte meiner umfangreichen Gesundheitsbroschüre u.a. zu den Themen Entsäuerung und Entgiftung: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2989839734388650>

## **KAMUT-Urweizen als optimale Selenquelle**

Für eine Steigerung der Immunabwehr sind nicht nur die Mikronährstoffe Vitamin C, Vitamin D und Zink sehr wichtig, auch das Spurenelement Selen ist hier sehr wichtig.

Zwei amerikanische Forscherinnen haben dessen Wirkung auf Viren genauer untersucht. Selen braucht der Körper zwar nur in kleinsten Mengen, doch diese sind unerlässlich. Denn bestimmte Enzyme, die für den Abbau der beim Stoffwechsel entstehenden aggressiven Moleküle zuständig sind, können nur mit eingebautem Selen funktionieren.

Für ihre Analysen fütterten die Wissenschaftlerinnen eine Mäusegruppe mit selenhaltiger Nahrung, die zweite Gruppe hingegen erhielt eine selenarme Diät. Nach vier Wochen mit diesem Menüplan wurde allen Tieren ein relativ harmloses Grippevirus injiziert. Erwartungsgemäß entwickelten die Tiere der Selengruppe eine milde Lungenentzündung. Die Mäuse mit der selenarmen Ernährung hingegen erkrankten sehr heftig. Von beiden Gruppen wurden anschließend die Viren aus der Lunge isoliert. Nun stellte sich heraus, dass sich das Grippevirus in den Tieren mit der selenarmen Nahrung nicht einfach nur vermehrt, sondern sich sogar verändert haben!

<https://www.nzz.ch/article7GW1H-1.480133>

Selen ist ein wahres Superfood für unser Immunsystem und unsere Schilddrüse. Eine der Hauptursachen für ein schwaches Immunsystem sind freie Radikale, die unter anderem auch unsere Immunzellen schädigen und für viele chronische Erkrankungen und Entzündungen verantwortlich sind. Selen ist gemeinsam mit den Vitaminen C, E und Beta-Carotin ein Antioxidans, das unsere Körperzellen vor dem Angriff von freien Radikalen schützt.

<https://gesundheit-koerper-seele.com/selen-wirkung-immunsystem-schilddruese/>

Jüngste Untersuchungen an dem Institut von Univ.-Prof. Dr. Werner Pfannhauser Professor für Lebensmittelchemie am Institut für Bio- und Lebensmittelchemie der Technischen Universität Graz ergaben dass die durchschnittliche Selenaufnahme in Österreich mit 35 µg deutlich unter dem empfohlenen Tagesbedarf von 50–200 µg liegt.

Ursache dafür ist, dass Getreide, Milch, Fleisch und Gemüse als wichtigste Selenquellen, hierzulande auf besonders selenarmen Böden heranwächst und somit arm an diesem Spurenelement ist. Eine Übersäuerung der Böden durch Düngemittel oder sauren Regen reduziert noch zusätzlich den Selengehalt. Auch bei sehr bewusster Ernährung aus herkömmlichen Getreideprodukten kann deshalb die erforderliche Selenmenge dem Körper kaum ausreichend zugeführt werden.

Die Böden in anderen Ländern dieser Erde, wie z.B. in Kanada sind dagegen sehr reich an Selen – daher ist der vorwiegend dort angebaute KAMUT-Urweizen sehr reich an diesem Spurenelement.

KAMUT-Urweizen, auch Pharaonenkorn genannt, deckt aufgrund seines natürlichen Selengehaltes von etwa 900 µg/kg schon bei Verzehr von 200 g KAMUT-Brot den Tagesbedarf an diesem lebensnotwendigen Spurenelement.

<http://www.gesund-schlemmern.at/kamut.php>

Kamutmehl hat eine schöne gelbe Farbe und schmeckt angenehm nussig - daher verwende ich es generell am liebsten für alle süßen Backwaren, wie z.B. leckeres Fruchtebrot:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2087478031291496>.

Kürzlich habe ich mit dem Kamut wieder einmal besonders leckere Kamut-Brötchen mit Sesam gebacken. Am besten schmecken sie mit etwas Butter und Honig bestrichen. Anschließend bestreue ich sie noch mit Sesam, welchen ich vorher für 15 Minuten bei 150°C sanft röste.

Von den bereits 1 Tag alten Brötchen habe ich 3 Stück einem lieben Ehepaar mitgegeben. Sehr begeistert von diesen noch so saftigen und schmackhaften Brötchen hat sie mir am Tag darauf am Telefon berichtet. Nach folgendem Rezept habe ich diese gebacken:

## Zutaten:

- 900 g Kamut
- 600 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 leicht gehäufte TL Salz
- ½ Würfel Biofrischhefe
- Sesam, Mohn oder Anis zum Bestreuen

## Zubereitung:

- ✚ Den Kamut fein mahlen und mit dem Salz vermengen.
- ✚ In der Mitte eine Mulde machen, Germ hineinbröseln oder -schneiden und mit etwas Wasser verrühren. Nach und nach Wasser zugeben und mit dem Kochlöffel gut verrühren.
- ✚ Nun den Teig ca. 10 Minuten kneten, sodass es ein sehr schöner Teig wird.
- ✚ Die Schüssel gut abdecken und 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen, so dass er sich im Volumen verdoppelt.
- ✚ Nun den Teig nochmals 8 Minuten kneten.
- ✚ Auf das Backbrett Streumehl geben, den Teig zu einer Rolle formen und 12 Stücke abschneiden, zu Kugeln rollen, in Sesam wenden und etwas flachdrücken.
- ✚ Auf das Backblech setzen und nach ca. 5 Minuten den Backofen einschalten. Die Temperatur auf knapp 225°C O. u. U. einstellen.
- ✚ Kurz bevor man die Weckerl ins Rohr gibt, mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Wenn der Backofen die Temperatur erreicht hat, Weckerl ins Rohr geben.
- ✚ Nach 15 Minuten Backzeit den Temperaturregler auf 0 stellen und die Weckerl noch 5 Minuten im Rohr lassen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



## Variante:

Anstatt dem Kamut kann auch Dinkel oder Weizen verwendet werden. Das Wasser dabei etwas reduzieren und 2 EL Anissamen mitmahlen. Beim Dinkel ist es besonders wichtig, dass er frisch gemahlen wird.

42 Likes + 9 Kommentare + 10x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2961971927175431>

## Reise der Söhne Jakobs nach Ägypten zu Josef

Im Jänner habe ich berichtet, wie sehr mich die Geschichte rund um die Traumdeutung vom Josef zu Tränen gerührt hat: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020#Josef>

Heute habe ich im Kapitel 42 weitergelesen, wo seine Brüder kamen um bei ihm, dem nun zweitmächtigsten Mann Ägyptens, Korn zu kaufen, da die Hungersnot sehr groß war. Es ist schon beachtenswert, wie sich nun all die Träume des Josef erfüllen, indem sich die Brüder, die ihn vorher verkauften, nun vor ihm beugten. Besonders zu Tränen gerührt war ich wieder, als seine Brüder untereinander über ihren Bruder Josef sprachen und Reue zeigten. Sie wussten aber nicht, dass Josef sie verstand, welcher sich zu Tränen gerührt abwandte.

Mit meiner Lea auf dem Schoß lese ich immer laut in der Bibel - vor Tränen gerührt konnte ich fast nicht weiterlesen.

Ich finde es total spannend in welcher Weise Josef mit seinen Brüdern umging, welche ihn in die Sklaverei verkauft hatten.

Josef erwies sich in allem als ein sehr gutes Vorbild im Umgang mit Krisen – unschuldig als Sklave verkauft, unschuldig ins Gefängnis geworfen – hielt er doch Gott die Treue und wurde reichlich belohnt ☺

Hier kann die Josefgeschichte nachgelesen werden:

<https://www.bibelwissenschaft.de/bibelstelle/gen42/>

8 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2959723720733585>

## **SUEDTIROL KlimaWaldDorf GREEN LIVING COMMUNITY**

Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung in einem energieautarken Massivholzhäuschen mitten in einem Permakultur-Waldgarten. Dieser Lebensraum darf mit diesem Projekt, welches aktuell in der Konzeptphase ist, und u. a. durch Erwin Thoma inspiriert worden ist, Wirklichkeit werden.

Der Mitinitiator des Projektes Christian Schwarze ist durch meinen Beitrag über Erwin Thoma auf meiner Homepage mit mir in Kontakt getreten. <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/77-vortrag-von-dr-ing-erwin-thoma-die-geheime-sprache-der-baeume>

Derzeit werden Kooperationspartner gesucht, die auf den relevanten Bereichen Experten sind oder gute Erfahrungen haben, und mittels der genehmigten EU Förderungen, dieses Miteinanderprojekt realisieren möchten.

Bei der Wiederaufforstung oder in einem bestehenden Wald sollen Fruchtbäume und Gemüse mit integriert werden, so dass ein essbarer Wald entsteht.

In einer kurzen sehr anschaulichen Präsentation hat Christian die wichtigsten Punkte hier zusammengefasst:

<https://www.docdroid.net/QvKtjzN/suedtirol-green-living-community-klimawalddorf.pdf>

Eine sehr umfangreiche Präsentation mit zahlreichen Bildern auf 169 Seiten ist hier online: <https://www.docdroid.net/52FaQ6d/suedtirol-klimawalddorf-green-living-community.pdf>

Die gesunde saubere Waldluft mit hoher Luftfeuchtigkeit schützt auch vor Viren und stärkt unser Immunsystem.

Kontaktaufnahme bei Interesse:

### **barfuß durchs Leben**

Ehrenamtliche Initiative

Südtirol/Deutschland

Christian Schwarze

<https://barfussdurchsleben.eventbrite.de>

+491778406666

„Green Living Community“ Projekt im Miteinander mit

**Alexander Bisan**

Trainer WERTschätzender Kommunikation

[www.naturheilt.it](http://www.naturheilt.it)

Das Konzept des SUEDTIROL KlimaWaldDorf GREEN LIVING COMMUNITY ist sehr umfangreich und gefällt mir sehr gut – es ist mir eine Ehre hier bei der Planung beim Permakultur-Waldgarten mitwirken zu dürfen. Die Massivholzbaumhäuser wären in einigen Jahren jedenfalls auch für mein im Jahre 2014 angelegtes 2 Hektar großes Permakultur –Fruchtgartenparadies sehr interessant.

Solche vorbildhaften Klimawalddörfer dürfen natürlich auch an anderen Orten entstehen – mit Hilfe einer großzügigen EU-Förderung wäre dies auch aus finanzieller Sicht kein Hindernisgrund. Bei meinem Projekt würden nur noch die Häuser fehlen, welche wirklich viel Geld kosten würden – meine bisherigen Investitionen waren dagegen eher zeitintensiv. Mir war es besonders wichtig in Werte zu investieren, welche man nicht einfach mit Geld kaufen kann und die für viele Menschen in Zukunft von großem Nutzen sein werden.

Seit vielen Jahren ist es mir ein großes Anliegen ein Art Vorzeigeprojekt für vorbildhafte Landnutzung zu erschaffen. So sollen auf derselben Fläche zugleich vielfältige, sehr gesunde Lebensmittel wachsen. Aber auch Erholungsraum für Menschen, wie auch möglichst reichhaltige Lebensgrundlage für Vögel, Insekten und andere Tiere geschaffen werden. Dies erreiche ich durch eine gut durchdachte Planung mit einer vielfältigen Wildobsthecke und Reisighaufen im Osten und Westen des Grundstückes – Im Norden wurde 1 Reihe gemischter Nadelbäume und 2 Reihen Laubbäume angepflanzt. Im Nordosten befindet sich ein großer Erdwall, welcher bald mit einer vielfältigen Blumenmischung besät werden darf und im Herbst mit einer großen Vielfalt an Wildobststräuchern- und Bäumen bepflanzt wird. Besonders wichtig ist mir auch eine optimale Baumscheibengestaltung mit diversen Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse unter den Obstbäumen... - die Folge ist eine hohe Biodiversität (=biologische Artenvielfalt). Ganz nebenbei soll das Ganze auch für das menschliche Auge optisch ansprechend wirken.

Was ich bei den Waldgärten in Mitteleuropa teilweise nicht so ideal finde ist der hohe Anteil an sehr hohen Laub- und Nadelbäumen mitten im Garten, welche für die Ernährung wenig Nutzen haben, sondern eher eine Konkurrenz von Licht, Wasser und Nährstoffe zu den Obstbäumen, Beerensträuchern und Gemüse darstellen.

So habe ich in meinem sehr sorten- und artenreichen Permakultur- Obstsortengarten, welchen ich 2014 anlegen durfte, die Nadel-und Laubbäume nur an der West- Ost- und vor allem Nordseite des Grundstückes gepflanzt, um dadurch in späteren Jahren Schutz vor Wind, Erosion, Lärm... zu erhalten und gleichzeitig eine große Sonnenfalle zu bekommen, in welcher die Obstbäume und das Gemüse sehr gut gedeihen können. Für zusätzlichen Windschutz sorgen die Kirschen- und Maronibäume, welche ich vorwiegend an die Westseite gepflanzt habe.

Näheres Infos zu meinem Projekt: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020>

Das umfangreiche Permakulturbuch von Patrick Whitefield „Was wir für die Erde tun können“ kann zur Umsetzung eines derartigen Projektes sehr hilfreich sein.

21 Likes + 20x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2950429638329660>

## **Erste Märzwoche gemeinsam mit Silas Friedrich im Garten**



Da dem Silas das Praktikum bei mir im August 2019 sehr gut gefallen hat, [wie ich im Gesundes-Leben-News vom August 2019 berichtet habe](#), war er in den Semesterferien für 1 Woche Anfang März wieder bei mir, um weitere Fertigkeiten wie den fachgerechten Obstbaumschnitt und -veredelung wie auch die Stecklingsvermehrung von Gehölzen in der Praxis **zu** erlernen und erleben.

Über all die gemeinsamen Tätigkeiten und gemeinsamen gesunden Essen habe ich auf Facebook ausführlich berichtet – zahlreiche Fotos ergänzen die Berichterstattung:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2939326939439930>

## Die positiven Effekte der Krise für die Umwelt

Die drastischen und sehr strengen Maßnahmen so mancher Regierungen zur Eindämmung des Coronavirus mögen zwar etwas übertrieben sein - die Natur bekommt auf jeden Fall eine wohlverdiente Verschnaufpause.

Sehr deutlich ist dies am Himmel zu sehen – waren in den Jahren davor ständig diese Kondensstreifen und Chemtrails der Flugzeuge am Himmel zu sehen – so dürfen wir uns nun über einen sauberen blauen Himmel erfreuen. Ein Obstsortenfrend hat mir dazu 2 Fotos geschickt: „Vor der Krise“ und „in der Krise“.



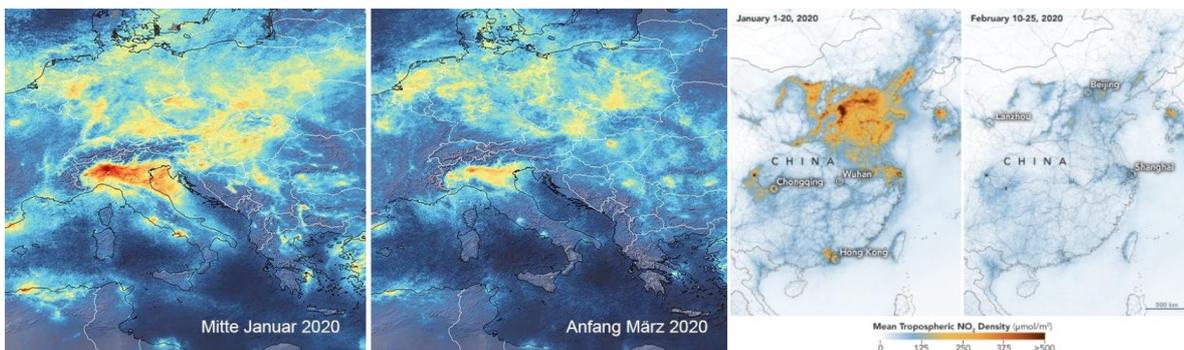
Das was uns die Klimaaktivisten wie z.B. „Fridays for Future“, nicht ausreichend nahebringen konnten geht jetzt auf einmal durch einen Virus: Die Luftqualität wird nun endlich viel besser – insbesondere in den Städten, wie es sogar auf den Sattelitenbildern zu sehen ist: <https://www.wissenschaft.de/bildervideos/bild-der-woche/ein-virus-klaert-die-luft/>

Das neuartige Coronavirus SARS-Cov-2 legt seit Wochen weite Teile der Welt lahm. Doch die Pandemie hat auch positive Effekte – zumindest auf die Luftqualität. Satellitenbilder zeigen, dass durch die Maßnahmen gegen die Virenausbreitung die Stickoxidbelastung sinkt.

Schon vor einigen Wochen zeigten Aufnahmen des Sentinel-5-Satelliten der Europäischen Raumfahrtagentur ESA, dass sich die Corona-Krise in China messbar auf die Belastung der Luft mit Stickoxid-Schadstoffen ausgewirkt hat. Neue Bilder belegen diesen positiven Effekt auf die Luftqualität nun auch für den Norden Italiens – das Land ist nach China die Nation mit den meisten infizierten Menschen.

Norditalien habe eine der ältesten Bevölkerungen sowie die schlechteste Luftqualität Europas, was bereits in der Vergangenheit zu einer erhöhten Anzahl an Atemwegserkrankungen und dadurch bedingter Todesfälle geführt habe.

Bei weniger als 1% der Verstorbenen habe es sich um gesunde Personen gehandelt, d.h. um Personen ohne chronische Vorerkrankungen.



<https://futurezone.at/science/coronakrise-macht-die-luft-sauberer/400785401>

Aber auch der Regen wird durch die nun viel saubere Luft viel weniger Schadstoffe enthalten, was sich an der Qualität vom Obst und Gemüse in diesem Jahr ganz bestimmt bemerkbar machen wird. Schließlich brauchte man zu früheren Zeiten kein Tomatendach – sie bekamen auch im Freiland keine Braunfäule! Ich denke auch ganz besonders an all den Schmutz auf den Winteräpfel, von welchen ich so fast nicht einmal mehr die Schale essen kann.

Es ist doch bemerkenswert, wie wenige Flüge und Autofahrten wirklich notwendig und wichtig sind – und das System funktioniert dennoch!

Natürlich ist dies ein schwacher Trost für all jene, die ihre Arbeit verloren haben und nicht wissen, wie sie in Zukunft über die Runden kommen werden.

Ich denke hier neben den staatlichen Hilfen an das in den letzten Jahren bereits vieldiskutierte Bedingungslose Grundeinkommen, welches nun stark an Bedeutung gewinnen könnte:

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Das-Bedingungslose-Grundeinkommen.pdf>

Über die nun gewonnene Zeit darf man auch dankbar sein, um sie zur Selbstreflexion zu nutzen, aber auch mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, sofern man im selben Haushalt lebt.

Da die ausländischen Erntehelfer nun zum Großteil nicht mehr nach Österreich dürfen, werden Tausende hiesige Arbeitskräfte dafür gesucht – selbiges im Pflegebereich.

41 Likes + 23 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2969153803123910>

## **Leserbrief: Also sprach das Virus**

„Vom Weltall aus gesehen ist die Luft über Peking, Paris, über Mailand und über Moskau rein und klar wie nie zuvor. Kein Smog mehr. So sauber war die Luft noch nie, seit es Automobile gibt. Keine Regierung, keine Demokratie oder Diktatur und auch keine NGO hätte zuwege gebracht, was ein winziger, unsichtbarer Virus mühelos zustande bringt. Hätte eine deutsche Regierung die Schließung des VW-Werkes gefordert – die Wirtschaft, die Gewerkschaften und tausend andere hätten lautstark protestiert und so eine Regierung mit dem berühmten 'nassen Fetzen' von der Politbühne und aus dem Amt gejagt. Minivirus macht das still und heimlich. Was steckt dahinter? Und was ist der 'Geist', der Spirit hinter dieser Katastrophe? Wir haben brutal und bedenkenlos, unbeirrt und mit wachsendem 'Erfolg' die Luft und die Meere vergiftet, das Wasser und die Mutter Erde. Jetzt kommt das Virus, saugt all die Gifte komprimiert in sich hinein und vergiftet den Globus mitsamt der Menschheit.

Lernen wir da vielleicht etwas?

Die kurzsichtige Tagespolitik redet immer noch von Wachstum und Standortsicherung, von Arbeitsplatzsicherung und von Produktion, egal ob Waffen oder Brot für die Welt. Wie vor dem Virus. Aber es gibt kein Zurück nach dem zuvor. Wollen wir weiterhin unsere gemeinsame Menschenseele und die Mitwelt rücksichtslos vergiften? Wollen wir weiterhin Bomben und Raketen, Kreuzfahrtschiffe und Kriegsschiffe gegeneinander erzeugen? Wollen wir so weiter machen bis zum nächsten Virus? Entweder wir denken um, denken anders, aber auch schon ganz anders und leben auch danach, oder die nächste Katastrophe wird die letzte sein. Einmal ist Schluss.

Ich sehe einen Zusammenhang zwischen dem vergifteten Globus und dem giftigen Virus. Vom Himmel ist er nicht gefallen und so ganz zufällig auf uns.“

<https://www.tips.at/nachrichten/steyr/land-leute/503126-leserbrief-also-sprach-das-virus>

Bin sehr dankbar solch klare Worte in einer Zeitung lesen zu dürfen:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2973707726001851>

## **Hella Heizmann - Da kann man nur Staunen über Gott**

Wie viel schöne Stunden hat mir Gott bis jetzt geschenkt

Wie viel gute Jahre, wie viel Liebe

Wie viel Hilfe konnte ich in kleinen Dingen seh'n

Wüsste nicht, wo ich alleine bliebe

Sehr schönes erbauendes Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=He7wRTvfbVo>

Liedtext: <https://lyricstranslate.com/de/hella-heizmann-da-kann-man-nur-staunen-lyrics.html>

## **Wissenschaftler vermuten: Coronavirus stammt von Fledermäusen**

Heute Morgen habe ich mit einem alten Gartenfreund telefoniert, wobei wir auch bezgl. Corona zur Sprache kamen. So sagte er mir, dass eine Freundin seiner Tochter sich durch einen Chorgesangverein mit dem Coronavirus angesteckt hat. Sie merkte dies gleich am Morgen des nächsten Tages mit total steifen und schmerzenden Gliedern! Deshalb sind in der Region Perg auch so viele Infizierte - siehe näheres [hier](#).

Als Ursprung des Coronavirus nannte er die Fledermaus, wie es auch bereits das Ebolafieber von Tieren auf den Menschen übertragen wurde.

So habe ich nun folgendes im Internet nachgelesen:

*„Als Ursprungsort gilt ein Markt in Wuhan, auf dem exotische Tiere zum Verzehr verkauft wurden. Welche Tierart als Zwischenwirt zwischen Fledermaus und Mensch fungierte, ist bisher unklar. Ein direkter Übergang von Fledermäusen auf den Menschen gilt als unwahrscheinlich.“*

*Chinesische Forscher haben schon länger mit dem Auftauchen eines neuen Coronavirus in China gerechnet und davor gewarnt. Ihre Studie aus dem Vorjahr liest sich wie das „Drehbuch“ für die jetzige Epidemie.*

*Es sei „höchst wahrscheinlich“, dass der Erreger von Fledermäusen ausgehen werde. „Und es gibt eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass es in China passiert“, hieß es in der Studie, die im März 2019 im Fachjournal „Viruses“ veröffentlicht wurde.“*

<https://science.orf.at/stories/3200051/>

Ob SARS, Ebola oder das neue Coronavirus: Es ist kein Zufall, dass so viele gefährliche Viren ursprünglich aus Fledermäusen stammen, wie nun eine Studie enthüllt. Denn diese Tiere besitzen ein Immunsystem, das Virusinfekte besonders effektiv unterdrückt. Als Folge rüsten die Viren auf. Wenn sie dann uns Menschen befallen, ist unsere schwächere Abwehr schnell überfordert, wie die Forscher berichten.

<https://www.scinexx.de/news/medizin/warum-sind-fledermaus-viren-so-toedlich/>

Es galt als Verschwörungstheorie, dass ein chinesisches Labor etwas mit dem Ausbruch des Coronavirus zu tun haben könnte. Jetzt könnte doch etwas dran sein – aber anders als gedacht.

Nur rund 300 Meter entfernt von dem Fischgroßmarkt, auf dem die ersten Fälle des Virus auftauchten, wird an Viren in Fledermäusen geforscht.

[https://www.t-online.de/nachrichten/panorama/id\\_87347722/coronavirus-forscher-verdaechtigt-fledermaus-labor-neben-wuhan-fischmarkt.html](https://www.t-online.de/nachrichten/panorama/id_87347722/coronavirus-forscher-verdaechtigt-fledermaus-labor-neben-wuhan-fischmarkt.html)

Nähere Infos zu Fledermaus – Corona:

<https://www.br.de/nachrichten/wissen/wissenschaftler-vermuten-coronavirus-stammt-von-fledermausen,RpRulXT>

<https://kurier.at/chronik/welt/coronavirus-fledermaus-suppe-kommt-weiter-auf-den-teller/400753551>

<https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2020-02/coronavirus-ansteckung-tiere-fledermaus-ausbreitung-viren>

Wenn man sich den Tier- und Fleischmarkt für exotische Tiere in Wuhan so ansieht, dann wundert einem wirklich nichts mehr!

6 Kommentare + 4x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2964364410269516>

## **GEA verschenkt Lebensmittel - Postwachstumsökonomie**

<https://www.youtube.com/watch?v=YF255V0vSHU&feature=youtu.be>

<https://www.facebook.com/johannes.wilhelm.at/videos/212968906618155/>

Nutzen wir diese Krise doch als Chance um uns auf jene Dinge zu fokussieren, die wir wirklich zum Leben brauchen – die Lebensmittel, welche Gott uns in reicher Fülle und Vielfalt wachsen lässt.

Möge diese Krise dazu dienen, um auch bei den letzten Menschen ein Bewusstsein für den hohen Wert regionaler Lebensmittel zu wecken, mit welchen sorgsam umzugehen ist und mit dankbarem Herzen zu genießen. Jetzt ist es auch wichtiger denn je, diese auch wirklich regional im eigenen Garten anzubauen.

Fangen wir an immer mehr in einer Kultur des Schenkens zu leben und diejenigen zu helfen, denen es nicht so gut geht. Wir brauchen einander – möge mehr Herzlichkeit im Umgang miteinander entstehen und einen erweiterten Blick für die Nöte unserer Mitmenschen.

Brauchen wir denn wirklich ständig neue Konsumgüter, damit es uns gut geht? Viele Menschen leben schließlich mit weniger Besitztümern viel glücklicher: <https://www.lebensart.at/weniger-haben-gluecklicher-leben>

So bewirken nach Erreichen eines bestimmten Niveaus Zunahmen des Einkommens bzw. Konsums keine weitere Steigerung des individuellen Wohlbefindens mehr.

Die Zukunft liegt auf jeden Fall in einer Postwachstumsökonomie, welche manche Ökonomen bereits seit Jahren fordern: <http://www.postwachstumsoekonomie.de/material/grundzuege/>

Genau genommen kann man dabei auch positive Aspekte sehen: Was brauchen wir wirklich zum Leben? Muss denn wirklich ständig von allem Möglichen das neueste Produkt gekauft werden und so oft ins Ausland gereist werden? Alles zu Lasten der Umwelt...

Da viele von uns eigentlich schon alles haben, was wir zum Leben brauchen, ist auch kein weiteres Wachstum der Wirtschaft vonnöten – nur unser Geldsystem braucht angeblich dieses ständige Wachstum, um zu funktionieren.

Ich höre auch immer wieder von Menschen, welche durch einen einfachen bescheidenen Lebensstil von Jahr zu Jahr ruhiger, zufriedener und glücklicher wurden.

So wie es vor der Krise war, wird es jedenfalls mit Sicherheit nicht mehr werden – das hat auch der Bundeskanzler Sebastian Kurz gestern gesagt!

Große Hoffnung für eine nachhaltige Zukunft auf dieser Erde machen auch folgende beiden Nachrichten:

[Die EU-Kommission will nachhaltige Produkte in der EU zur Norm machen](#)

[Getränkemarkt streicht alle Nestlé-Produkte für immer aus dem Sortiment](#)

Auf diese Weise wird auch der Wert einer gesunden, immunsystemstärkenden, vollwertigen und regionalen Ernährung zusätzlich an Bedeutung gewinnen - am besten direkt vom eigenen Garten ❤️

Vorstellungen einer lebenswerten Zukunft: <https://experimentselfbstversorgung.net/unsere-traum/>

Ein ehemaliger Arbeitskollege hat mir mal gesagt, dass er doch was Gutes für die Wirtschaft tue, wenn er sein verdientes Geld gleich wieder ausgibt, um alle möglichen Konsumgüter zu kaufen, auch wenn er sie nicht unbedingt braucht - ohne dabei große Rücksicht zu nehmen, unter welchen Bedingungen für Umwelt und Menschen diese Produkte produziert wurden. Manche Menschen meinen auch, dass das Geld System zusammenbricht, wenn die Wirtschaft nicht mehr wächst, indem wir viele Produkte konsumieren. Nun sehen wir, dass es ohne großen Konsum auch ganz gut geht, oder?

15 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2968188953220395>

Bereits seit vielen Jahren bin ich dankbarer Besitzer von Waldviertler-Schuhen aus dem Betrieb von Heini Staudinger. Vermutlich die einzige Firma, welche in Österreich regional Schuhe von langlebiger Qualität und fairen Arbeitsbedingungen produziert. Im GEA-Shop in Steyr sind wir sicher schon seit etwa 30 Jahren Kunde.

<https://gea-waldviertler.de/>

Ich arbeite gerade an einem Beitrag über die finanzwirtschaftlichen Zusammenhänge und Zukunftsaussichten bezgl. der Coronakrise, welchen ich in etwa 1 Woche als PDF auf meiner Homepage online stellen werde.

## **Offizielle Risikoanalyse zum Coronavirus**

Es ist ein nüchterner Bericht auf 87 DIN-A 4-Seiten. Das Papier der deutschen Bundesregierung ist überschrieben mit „Unterrichtung durch die Bundesregierung – Bericht zur Risikoanalyse im Bevölkerungsschutz 2012“ (Drucksache 17/12051 vom 03.01.2013).

<https://www.yumpu.com/de/document/view/20662629/17-12051-deutscher-bundestag>

Ab der Seite 55 liest sich die sieben Jahre alte Analyse so, als sei sie Anfang 2020 geschrieben worden. Für den Risikobericht 2012 angenommen wird das Auftreten eines neuen Virustyps, der im Papier mit „SARS-Coronavirus“ bezeichnet wird. Infizierte Personen würden an Fieber, trockenem Husten, Atemnot, Schüttelfrost, Krämpfen und Schwindelgefühl leiden.

Röntgenaufnahmen zeigten eine sichtbare Veränderung der Lunge. Interessant, dass schon im 2012er-Bericht davon gesprochen wird, dass die Inkubationszeit des Virus bis 14 Tagen beträgt und das Virus auf Oberflächen mehrere Tage aktiv bleiben kann.

Unter dem Stichwort „Zeitpunkt“ des Ausbruches des Virus konnte man schon in dem 2013 erschienenen Bericht lesen: „Das Ereignis beginnt im Februar in Asien, wird dort allerdings erst einige Wochen später in seiner Dimension/Bedeutung erkannt ... Dieser Zeitpunkt bildet den Ausgangspunkt des vorliegenden Szenarios.“ Einige Zeilen weiter wird in diesem Szenario beschrieben, dass zunächst nur zehn Personen das Virus nach Deutschland tragen – eine verblüffende Parallele zu den etwas über zehn Fällen, die Anfang 2020 in Bayern auftraten. Eine weitere Information in dem Bundespapier: Die Ausbreitung der Pandemie würde sich in Wellen mit unterschiedlicher Stärke über drei Jahre erstrecken und könne nur durch einen Impfstoff bekämpft werden. Die Folge für Deutschland: „Für den gesamten zugrunde gelegten Zeitraum von drei Jahren ist mit mindestens 7,5 Millionen Toten als direkte Folge der Infektion zu rechnen.“ Das Szenario geht davon aus, dass sich über die drei Jahre 78 Millionen Menschen in Deutschland anstecken würden, von denen etwa 10 Prozent sterben würden, besonders ältere Männer (!) über 65 Jahre. Genau diese Beobachtung schildern chinesische Ärzte nach Ausbruch des Corona-Virus Anfang 2020. Deutsche Virologen halten diese Informationen für Unfug, da auch jüngere Menschen sterben würden.

Wenn dieses Szenario tatsächlich eintreten sollte, dann seien die Folgen laut Papier der Bundesregierung für Deutschland verheerend: „Die medizinische Versorgung bricht bundesweit zusammen. [...] Aufgrund der hohen Sterberate stellt auch die Beisetzung der Verstorbenen eine große Herausforderung dar (Massenanfall von Leichen, Sorge Infektiosität). [...] Die Produktion von

Lebensmitteln ist nicht in gewohnter Menge und Vielfalt möglich.“ In der Rubrik „Öffentliche Sicherheit und Ordnung“ ist notiert: Es sei bei einer solchen Pandemie mit „aggressivem und antisozialen Verhalten“ zu rechnen, mit „Einbrüchen/Diebstählen, Plünderungen und Vandalismus“.

Eine Information in dem Risikobericht der Bundesregierung macht stutzig, da sie mit dem angenommenen (!) Szenario nichts zu tun hat: Im Sommer 2012 habe man ein ganz neues Corona-Virus festgestellt, an dem sechs Patienten erkrankten, von denen zwei starben. Dieses neu entdeckte Virus sei 2012 nicht hochansteckend gewesen. Was ist aus diesem neu entdeckten Virus geworden? In welchen Laboren wurde daran weiter geforscht?

Das jetzt grassierende Corona-Virus ist hochansteckend und verbreitet sich rasant schnell.

Besonders besorgt ist man in Afrika. Dort halten sich über eine Million Chinesen auf, die in verschiedenen Ländern des südlichen Kontinents als Gastarbeiter, Entwicklungshelfer und Wirtschaftsberater tätig sind. Sie könnten das neue Corona-Virus schnell einschleppen. „Wir sind mit einer beispiellosen Gefahr konfrontiert“, sagte John Nkengasong von der Seuchenschutzbehörde der Afrikanischen Union. Kommt das Corona-Virus in Afrika an, dann werden auch die Flüchtlingsaktivitäten von Afrikanern gen Europa politisch völlig neu bewertet werden müssen. Dazu soll es im deutschen Bundesgesundheitsministerium bereits ein geheimes Risikopapier geben.

Doch viel schneller als in Afrika breitet sich seit Ende Februar das Corona-Virus in Italien aus. In wenigen Tagen wurden in Norditalien ganze Städte abgeriegelt. Der Karneval in Venedig wurde abgebrochen, Fußballspiele verschoben. Menschen strömten in Supermärkte, um Lebensmittel zu hamstern. Wer aus den abgeriegelten Gebieten fliehen wollte, wurde verhaftet.

Was kommt nun auf Deutschland zu? Was auf den gesamten Globus? Bank-Analysten und Volkswirte warnen vor einem wirtschaftlichen Niedergang. Die ersten Auswirkungen sollen schon im März 2020 deutlich spürbar sein: Lieferengpässe bei Gütern aller Art – besonders bei Medikamenten – zeichneten sich schon Ende Februar ab.

[Quelle: TOPIC Nr. 03/2020](#)

Bis jetzt sind in Deutschland jedenfalls erst sehr wenige Menschen an Covid 19 gestorben. Wir dürfen weiter hoffen und beten, dass es nicht so dramatisch wird.

*„Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich! In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen. Wenn's nicht so wäre, hätte ich dann zu euch gesagt: Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten? Und wenn ich hingeh, euch die Stätte zu bereiten, will ich wiederkommen und euch zu mir nehmen, auf dass auch ihr seid, wo ich bin. Und wo ich hingeh, dahin wisst ihr den Weg.“*

Johannes 14, 1-4

*„Es spricht, der diese Dinge bezeugt: Ja, ich komme bald. – Amen, komm, Herr Jesus! Die Gnade des Herrn Jesus sei mit euch allen!“*

Offenbarung 22, 20-21

32 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2943734308999193>

## **Martin Pepper - Kraft in schweren Zeiten**

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

*Kommt her zu ihm, ihr Müden, die ihr schwer beladen seid,*

*wir sind alle eingeladen, er steht für uns bereit*

*mit ausgestreckten Armen, in seiner Auferstehungskraft.*

*Aus Liebe und Erbarmen hat ihn Gott für uns zum Heil gemacht.*

*Hier ist was mich tröstet, das, was meine Seele trägt*

*Hier ist, was mir Mut macht, mich beflügelt.*

*Meine Seele ist bei dir in guten Händen,*

*mein Zuhause ist in deiner Gegenwart.*

*Sie ist Trost in meinem Tal, Licht in meiner Nacht,*

*Hoffnung, die mich heilt.*

***Kraft in schweren Zeiten, Geborgenheit im Sturm***

***Hoffnung, die mich trägt, Licht, das in mir lebt: Jesus Christus.***

<https://martinpepper.de/kraft-in-schweren-zeiten/>

## **Mundschutzpflicht beim Einkauf im Supermarkt**

Die österreichische Bundesregierung hat heute angekündigt, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in der Bevölkerung etablieren zu wollen. Bereits ab Mittwoch sind solche Masken beim Einkauf in Supermärkten verpflichtend.

Ich stelle mir dabei die Frage, wie sinnvoll diese Maßnahme wirklich ist und ob dieser Aufwand wirklich dafür spricht. Wenn es wirklich um die Gesundheit der Bevölkerung ginge, dann wären andere Maßnahmen, wie z.B. die Produktion und Zubereitung wirklich gesunder vollwertiger und biologischer Lebensmittel sicherlich weitaus sinnvoller. Immerhin sterben an all den zahlreichen Zivilisationskrankheiten, dessen Hauptursache an der unnatürlichen Ernährung liegt, weitaus mehr Menschen, als an diesem Virus, welcher eher mit einer normalen Grippewelle vergleichbar ist.

Ich erinnere mich an einen Fall vor einigen Jahren als ich in einem Biomarkt einkaufen war, da nieste die Verkäuferin plötzlich etwas als ich gerade beim bezahlen war – ich habe mir dabei erstmal nichts gedacht. Aber in den Tagen darauf hatte ich so extrem schrecklichen Husten wie schon lange nicht mehr – kurz darauf hatte ich auch meine Omi angesteckt, die schon seit Jahrzehnten keine Erkältungskrankheit mehr hatte! Demnach hätte diese Verkäuferin unbedingt einen Mundschutz tragen müssen, oder eigentlich vom Dienst freigestellt werden sollen. Aber jetzt auf einmal muss absolut jeder im Supermarkt solchen Mundschutz tragen– auch jene die nicht krank sind!

Dabei ist sogar die WHO gegen allgemeines Tragen von Mundschutz, wie sogar [der ORF schreibt](#):

Der MNS kann den Träger nicht schützen, er soll vielmehr andere schützen, indem er eine Übertragung über die Luft durch den Träger reduziert. Niest oder hustet man, können sich so weniger Viren über die Luft verbreiten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht im Kampf gegen die Ausbreitung des Coronavirus keinen Nutzen im allgemeinen Mundschutztragen. Es gebe keinerlei Anzeichen dafür, dass damit etwas gewonnen wäre, sagte der WHO-Nothilfedirektor Michael Ryan am Montag in Genf. Vielmehr gebe es zusätzliche Risiken, wenn Menschen die Masken falsch abnehmen und sich dabei womöglich infizieren. „Unser Rat: Wir raten davon ab, Mundschutz zu tragen, wenn man nicht selbst krank ist“, sagte Ryan.

Dennoch wird es in Österreich nun flächendeckend eingeführt. Es wird auch zulässig sein, selbst produzierte Masken zu tragen. „Je weniger geniest und gehustet wird, desto weniger ist die Gefahr – hier hilft jede Form der Mundbedeckung“, so Kurz.

[Gespräch mit Umweltmediziner Hans-Peter Hutter.](#)

Gerade erst habe ich gehört, dass mittels zweier Flugzeuge viele Tonnen an Atemschutzmasken aus China eingeflogen wurden, welche nun in der Bevölkerung verteilt werden können. Ich traue mir jedenfalls nicht solch eine Schutzmaske aufzusetzen - wer weiß, ob die mit Viren verseucht sind?

Diese Mundschutz -Masken kann man auch selber machen, was wohl die bessere und nachhaltigere Wahl ist:

<https://www.vol.at/neue-mundschutz-pflicht-was-sie-jetzt-wissen-muessen/6572607>

<https://basteln-at.buttinette.com/shop/anleitungen/stoffe-und-naehzubehoer/mundschutz-naehen>

Bundeskanzler Sebastian Kurz sagte bei der Pressekonferenz u.a. folgendes:

*„Wir stehen nach zwei Wochen Notbetrieb immer noch am Beginn eines Marathons. Ich halte es für ein großes Problem, dass es nach wie vor viele Verharmloser gibt. Die Maßnahmen sind die Richtigen, sie wirken auch – aber wir müssen die Ausbreitung deutlich stärker drücken. Viele können sich nicht vorstellen, was in ein paar Wochen auf uns zukommt. Das ist die Ruhe vor dem Sturm!“*

Etwas später sagte er diese beiden skurrilen Sätze:

*„Bald kennt jeder wen, der am Virus gestorben ist“*

*„Der Schaden in der Wirtschaft ist ja nicht aufgrund der Maßnahmen, sondern aufgrund des Coronavirus entstanden.“*

<https://www.krone.at/2127340>

Der Gesundheitsminister Rudi Anschober hat anschließend noch gesagt, dass eine sehr große Herausforderung noch vor uns liegt.

Also ich stelle mir hier die große Frage: Was wissen diese Politiker, welche stürmischen Herausforderungen denn noch vor uns liegen werden??? Ich habe schon von Spekulationen über eine Währungsreform mit Geldentwertung gehört, sowie Bargeldabschaffung, oder davon, dass wir ab Anfang April 10 Tage Dunkelheit erleben müssen, Internet und Mobilfunknetzte abgeschaltet werden... - Ehrlich gesagt bin ich mir sicher, dass nichts davon eintreten wird, aber was kann sonst noch so auf uns zukommen?

[Auch die Forderung nach einer Weltregierung wird aufgrund dieser Krise nun immer lauter.](#)

Diese erachte ich schon sehr gut für möglich – obwohl - seien wir uns doch mal ehrlich – haben wir diese Weltregierung in versteckter Weise denn nicht schon bereits seit vielen Jahren?

Kürzlich habe ich mir einen [Podcast von Prof. Dr. Carsten Scheller, Professor für Virologie an der Universität Würzburg, angehört.](#)

Er spricht dabei von Japan, ein Land welches aufgrund des Coronavirus kaum Probleme hat. Möglicherweise deshalb, weil die Japaner bereits aus Tradition zur Erkältungszeit nur mit Mundschutzmasken auf die Straße gehen. Er gibt dabei auch den Rat solche Masken auch bei uns einzuführen, sodass die Geschäfte dann bald wieder öffnen können.

Des Weiteren sagt er, dass das SARS-Corona-Virus vergleichbar mit Influenza sei, auch bei den Todeszahlen! Binnen acht Wochen starben 2018 in Deutschland 25.000 Menschen an Influenza. Davon, so Scheller, sind wir 2020 mit Corona weit entfernt.

Er macht eine andere Rechnung auf: Die Zahl der Infektionen steigt exponentiell, aber auch die Zahl der Testungen. Das führe zu erheblicher Ungenauigkeit in der Aussagekraft des Datenmaterials.

Ferner könnten die weltweit verwendeten Viren-Testkits laut einer ersten chinesischen Studie offenbar in einigen Fällen ein falsches positives Resultat ergeben, d.h. die Personen wären in diesen Fällen nicht am neuen Coronavirus erkrankt, sondern womöglich an einem der bisherigen Coronaviren, die Teil der jährlichen (und aktuellen) Erkältungs- und Grippewelle sind.

<https://swprs.org/covid-19-hinweis-ii/>

Der Test basiert auf PCR. Der Erfinder von PCR, Kary Mullis, Chemie-Nobelpreisträger 1993, hat bis zu seinem Tod 2019 die Nutzung von PCR zum Aufspüren von Viren scharf kritisiert. Wenn man PCR braucht, um etwas zu finden, sind nur minimale Mengen der Substanz vorhanden. Außerdem

wird nicht direkt das Virus gesucht, sondern sog. „Surrogate Marker“, die angeblich das Virus anzeigen. Bei HIV hat man z.B. das Problem, dass der Test auch positiv ist, wenn Menschen Antikörper auf Malaria oder TBC haben. Der Corona-Test, der auch nicht validiert wurde, kann viele falsche positive Tests anzeigen.

<https://impfen-nein-danke.de/pcr-messungen>

Der Biologe und Autor Clemens G. Arvay äußert in [diesem sehr hörenswerten Video](#) mikrobiologische Bedenken gegenüber der kommenden Maskenpflicht in Österreich und fordert, dass wieder ein offener Meinungsdiskurs zulässig sein muss.

28 Likes + 51 Kommentare 7x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2981044175268206>

Sehr hörenswertes Video darüber wie destruktiv Angst sein kann:

<https://player.vimeo.com/video/399219748>

## **Angst wegen dem Coronavirus? GOTT NIMMT DIE ANGST!**

Bei immer mehr Menschen steigt die Angst vor dem Coronavirus und dem aktuellen Ausnahmezustand, welche einem Kriegsrecht gleicht. Ich selber habe ehrlich gesagt gar keine Angst vor irgendetwas, da ich mein Leben sicher in Gottes Händen wissen darf. Ihm vertraue ich, dass mir nichts passieren wird, was er nicht zulässt, da ich sein geliebtes Kind bin.

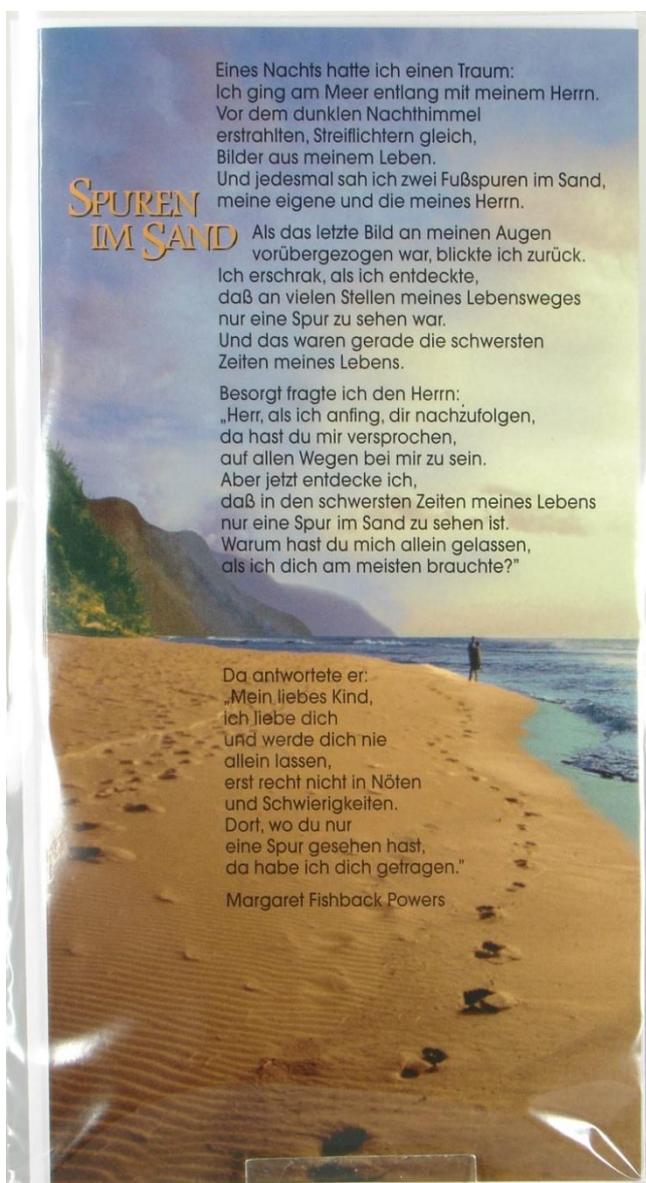
*„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach dem Vorsatz berufen sind.“*

Römer 8,28

Er nimmt nicht die Dunkelheiten des Lebens weg, sondern er trägt uns hindurch, er steht uns bei und gibt uns Mut. Ich denke dabei auch an das schöne Gedicht – „Spuren im Sand“.

Wir können die Corona-Krise dafür nutzen, uns wieder vermehrt um unsere geistliche Gesundheit zu kümmern – Zeit für Gebet und Bibellesen.

Da derzeit auch keine Christengemeindeversammlungen stattfinden, können nun Hausandachten im Familienkreis, wie auch Online-Predigten eine gute Alternative sein. In den letzten 13 Jahren habe ich mir insbesondere von <https://www.sermon-online.de/> zahlreiche Predigten und Vorträge mit hohem geistlichem Gewinn angehört. Besonders gut gefallen haben mir jene von Wilfried Plock, Thomas Jettel, Herbert Jantzen, Wolfgang Nestvogel, Johannes Ramel... Viele Kirchen und Christengemeinden übertragen die abgehaltenen Predigten nun auch ins Internet.



Heute war sogar bei OÖ-Heute ein kurzer Ausschnitt der Predigt von Pfarrer Andreas Meißner in der evangelischen Gemeinde Neukematen zu sehen:

<https://tvthek.orf.at/profile/Oberoesterreich-heute/70016/Oberoesterreich-heute/14046439>

Er sprach dort u.a. folgende Worte:

*„So ist diese Zeit hilfreich für uns, dass wir uns besinnen: Wer sind wir eigentlich – wo ist das Ziel unserer Reise und was ist wirklich wichtig.“*

Ich durfte bereits oftmals zu Gast in der evangelischen Kirche Neukematen sein – vor ein paar Jahren habe ich mir bei Andreas Meissner auch einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbart.

Zu Gast bei OÖ-Heute war auch Gerold Lehner, Superintendent der Evangelischen Kirche A.B., im Gespräch über die besonderen Herausforderungen in der CoV-Krise.

Er sprach dort u.a. folgende Worte:

*„Die Bibel ist auch ein echtes Krisenbuch, in welcher wir zahlreiche Geschichten von Menschen lesen dürfen, die durch Krisen gegangen sind, die sich dabei an Gott geklammert haben und daraus wieder Hoffnung bekommen haben. Wenn man solche Texte liest und solche Lieder singt, dann richtet das Einen auf.“*

In folgendem Interview gibt Uwe M. Glatz, Persönlichkeitsberater und Facharzt für Chirurgie, Tipps wie wir mit den Ängsten wegen der Corona-Krise umgehen können und wie Gebet helfen kann.

<https://www.jesus.de/corona-ermutigt-durch-die-krise/>

Der CSV-Verlag hat einen Flyer „CORONA UND DIE ANGST“ herausgegeben, welcher hier kostenlos erhältlich ist: <https://www.csv-verlag.de/home/31253-corona-und-die-angst.html>

Nachfolgend ein Ausschnitt davon:

#### GOTT NIMMT DIE ANGST

Will Gott denn, dass wir in Angst leben? – Nein, niemals! Er ist ein liebender und vergebender Gott. Er will uns ewiges Leben schenken. Dafür hat er seinen Sohn Jesus Christus sterben lassen:

*„Denn so hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren gehe, sondern ewiges Leben habe“*

Johannes 3,16

Niemand muss und soll verloren gehen! Doch es liegt an uns, ob wir das Liebesangebot Gottes annehmen oder nicht. Gott hat alles gegeben, um uns mit sich zu versöhnen. Das Einzige, was Gott von uns erwartet, ist, dass wir unsere Schuld einsehen, sie aufrichtig vor ihm bekennen und an Jesus Christus als unseren Retter glauben. Dann sind wir bei Gott angenommen und für immer in Sicherheit. Jedes Kind Gottes hat eine herrliche Zukunft vor sich:

*„Der Tod wird nicht mehr sein, noch Trauer noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen“*

Offenbarung 21,4

Und was ist mit der Angst vor Corona? Klar, der Glaube an Jesus Christus macht nicht gegen Viren immun. Aber wer Gottes Gnade erfahren hat, weiß sich von ihm geliebt und findet in allen Lebenssituationen Ruhe für die Seele.

*„Wer wird uns scheiden von der Liebe des Christus? Drangsal oder Angst oder Verfolgung oder Hungersnot oder Blöße oder Gefahr oder Schwert?“*

Römer 8,35

*„Denn ich bin überzeugt, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Fürstentümer, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe noch Tiefe noch irgendein anderes Geschöpf uns wird scheiden können von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn“*

Römer 8,38.39

Auch der ERF hat in einem Beitrag Sechs hilfreiche Tipps gegeben, um gelassener mit der Epidemie umzugehen: <https://www.erf.de/themen/leben/angst-vor-dem-coronavirus/6866-542-6665>

Christen brauchen nicht in Angst und Panik zu verfallen, denn sie wissen, dass nicht politische Herrscher bzw. globale Elite den Lauf der Welt bestimmen. Auch der hinter alle Bosheit stehende böse Geist – der Satan – bestimmt es nicht, sondern Gott allein. Der sitzt ganz ruhig auf dem Thron (Off. 4), hat alles in seiner Hand.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auch auf den Psalm 91 hinweisen, welcher großen Trost geben kann:

*„Wer unter dem Schutz des Höchsten wohnt, der kann bei ihm, dem Allmächtigen, Ruhe finden. Auch ich sage zum HERRN: „Du schenkst mir Zuflucht wie eine sichere Burg! Mein Gott, dir gehört mein ganzes Vertrauen!“ Er bewahrt dich vor versteckten Gefahren und hält jede tödliche Krankheit von dir fern. Wie ein Vogel seine Flügel über die Jungen ausbreitet, so wird er auch dich stets behüten und dir nahe sein. Seine Treue umgibt dich wie ein starker Schild. Du brauchst keine Angst zu haben vor den Gefahren der Nacht oder den heimtückischen Angriffen bei Tag. Selbst wenn die Pest im Dunkeln zuschlägt und am hellen Tag das Fieber wütet, musst du dich doch nicht fürchten.*

*Wenn tausend neben dir tot umfallen, ja, wenn zehntausend um dich herum sterben – dich selbst trifft es nicht! Du aber darfst sagen: „Beim HERRN bin ich geborgen!“ Ja, bei Gott, dem Höchsten, hast du Heimat gefunden. Darum wird dir nichts Böses zustoßen, kein Unglück wird dein Haus erreichen. Denn Gott wird dir seine Engel schicken, um dich zu beschützen, wohin du auch gehst. Sie werden dich auf Händen tragen, und du wirst dich nicht einmal an einem Stein stoßen! Löwen werden dir nichts anhaben, auf Schlangen trittst du ohne Gefahr. Gott sagt: „Er liebt mich von ganzem Herzen, darum will ich ihn retten. Ich werde ihn schützen, weil er mich kennt und ehrt. Wenn er zu mir ruft, erhöere ich ihn. Wenn er keinen Ausweg mehr weiß, bin ich bei ihm. Ich will ihn befreien und zu Ehren bringen. Ich lasse ihn meine Rettung erfahren und gebe ihm ein langes und erfülltes Leben!“*

In Matthäus 6,24-34 lesen wir, dass wir uns um unser Leben keine Sorgen machen müssen, weil Gott für uns sorgt, wie auch für die Spatzen am Himmel.

Als Christen wissen wir, dass wir das ewige Leben haben, wenn wir wirklich an Jesus glauben. Deshalb haben wir auch keine Angst vor einem Virus, denn wenn wir sterben sollten, sind wir in Ewigkeit bei unserem Herrn.

Paulus sagt: *“Denn für mich ist Christus das Leben, und das Sterben ein Gewinn.“* Phil 1, 21

Mir ist bewusst: Mein Leben liegt in GOTTES Hand! Ich sterbe keinen Tag früher, als GOTT es zulässt. In GOTTES Hand liegt es, ob ich wieder Gesund werde oder ob Er mich heim ruft in den Himmel zur ewigen Gemeinschaft mit Ihm.

<https://www.mein-weg-vom-aschenbroedel-zur-koenigin.de/2020/03/03/die-angst-vor-corona/>

Eine sehr vorbildhafte Einstellung zur aktuellen Situation habe ich auch von der Anskar-Kirche gelesen:

Ihr Lieben, wie geht ihr mit der Corona-Krise um? Wie deutet ihr das Ganze geistlich? In den letzten Tagen habe ich gehört, wie jemand an die Worte erinnerte, die Josef nach einer langen Zeit voller Schwierigkeiten zu seinen Brüdern sagte:

*„Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen ...“* 1Mose 50,20

Ähnlich denke ich über das, was wir gerade erleben: Aus einer Situation, die in sich nicht gut ist, wird Gott etwas Gutes entstehen lassen. Gott gedenkt es gut zu machen! Nichts und niemandem – auch nicht dem Corona-Virus – wird es gelingen, die guten Pläne Gottes auf Dauer auszubremsen und zu vereiteln.

Ein paar Gedanken dazu: Gott will keine Seuchen, keine Panik, keinen Corona-Virus, keinen Schrecken, keine Krankheit und keinen Tod. Aber wir leben seit dem Sündenfall in einer Welt, in der all das vorkommt – und tiefen Schmerz verursacht. Um dem ein Ende zu setzen, kam Christus auf die Welt, starb für unsere Schuld und öffnete uns neu den Weg in das Zuhause bei Gott. Wer bei ihm zu Hause ist, kann die jetzigen Herausforderungen mit einer anderen Sichtweise angehen. Lasst uns das tun!

Zum Beispiel, indem wir uns nicht erschrecken lassen, sondern uns immer wieder die Zusagen Gottes ins Gedächtnis rufen und in uns wirken lassen (siehe Psalm 91). Dann werden wir in unsere Umwelt etwas ausstrahlen, was beruhigt und Frieden bringt. Wir können über unseren Familien, Gemeinden und Wohnorten und über unser Land proklamieren, dass Jesus der Herr ist und alles unter Kontrolle hat. Wir können beten und so in geistlicher Weise einen guten Einfluss nehmen, der Umstände verändert.

Wir können unsere ganze geistgeschenkte Liebe einsetzen, um einander beizustehen, auch wenn wir äußerlich auseinanderrücken müssen. Gerade da, wo Schmerz und Krankheit vielleicht schon unter uns ausgebrochen sind.

Im biblischen Buch der Sprüche wird die Tugend der Besonnenheit besonders hochgehalten. Besonnen sein heißt auch, die [Richtlinien der Bundesregierung und den Appell unserer Kanzlerin](#) ernst zu nehmen und umzusetzen. Wer das lieber von Paulus hört, sei auf Römer 13,1 verwiesen: *„Jedermann sei untertan der Obrigkeit, die Gewalt über ihn hat.“*

Hier weiterlesen: <https://www.anskar.de/blog/2020/03/21/was-spielt-sich-da-eigentlich-geistlich-ab/>

15 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2978630868842870>

## **Denn der Geist und die Braut - Violin Heart**

Dieses wunderschöne herrliche Lied kann in diesen schweren Zeiten besonderen Trost schenken.

Von „Violin Heart“ hier in ganz besonders herrlicher Weise gesungen:

[https://www.youtube.com/watch?v=Zelg\\_onBKHk&feature](https://www.youtube.com/watch?v=Zelg_onBKHk&feature)

Ein Lied nach der Bibelstelle: Offenbarung [22:17](#)

*„Und der Geist und die Braut sagen: Komm! Und wer es hört, spreche: Komm! Und wen dürstet, der komme! Wer da will, nehme das Wasser des Lebens umsonst!“*

Text:

Denn der Geist und die Braut, sie sprechen: „Komm“ und wer es hört, der spreche: „Komm!  
und wen da dürstet, der komme herzu und nehme das Wasser des Lebens umsonst.

Hallelujah, gelobt sei Gott.

Hallelujah, gelobt sei Gott.

Hallelujah, gelobt sei Gott.

Hallelujah, gelobt sei Gott.

Zu diesem Thema des Kommens habe ich bereits vor einigen Monaten die Serie „Kommt her zu mir!“ vom Kalender „Gute Saat“ auf meiner Homepage veröffentlicht:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/115-gesundes-leben-news-november-2019>

## **Die gute Botschaft von der Erlösung – Jesaja 40**

→ [Lk 3,4-6](#); [Jes 62,10-11](#)

1 Tröstet, tröstet mein Volk! spricht euer Gott. 2 Redet zum Herzen Jerusalems und ruft ihr zu, daß ihr Frondienst vollendet, daß ihre Schuld abgetragen ist; denn sie hat von der Hand des Herrn Zweifaches empfangen für alle ihre Sünden.

3 Die Stimme eines Rufenden [ertönt]: In der Wüste bereitet den Weg des Herrn, ebnet in der Steppe eine Straße unserem Gott! 4 Jedes Tal soll erhöht und jeder Berg und Hügel erniedrigt werden; was uneben ist, soll gerade werden, und was hügelig ist, zur Ebene! 5 Und die Herrlichkeit des Herrn wird sich offenbaren, und alles Fleisch miteinander wird sie sehen; denn der Mund des Herrn hat es geredet.

9 Steige auf einen hohen Berg, o Zion, die du frohe Botschaft verkündigst! Erhebe deine Stimme mit Macht, o Jerusalem, die du frohe Botschaft verkündigst; erhebe sie, fürchte dich nicht; sage den Städten Judas: Seht, da ist euer Gott! 10 Siehe, Gott, der Herr, kommt mit Macht, und sein Arm wird herrschen für ihn; siehe, sein Lohn ist bei ihm, und was er sich erworben hat, geht vor ihm her. 11 Er wird seine Herde weiden wie ein Hirte; die Lämmer wird er in seinen Arm nehmen und im Bausch seines Gewandes tragen; die Mutterschafe wird er sorgsam führen.

## **Ausblick auf das messianische Friedensreich und seine Segnungen - Jesaja 58**

Aufruf an das Volk zu echter Buße und wohlgefälligem Fasten

1 Rufe aus voller Kehle, schone nicht! Erhebe deine Stimme wie ein Schopharhorn und verkündige meinem Volk seine Übertretungen und dem Haus Jakob seine Sünde! 2 Sie suchen mich Tag für Tag und begehren, meine Wege zu kennen, wie ein Volk, das Gerechtigkeit geübt und das Recht seines Gottes nicht verlassen hat; sie verlangen von mir gerechte Urteile, begehren die Nähe Gottes: 3 »Warum fasten wir, und du siehst es nicht, warum kasteien wir unsere Seelen, und du beachtest es nicht?« – Seht, an eurem Fastentag geht ihr euren Geschäften nach und treibt alle eure Arbeiter an! 4 Siehe, ihr fastet, um zu zanken und zu streiten und dreinzuschlagen mit gottloser Faust; ihr fastet gegenwärtig nicht so, daß euer Schreien in der Höhe Erhörung finden könnte. 5 Meint ihr, daß mir ein solches Fasten gefällt, wenn der Mensch sich selbst einen Tag lang quält und seinen Kopf hängen läßt wie ein Schilfhalm und sich in Sacktuch und Asche bettet? Willst du das ein Fasten nennen und einen dem Herrn wohlgefälligen Tag?

6 Ist nicht das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: daß ihr ungerechte Fesseln losmacht, daß ihr die Knoten des Joches löst, daß ihr die Unterdrückten freilaßt und jegliches Joch zerbricht? 7 Besteht es nicht darin, daß du dem Hungrigen dein Brot brichst und arme Verfolgte in dein Haus führst, daß, wenn du einen Entblößten siehst, du ihn bekleidest und dich deinem eigenen Fleisch nicht entziehst?

8 Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird rasche Fortschritte machen; deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird deine Nachhut sein! 9 Dann wirst du rufen, und der Herr wird antworten; du wirst schreien, und er wird sagen: Hier bin ich! Wenn du das Joch aus deiner Mitte hinwegtust, das [höhnische] Fingerzeigen und das unheilvolle Reden; 10 wenn du dem Hungrigen dein Herz darreichst und die verschmachtende Seele sättigst – dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag!

11 Der Herr wird dich ohne Unterlaß leiten und deine Seele in der Dürre sättigen und deine Gebeine stärken; du wirst sein wie ein wohlbewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, deren Wasser niemals versiegen. 12 Und die aus dir [hervorgehen,] werden die Trümmer der Vorzeit wieder aufbauen, du wirst die Grundmauern früherer Geschlechter wieder aufrichten; und man wird dich nennen „Der die Breschen vermauert und die Straßen wiederherstellt, damit man [dort] wohnen kann“.

13 Wenn du am Sabbat deinen Fuß zurückhältst, daß du nicht an meinem heiligen Tag das tust, was dir gefällt; wenn du den Sabbat deine Lust nennst und den heiligen [Tag] des Herrn ehrenwert; wenn du ihn ehrst, so daß du nicht deine Gänge erledigst und nicht dein Geschäft treibst, noch nichtige Worte redest; 14 dann wirst du an dem Herrn deine Lust haben; und ich will dich über die Höhen des Landes führen und dich speisen mit dem Erbe deines Vaters Jakob! Ja, der Mund des Herrn hat es verheißen.



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>

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

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