



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

Gesundes Leben News – Mai 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Winterpostelein – besonders schmackhafter und gesunder Salat



Nachdem ich von Anfang März – Mitte April vorwiegend mit Feldsalat und Löwenzahn köstliche und gesunde Salate bereitet habe, verwende ich seitdem vorwiegend Winterpostelein und Vogelmiere für den bereits täglichen Salat vor dem Mittagessen.

Manch einer kennt den Winterpostelein unter Gewöhnliches Tellerkraut oder Winterportulak – dieser ist ein besonderer Lieblingssalat von mir, welchen ich bereits seit meiner Jugendzeit kenne und liebe.

Postelein ist angenehm mild im Geschmack, hübsch anzusehen mit seinen breiten, tellerförmigen Blättern. Vor allem aber ist Postelein eine wunderbare Nährstoffquelle für Vitamin C, Magnesium, Calcium und Eisen – und sogar im Winter zu haben.

In 100 g stecken 95 mg Calcium, 150 mg Magnesium, 3,6 mg Eisen und 70 mg Vitamin C. Im Vergleich zum Kopfsalat hat er 14x mehr Magnesium, 3x mehr Eisen, 3x mehr Calcium und 5x soviel Vitamin C! Außerdem enthält Postelein ausgesprochen wenig Nitrat. Das ist oft ein Problem bei Blattsalaten, vor allem, wenn sie im Winter aus Treibhäusern kommen.

Damit kann der Winterpostelein bereits mit den besonders vitalstoffreichen Wildkräutern verglichen werden:

<https://www.freitag-ziegler.de/blog-salat/postelein-oder-portulak/>

http://www.initiative.cc/Artikel/2008_05_23%20Wilkraeuter.htm

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

Und erst die Omega-3 Fettsäuren – gleich die fünffache Menge im Vergleich zum Spinat – unterstützen bei diesem Blattgemüse unser Gehirn mit den wertvollen Fetten, die es sonst nur in Fisch, Nüssen und Pflanzenölen gibt.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung soll Postelein außerdem sehr gut bei Sodbrennen und Magenentzündungen helfen. Früher, als das Kraut noch bekannter war, benutzte man es in der Heilkunde als Mittel gegen Darmparasiten. Ferner gehören zum Wirkspektrum des Portulak oder Postelein Nervenbeschwerden, Verstopfung, Frühjahrsmüdigkeit und Nierenprobleme.

Bisher hatte ich leider immer nur eher kleine Mengen von diesem besonders gesunden Salat im Garten, was sich in diesem Jahr deutlich verändert hat. Im letzten Herbst ist er an vielen Stellen von selber zahlreich aufgegangen, da ich die Pflanzen gewöhnlich von selbst aussäen lasse. So wächst er nun zwischen den Erdbeeren, welche ich im vergangenen Herbst angepflanzt habe, wie auch zwischen den Spargelpflanzen, bei den Himbeeren... Ja sogar auf dem Beet, auf welchem im vergangenen Jahr der einjährige Beifuß wuchs, sind zahlreiche Pflanzen gekommen, von welchen ich bereits im Frühjahr viele weitergeben habe, damit sich auch andere daran erfreuen dürfen. Als ich bei diesem Beet vor einigen Wochen Mangold gesät habe, ließ ich natürlich dieses Stück mit dem Winterpostelein frei – auch der Strunk vom Beifuß ist noch in der Erde.



Was die Erntezeit betrifft lese ich immer wieder, dass er vorwiegend im Winter von November bis April geerntet wird, was ich nicht nachvollziehen kann, da er zu dieser Zeit noch eher recht kleine Blätter hat, welche ich ihm nicht wegnehmen möchte, bzw. habe ich zu dieser Zeit meist sehr viel Feldsalat, welcher bereits ab April zu schießen beginnt. Daher ernte ich den Winterpostelein erst ab etwa Mitte April, wenn er die runden Tellerblätter zu entwickeln beginnt, auf welchen sich später die Samenstände befinden. Schneidet man diese regelmäßig für die Ernte zurück, dann wachsen beständig neue frische Blätter nach. Lässt man diese Blätter aber stehen, entwickeln sich bereits nach kurzer Zeit die Samen und die Pflanze lässt sich kaum mehr verjüngen. So habe ich derzeit manche Pflanzen, die bereits reife Samen tragen und andere, die ich regelmäßig für Salat beernte. Bei der Ernte macht er jedenfalls viel weniger Arbeit als Feldsalat.

Winterpostelein ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr grüne Blattpolster bildet. Erst im darauffolgenden Frühjahr bilden sich über den Blättern auch die kleinen Blüten.

Im Garten benötigt der Winterpostelein einen frischen humus- und nährstoffreichen Boden an einem halbschattigen-sonnigen Platz. Man sät ihn ½ - 1 cm tief.

Die Keimtemperatur liegt zwischen 2 und 12°C – die Pflanzen gelten bis -20°C als sehr frosthart. Die Samen bleiben etwa 5 Jahre keimfähig. Winterportulak wird von Anfang September bis Anfang Oktober gesät.

Nicht verwechseln sollte man ihn mit dem [Sommerportulak](#).

Vom gesundheitlich so hohen Wert der Vogelmiere habe ich bereits des Öfteren berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

Da ich im Frühling vorwiegend Wildsalate wie Löwenzahn, Vogelmiere, Winterpostelein und Feldsalat esse, brauche ich fast keinen gewöhnlichen Blattsalat, welche mir ohnehin nicht so gut schmecken, da mir diese seit einigen Jahren so bitter vorkommen.

Der einzige Blattsalat, welchen ich wirklich liebe ist der Pflücksalat „Ochsenzunge“, der einen sehr angenehm milden Geschmack besitzt, was mir schon von anderen bereits auch mehrfach bestätigt wurde. Von diesem habe ich auch Saatgut zu verkaufen, wie auch von den vorhin aufgezählten Wildsalaten: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Gegen Anfang April habe ich diesen Salat auf einem halben Beet breitwürfig ausgesät, von welchen ich in den letzten Tagen bereits mehrfach schmackhaften Salat zubereitet habe. In Zukunft werde ich ihn aber eher weniger dicht in Reihen säen. Jene Pflanzen, die ich vor 1 Monat ins Freiland ausgepflanzt habe, entwickeln sich auch bereits langsam zu schönen Pflanzen – da sie völlig ungeschützt den starken Winden im April ausgesetzt waren, aber eher nur langsam.



In den letzten Tagen habe ich nun auch öfters den Pflücksalat solo als Salat bereitet, welcher zwar auch sehr gut schmeckt – der Winterpostelein ist aber doch geschmacklich um Längen besser.

Auf folgende Weise bereite ich gewöhnlich meine Salate zu:

Zutaten:

- 500 g Winterpostelein, Vogelmiere und Pflücksalat (einzeln oder gemischt)
- Etwas Zitronenmelisse, ca. 4 junge Blätter [Borretsch](#) (optional)
- 1-2 EL Honig
- Saft einer Zitrone
- Etwas Saft von milchsauen Gurken (optional)
- Etwa 5 EL Wasser
- Ca. ½ TL Salz
- 5 EL Olivenöl



Zubereitung:

Honig mit Zitronensaft, Wasser und Salz verrühren, Öl begeben. Zitronenmelisse fein schneiden und wiegen und in die Marinade geben. Die gewaschenen Salate nach Belieben schneiden und mit der Marinade vermischen. Mit ganzen Tellerblättern vom Winterpostelein dekoriert servieren und genießen.

42 Likes + 5 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3091489054223717>

Spargel-Polentaauflauf



Heute gabs bei uns ein besonders feines leckeres Mittagessen. Ich habe mal was Neues probiert und meinen Grünspargel gemeinsam mit Polenta gekocht und gebacken. Hätte nicht gedacht, dass es soo gut schmecken wird – meine Omi war auch ganz begeistert!

Natürlich machen hier die Zutaten bester Qualität auch viel aus:

Mein Grünspargel an sich ist ja schon sowas Feines – eine Brotkundschaft von mir sagte mir voller Begeisterung, dass sie noch nie solch einen feinen

Spargel mit solch gutem Geschmack gegessen hat! Eine andere Brotkudin sagte mir, dass sie den Spargel in die Arbeit mitgenommen hat – eine Arbeitskollegin, die schon lange keinen Spargel gegessen hat, weil der gekaufte nicht gut schmeckt, war hellauf begeistert vom besonderen Geschmack meines Spargels.

Vom besonderen gesundheitlichen Wert des Spargels und der Kultur habe ich hier bereits berichtet:

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

Natürlich ist es auch wichtig Polenta von besonderer Qualität zu verwenden. Mir haben schon des Öfteren Gäste gesagt, dass meine Polenta so einmalig gut ist. Dies liegt vor allem daran, dass ich Polenta aus biologischem Anbau verwende und die Polenta etwa 5 min unter Rühren köchle.

Der allerbeste Polenta, welchen ich bisher verwendet habe ist jener vom Biohof Grain in der Südoststeiermark. Da die sehr liebe Bäurin aus Steyr stammt, welche ich im letzten Jahr persönlich kennenlernen durfte, kann ich ihre Produkte von ihrer Mutter am Bauernmarkt kaufen.

Als einziges Gewürz habe ich wilden Majoran mitgebacken, welcher von besonderem gesundheitlichen Wert ist, wie sich bereits in meinem umfangreichen Beitrag „Natürlich Entgiften“ berichtet habe: https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf

WILDER MAJORAN (*Origanum vulgare*), auch Oregano genannt – nicht zu verwechseln mit dem Pizzaoregano und dem einjährigen Majoran. Er zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika. Die enthaltenden ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe haben eine starke antibakterielle, verdauungsfördernde, pilzhemmende und antioxidative Wirkung.

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Oregano.html>

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

Nun verrate ich auch das Rezept – ich habe die folgende Menge für etwa 4 Personen verwendet – so haben wir für Morgen auch bereits ein schnelles und gesundes Mittagessen:

Zutaten:

- 300 g Polenta
- 1.4 l Wasser
- 450 g Grünspargel
- 2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- Wilder Majoran



Zubereitung:

Das Wasser gemeinsam mit Salz und Öl in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen. Die untere Hälfte vom gewaschenen Grünspargel in etwa 2cm mundgerechte Stücke schneiden. Die untersten Stücke gleich zu Beginn ins Wasser geben, die anderen erst ins kochende Wasser geben. Die Spargelspitzen nicht mitkochen, sondern damit teilweise den Boden einer geölten Auflaufform bedecken und für das Topping beiseitelegen.

Wenn das Wasser kocht, Hitze stark reduzieren und die Polenta langsam unter kräftigen Rühren einrieseln lassen und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen.

Nun den feingeschnittenen, noch besser gewiegten Majoran unterrühren und in die Auflaufform füllen. Auf die gekochte Polenta nun die Spargelspitzen verteilen und etwas eindrücken.

Die Auflaufform nun mit dem Deckel zudecken und 40 min bei 160°C backen.

Mit verschiedenen Wildkräutern oder Wildblumen garniert servieren.

Tipp:

Ich habe hierfür einen Römertopf für Desserts verwendet, welcher von der Größe genau passte. Diesen habe sich bereits vor über 10 Jahren gekauft, aber nur sehr selten verwendet – dies wird sich nun definitiv ändern. Alternativ kann natürlich auch jede andere Auflaufform verwendet werden – wie z.B. ein Jenaer Glas.

Das Backen und Garen im Römertopf ist eine besonders natürliche und schonende Art der Zubereitung von allerlei Speisen: <https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%B6mertopf>

Dieser sollte aber vor der Verwendung immer gewässert werden und man darf ihn nie ins heiße Backrohr geben oder kalt abschrecken. In diesem Fall kann man das Backrohr allerdings bereits auf etwa 100°C vorheizen.

47 Likes + 6 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3079472062092083>

Grüenspargel mit Goldhirse – Wissenwertes zur Hirse



Die Ernte vom Grüenspargel war bisher leider eher mager, da der April zu trocken und oftmals frostig war und im Mai war es meist zu kühl. Ich konnte aber dennoch bereits sehr oft einen Teil der Ernte an Freunde weitergeben, welche vom besonders feinen Geschmack vollauf begeistert sind. Im Juni wird die Ernte dafür sicherlich desto reicher ausfallen.

Mein Grüenspargel wächst in bunter Mischkultur mit Luftzwiebeln, Winterpostelein, Vogelmiere, Gundelrebe, Spitzwegerich, Ringelblume und vielen anderen nützlichen Pflanzen, welche ich auch immer gleich miternten darf. Ein großes Problem machen aber hier die Wurzelkräuter wie Brennnessel, Giersch und Quecke, welche man nicht so leicht entfernen kann, ohne den Spargelstock zu zerstören.

Am allerhäufigsten bereite ich den Spargel gemeinsam mit Goldhirse zu einem sehr schmackhaften, schnellen und bekömmlichen Mittagessen, welche variabel mit verschiedenen Soßen und Wildkräutern serviert werden kann. Folgendermaßen bereite sich sie zu:

Zutaten:

- 1 Stange Lauch, Zwiebel oder Luftzwiebel
- 350 g Goldhirse
- 1 l Wasser
- 500 g Grüenspargel
- Frische Pilze (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Salz
- Wilder Majoran, Gundelrebe, Sitzwegerich oder Schafgarbenblätter
- Brennnesselsoße, Tomatensoße oder Zucchini-Fruchtsoße als Beilage



Zubereitung:



Das Wasser mit dem Öl, Salz, geringelten Lauch bzw. geschnittene Zwiebel und den in Stücke geschnittenen Spargel (die weichen Spargelspitzen aufbewahren) in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Währenddessen die Hirse in einem Sieb sehr gründlich und lange mit heißem Wasser abspülen, bis das austretende Wasser klar bleibt. Anschließend in das kochende Wasser geben und umrühren. Erst ein paar Minuten später kommen die Spargelspitzen oben drauf, damit sie nicht verkocht werden.

Mit geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr insgesamt etwa 10 min leicht köcheln lassen – anschließend noch etwa 15 min auf der Herdplatte ausquellen lassen. Die Spargelspitzen vorsichtig herausheben und beiseitelegen.

Nun die fein gewiegten Kräuter unter die fertig gegarte Hirse mischen. Die Hirse portionsweise in eine kleine, mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, die gewünschte Soße und die Spargelspitzen rundherum verteilen.

Wenn gerade Pilze zur Verfügung stehen, können diese in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl, Wasser und Rosmarin schonend geschmort werden und dann als Topping auf die Hirse gegeben.

Alternativ koche ich die Hirse derzeit auch immer wieder gerne gemeinsam mit frisch gegrabenen Klettenwurzeln ;-)

Wissenwertes zur Hirse

Die Hirse gilt als das vermutlich älteste von Menschen kultivierte Getreide. Schon bei den Babyloniern und den Etruskern gehörte sie es zu den Grundnahrungsmitteln; die Chinesen bauten Hirse bereits um 3000 vor Christus an. In Afrika und Asien ist Hirse bis heute ein unverzichtbares Hauptnahrungsmittel, weil sie zum einen ausgesprochen nahrhaft ist und zum anderen, weil sie in nur 100 Tagen reift und selbst extreme Dürrezeiten unbeschadet übersteht.

Bei der Hirse handelt es sich nicht etwa um eine einzige Pflanzenart, sondern um eine Sammelbezeichnung für 10 bis 12 verschiedene kleinfruchtige Spelzgetreide-Gattungen, die zahllose Hirsearten umfassen. Zur Lebensmittelgewinnung für den Menschen wird u. a. in Europa hauptsächlich die Rispenhirse kultiviert, wobei die Goldhirse und die Braunhirse hierzulande die bekanntesten sind.

Für Menschen mit sensiblem Magen gilt Hirse zu Recht als Schonkost, denn der Körper kann sie leicht verdauen. Eine gute Wahl ist Hirse außerdem für alle, die glutenhaltiges Getreide nicht vertragen, denn sie ist frei von Klebereiweiß. Das in der Hirse enthaltene Silizium (Kieselsäure) wirkt sich positiv auf ein glattes Hautbild und schöne Nägel aus. Silizium beeinflusst den Hautstoffwechsel und stärkt so die Elastizität und die Spannkraft des Bindegewebes. Besonders für Menschen mit feinen Haaren kann sich der Verzehr von Hirse sehr positiv auswirken und sogar Haarausfall vorbeugen.

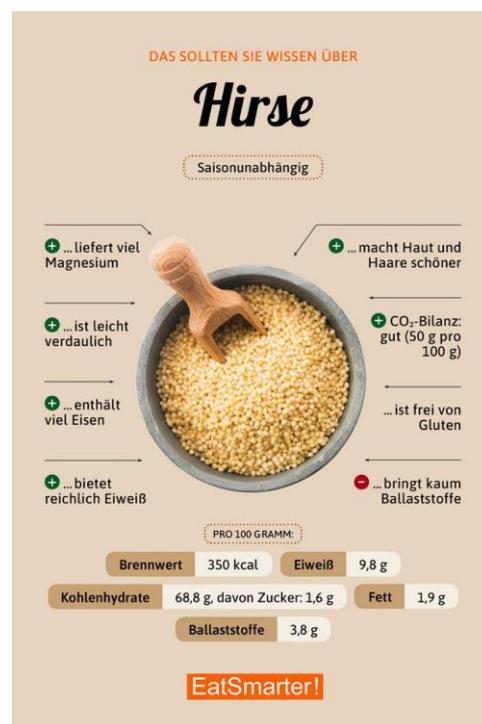
Reichlich B-Vitamine und viel Lecithin (jeweils gut für Hirn und Nerven) sind weitere Pluspunkte.

Hirse ist glutenfrei, leicht verdaulich und gut bekömmlich, daher eignet sich dieses Getreide sehr gut für den Einstieg in die vollwertige Küche. Deshalb ist es für viele Allergiker und Menschen mit Unverträglichkeiten eine tolle Alternative zu Weizen und Co.

Hirse, ebenso wie das Pseudo-Getreide Quinoa, wirken basisch und tragen damit zu einem gesunden Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt bei.

Das Nährstoffprofil wie auch die in der Hirse enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind hier ausführlich aufgelistet: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hirse.html>

In Sachen Eisen zählt sie zu den Spitzenreitern gegenüber anderen Getreidearten. So enthält das wertvolle Getreide zwei bis dreimal mehr Eisen als Weizen und liefert damit einen optimalen Beitrag für die Blutbildung.



Täglich 100 Gramm gekochte Hirse decken mit ca. 3,5 mg Eisen bereits ein Viertel des menschlichen Eisenbedarfs. Eisen hat im Körper aber noch andere Aufgaben zu erfüllen. So hilft das Spurenelement beim Sauerstofftransport, bei der Energiegewinnung und bei der Zellteilung.

Für die Erfüllung all dieser vielfältigen Aufgaben ist eine ausreichende Eisenaufnahme für den Körper wichtig. Auch bei chronischer Müdigkeit ist Eisen ein wichtiger Helfer. Damit das Eisen vom Körper besser aufgenommen werden kann, sollten Hirse-Mahlzeiten immer mit Obst oder Gemüse kombiniert werden. Das darin enthaltene [Vitamin C](#) hilft, dass der Körper das Eisen verwerten kann.

Laut einer Studie an der Bharathiar University in Indien hat Hirse antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften und wirkt Leiden wie Diabetes, Gefäßverkalkung und Krebs entgegen. Dies wird unter anderem auf ihre sekundären Pflanzenstoffe zurückgeführt.

Hirse ist – wie auch der Hafer, die Gerste und der Reis – ein Spelzgetreide und muss deshalb von den Spelzen und der harten, kieseligen Fruchtschale befreit werden, um für den Verzehr geeignet zu sein.

Wenn man es sehr genau nimmt, ist Hirse also kein Vollkornprodukt. Dementsprechend ist der Ballaststoffgehalt niedriger. Da aber die Nährstoffe im gesamten Hirsekorn verteilt sind und sich nicht wie bei anderen Getreidearten vorwiegend in den Randschichten (Frucht- und Samenschale) befinden, ist die geschälte Hirse durchaus mit Vollkorngetreide vergleichbar.

Schon der Begriff „Hirse“ deutet darauf hin, dass es sich um ein sehr nährstoffreiches Getreide handelt. Denn er stammt aus dem Indogermanischen und bedeutet so viel wie Sättigung und Nahrhaftigkeit. Hirsegerichte sättigen in der Tat lange, obgleich 100 Gramm gekochte Goldhirse – entspricht etwa 40 Gramm roher Goldhirse – gerade einmal 114 Kilokalorien enthalten.

Die Hirse gilt nun schon seit Tausenden von Jahren nicht nur als geschätztes Lebensmittel, sondern ist außerdem eine uralte Heilpflanze, die in der traditionellen Volksheilkunde auch heute noch zum Einsatz kommt. Dass Hirse zur Schönheit der Haut, Haare und Nägel beitragen kann, ist längst kein Geheimnis mehr, überdies wirkt sie aufbauend, wärmend, verjüngend, nervenstärkend, entwässernd, entgiftend und entzündungshemmend.

Bei Erkrankungen der Atemwege ist die Hirse im Gegensatz zu anderen Getreidearten wie Weizen oder Dinkel deshalb ein sehr guter Helfer, da sie bei empfindlichen Menschen nicht schleimbildend wirkt. Zudem soll Hirse bei jahreszeitlich bedingten Depressionen helfen, man bezeichnete sie daher bereits im Mittelalter als das „fröhliche Getreide“.

Beim Entspelzen von Hirse kann es nicht komplett vermieden werden, dass der Keimling leicht beschädigt wird. Infolgedessen legt sich das Keimöl wie ein dünner Mantel um das Hirsekorn. Dieses Öl ist zwar hochwertig, aber auch sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff und oxidiert leicht. Dies führt dazu, dass die Hirse etwas bitter schmecken kann. Wenn Sie die Hirsekörner aber vor der Zubereitung in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abspülen, werden die Ölsuren und auch der bittere Geschmack sicher entfernt.

Die Hirse kann vor dem Kochen für einige Stunden oder über Nacht eingeweicht werden, um Stoffe wie die Phytinsäure zu reduzieren. Das Einweichwasser wird dann weggeschüttet. Nachteilig ist, dass auf diese Weise auch andere wasserlösliche Inhaltsstoffe wie die Vitamine der B-Gruppe im Abguss landen.

Studien haben gezeigt, dass die in gesunden und richtig zubereiteten Lebensmitteln enthaltenen Mengen an Phytinsäure und Oxalsäure Krebszellen zu Leibe rücken, während Tannine antiviral und antibakteriell wirken. Die angeblich so schädlichen Stoffe sind also gar nicht schädlich. Sie wären es u. U. nur, wenn man nur noch von Hirse leben wollte.

Quellen:

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

<https://eat smarter.de/lexikon/warenkunde/getreide/hirse>

<https://www.gesundfit.de/artikel/hirse-2934/>

Alfalfa und Shiitakepilz mit zahlreichen Heilwirkungen

Das Wort Alfalfa stammt aus dem Arabischen, genauer vom Begriff al-fac-facah. Wörtlich übersetzt heißt das „Vater aller Nahrungsmittel“; weil sie so reich an essentiellen Nährstoffen ist. Offensichtlich hielten unsere Vorfahren Alfalfa für sehr wichtig für das alltägliche Leben. Sie verwendeten es nicht nur für den Eigenbedarf, sondern fütterten auch Nutztiere damit und benutzten es auch wegen der Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen zur Düngung landwirtschaftlicher Flächen.



Die Alfalfa-Pflanze hat – wie andere antike Kräuter – eine schier endlos lange Liste an gesundheitlichen Vorzügen. Erfahrungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Alfalfa den Abtransport von Giftstoffen aus dem Darm unterstützt. Sie kann auch als harntreibendes Mittel eingesetzt werden. Dies kann Menschen helfen, die zu schweren Wasser-einlagerungen oder Harnwegsinfektionen neigen. Ein natürliches Kraut als Abführmittel oder harntreibendes Mittel zu verwenden ist viel besser, als ein Medikament dafür zu nehmen. Hier gibt es nämlich keine zusätzlichen chemischen Inhaltsstoffe, die den

Körper noch weiter belasten.

Es wird angenommen dass Alfalfa dabei hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Das wiederum steht im Zusammenhang mit all den positiven Vitaminen und Mineralstoffen, die sie enthält. Alfalfa ist sehr gut für die Entgiftung und Reinigung des Blutes. Daraus ergibt sich, dass die regelmäßige Einnahme von Alfalfa den Blutdruck senken und den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen kann. Die Alfalfa-Pflanze hat eine wohltuende Heilwirkung bei Mundgeruch, entzündeten oder schmerzenden Gelenken, unausgewogenen Hauterkrankungen, und erhöht sogar die Funktionalität des Immunsystems. Regelmäßig eingenommen ist es eine Alternative zu Schmerztabletten für Kopfweh und Migräne (wegen des hohen Anteils an Kalzium und Magnesium). Wie man sieht, hat die regelmäßige Einnahme von Alfalfa eine Fülle an positiven, gesundheitlichen Vorteilen.“

Nachfolgend eine kleine Auswahl der zahlreichen Heilwirkungen von Alfalfa, Luzerne:

- Abtransport von Giftstoffen aus dem Darm
- Entgiftung und Reinigung des Blutes
- Blutdrucksenkend
- Gleichgewicht des Hormonhaushaltes
- wohltuende Heilwirkung bei Mundgeruch
- heilend bei entzündeten oder schmerzenden Gelenken und Hauterkrankungen
- erhöht die Funktionalität des Immunsystems
- Alternative zu Schmerztabletten für Kopfweh und Migräne
- Sogar Autoimmunkrankheiten, welche laut Schulmedizin als unheilbar gelten, lassen sich studienbasiert durch Alfa-Alfa heilen: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/alfalfa-gegen-autoimmunerkrankungen-ia.html>

[Alfalfa, Luzerne ist auch die Hauptbegrünung meines 2 Hektar großen Obstsortengarten, wo sie in nun genau 5 Jahren bereits eine großartige Tiefenlockerung vollbracht hat](#) – so haben sich nun zahlreiche Gräserarten und Wildkräuter von selbst angesiedelt, da der Boden hierfür nun optimal ist. Für den gesunden Wuchs meiner Obstbäume ist die Luzerne natürlich auch von sehr großer Bedeutung.

Zum Verzehr verwende ich insbesondere die frischen Austriebe und jungen Blütentriebe der Luzerne, welche allerdings eine leicht bittere Note habe. Am liebsten bereite ich sie daher einfach gemeinsam mit etwas



Zwiebel und den ebenfalls sehr gesunden Shiitakepilzen (oder anderen Pilzen aus eigener Zucht)



zu, indem ich sie für etwa 15-20 Minuten schonend mit ein paar Esslöffel Wasser und Olivenöl dünste/schmorre. Verfeinert mit etwas einjährigem Majoran ist es eine sehr gesunde Köstlichkeit, welche ich sehr gerne zum Abendbrot esse, oder einfach gemeinsam mit anderem Gemüse oder Soßen zu gekochtem Buchweizen, Hirse oder Reis serviere.

Zum Beispiel einer [Pilzsoße, Mangold und Buchweizen](#).

[In diesem Artikel](#) habe ich noch zahlreiche weitere interessante Infos zur Luzerne zusammengestellt.

Saatgut von der Luzerne/Alfalfa findet man sehr oft als Keim Saat in Reformhäusern, oder auch in meiner Saatgutliste. Die Luzerne findet man teilweise auch auf Wiesen wachsend bzw. wächst sie oft auf Feldbrachen.

Vom gesundheitlich hohen Wert des Shiitakepilzes habe ich bereits [hier](#) berichtet.

Der Shiitake Pilz wird als König der Heilpilze bezeichnet. Denn er steht aufgrund seiner beeindruckenden Heilwirkungen an der Spitze der weltweit wirksamsten Heilpilze. In China und Japan gilt der Shiitake schon seit Jahrtausenden als fixer Bestandteil der Hausapotheke. Ob Erkältung, Migräne oder schwere Erkrankungen wie Krebs oder AIDS: Der Shiitake kann in all diesen Fällen eingesetzt werden. Er stärkt das Immunsystem und bekämpft Bakterien, Viren sowie Tumorzellen. Sein Spezialgebiet ist jedoch der Krebs – und hier ganz besonders der Gebärmutterhalskrebs.

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

Über die Shiitakepilzzucht auf Baumstämmen, welche ich bereits seit etwa 14 Jahren praktiziere, habe ich [hier bereits ausführlich berichtet](#).

[Hier](#) sieht man meine Pilzzucht von den Anfangsjahren.

Der idealste Zeitpunkt für die Beimpfung ist zwischen April und Mai auf Laubholz welches von einem unbelasteten Standort im Februar/März geschlagen wurde.

Der große Vorteil der eigenen Pilzzucht ist, dass die Pilze dadurch auch viel Vitamin D enthalten und man sie von April bis September vor der eigenen Haustüre ernten kann.

Bereits vor ein paar Jahren habe ich auf einem großen Eichenstamm von über 30 cm Durchmesser mit Shiitakepilzbrut beimpft, wovon ich nun wirklich prächtige, sehr köstliche Pilze ernten durfte – am 25. April waren diese noch winzig klein – 1 Woche später, am 2. Mai bereits prächtige Pilze von 150-200g per Stück. Dieser liegt bei mir einfach auf einem windgeschützten, halbschattigem Standort bei den Brombeeren auf der Erde.



Andere Baumstämme, welche ich an einer eher windigen Stelle eingegraben habe wachsen nicht so besonders schön, da sie hier schnell austrocknen. Ich habe sie aber immer wieder reichlich gegossen und sie haben dadurch sogar mehrmals hintereinander bis Mitte Mai gefruchtet ☺

Viele Pilzzüchter raten es die Shiitakepilze nur auf Baumstämmen von 10-20cm Durchmesser zu züchten und diese für die Fruchtkörperbildung immer wieder zu wässern – ich habe damit aber keine so besonders gute Erfahrung gemacht.

Die Pilze schmecken auch besonders lecker, wenn man sie einfach mit etwas Rosmarin schmorrt. Besonders gut harmonisiert der pilzig schmeckende Spitzwegerich dazu, welchen ich fein gewiegt nach Garenbeige gebe.

46 Likes + 10 Kommentare + 12x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3110153022357320>

Wildbienenwiesen anlegen

Gegen Mitte Mai habe ich auf etwa 500 m² besonders schöne vielfältige Blümmischungen gesät. Jedenfalls bin ich nun sehr dankbar für den fortdauernden ausgiebigen Regen, damit all die Samenkörner sich zu einer besonders schönen und bunten Blumenwiese entwickeln dürfen 🌸🌻🌷



Mit großer Dankbarkeit und Hoffnung erinnere ich mich an den vergangenen Juni zurück, als mich die [Susanne und der Christian mit einem besonders großen Herz für Bienen](#) besuchten und mir tatkräftig dabei halfen vor der Haustüre eine wunderschön vielfältige Wildbienenwiese anzulegen, welche bereits wunderschön gedeiht. 🌸🌻🌷

So schön blüht bereits nach einem knappen Jahr diese Wildbienenwiese. Das herrliche lila der Nachtviolen ist derzeit sehr dominant mit einem besonders angenehmen Duft, der von hier ausgeht ❤️

Das Schöne an so einer artenreichen Wildblumenwiese ist, dass sie in einer ständigen Veränderung/Sukzession ist. So sieht sie in jedem Monat und Jahr wieder völlig anders aus - bin gespannt wie sie sich hier weiter entwickeln wird



Mögen noch viel mehr solch schöner, natürlicher und vielfältiger Blühflächen entstehen ❤️



Sehr schön wäre es, wenn der große Erdwall an der Nordostseite des Grundstückes bald auch von



einem herrlich vielfältigen Blütenmeer 🌸🌻🌷 bewachsen wäre. Doch leider wird der von selbst gekommene Wildwuchs derzeit immer dichter und höher und ich finde leider unmöglich die Zeit, um hier die nötigen Arbeiten auszuführen, da derzeit in den Gemüsegärten so viel zu tun ist und bald auch zwischen den Obstbäumen mit der Sense gemäht werden sollte, was eine noch höhere Priorität hat.

Daher wäre ich sehr dankbar, wenn sich hierfür fleißige Hände finden würden, um bei der aktuell feuchten Erde den Wildwuchs zu entfernen und die bereits seit Wochen vorbereiteten Blümmischungen auszusäen.

Den etwa 60 Meter langen und 2 Meter hohen Erdwall habe ich im vergangenen Herbst durch Strassenbauarbeiten in direkter Nähe angelegt bekommen, welcher in den nächsten Jahren von vielfältigen Wildblumen und Wildobststräuchern und -bäumen bewachsen werden darf, um zu einem besonderen Biotop für Bienen, Hummeln, Schmetterlingen und anderen schützenswerten Tieren zu werden. 🌸🌻🌺🌷

Sehr schön wäre es, wenn sich dann auch jemand finden würde, um größere Mengen Saatgut von all den Blühflächen zu ernten und Blühmischungen zu erstellen. 🌸🌻🌺🌷

27 Likes + mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3092191110820178>

Vom Naturschutzbund gibt es sämtliche sehr gute Anleitungen über den hohen Wert von Wildblumenwiesen und dessen fachgerechte Aussaat:

<https://naturschutzbund.at/files/NATUR%20VERBINDET/lasstBlumenbluehen.pdf>

<https://www.naturverbindet.at/downloads.html>

<https://naturschutzbund.at/files/NATUR%20VERBINDET/Blumenwiesen.pdf>

https://naturschutzbund.at/files/NATUR%20VERBINDET/FolderWiesenanlage_web.pdf



Zum Muttertag habe ich meiner lieben Großmutter/Omi einen besonders schönen Blumenstrauß von meinem großen Obstsortengarten geschenkt. Alleine der angenehme liebliche Duft von den Nachtviolen erfüllt nun die ganze Stube ❤️

Normalerweise blühen die nur violett - ich habe aber auch ein paar Raritäten gefunden, welche weiß blühen ❤️

Zusätzlich habe ich noch Akelei und rote Lichtnelke dem Blumenstrauß beigegeben. Ich liebe diese einfachen wildwachsenden Blumen so viel mehr als all die künstlich Hochgezüchteten.

Insbesondere die Lichtnelke zaubert so schöne rosa Farbtupfer in meinen 2 ha großen Obstsortengarten. In diesem Sommer kann ich davon voraussichtlich auch erstmals größere Mengen Saatgut ernten, welche ich dann auch zum Verkauf anbieten kann. Die anderen Blumen befinden sich ja bereits in [meiner Saatgutliste](#).

Gerade in den letzten Tagen habe ich auf etwa 500 m² besonders schöne vielfältige Blühmischungen gesät. Bin gespannt, wie sich diese entwickeln werden. Jedenfalls kann ich dann auch größere Mengen Saatgut davon ernten und Blühmischungen zum Verkauf anbieten. Da dies alles auch ein gewisser zusätzlicher Zeitaufwand ist, würde ich diese Aufgabe gerne an jemand anders übergeben.



Meiner lieben Mutter habe ich gestern einen Blumenstrauß mit gefülltem Rotdorn geschenkt - dieser ist auch sehr schön. Im kommenden Jahr werde ich diesen jedenfalls auf einige meiner Weißdornsträucher kopulieren - diese Kombi aus rot- und weißblühender macht sich sicher besonders gut ❤️

47 Likes + 12 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3078438545528768>

Tomatenanpflanzung

Am Mittwoch, dem 27. Mai habe ich mit 21 wunderschönen Tomatenpflanzen bereits die erste Hälfte unter dem Tomatengerüst an der Ostseite der Hütte gepflanzt. Die Tomatenpflanzen haben sich im Frühbeet gut geschützt nun bereits optimal entwickelt mit einem schön durchwurzelt Topfballen und warten nur noch auf warmes sonniges Wetter. Die andere Hälfte der Tomaten werde ich dann Anfang kommender Woche auspflanzen, wenn wärmeres Wetter angesagt ist. Die sehr wärmebedürftigen Paprika und Auberginen kommen auch erst dann ins Freiland.



Bereits einige Tage vor der Auspflanzung habe ich die Ende Februar gesäte Gründüngungsmischung mit der Sense abgemäht, beiseite geschafft und die Erde gehackt – die Wurzelstücke habe ich an den Rand gereicht. Die oberen Teile der Gründüngung habe ich dann wieder auf die Fläche ausgebreitet. Direkt vor der Pflanzung habe ich sie in die Mitte gegeben. Nun habe ich im Abstand von 40 cm Pflanzlöcher gemacht und insgesamt 4 große Gießkannen Wasser in die Mulden gegossen, da die Erde in etwa 20 cm Tiefe trotz des andauernden Regens noch sehr trocken war. Reichlich Kompost habe ich bereits vor der Aussaat der Gründüngung auf das Beet ausgebracht.



Nach der Einpflanzung habe ich die Tomatenpflanzen nochmals mit 4 Gießkannen Wasser gegossen. Insbesondere bei den Tomaten, wie auch bei den meisten anderen Pflanzen ist es sehr wichtig bei der Pflanzung ausreichend zu gießen und dann einige Wochen keine Bewässerung, damit die Wurzeln gezwungen sind wirklich tief zu wurzeln. An den Rändern der Tomatenreihen habe ich dann noch mit reichlich Brennnesseln gemulcht, welche den Tomaten mit sehr viel Kieselsäure, Magnesium, Calcium... versorgen – der Senf und Ölrettich von der Gründüngungsmischung schützt durch seine fungizide Wirkung gegen die Braunfäule...

Entgeizt habe ich die Pflanzen noch gar nicht – das werde ich erst bei wirklich nachhaltig sonnigem Wetter nachholen, damit keine Krankheitserreger in die Wunden gelangen.

Über das Mulchen, welches jetzt nach dem Regen besonders zu empfehlen ist, habe ich hier einen ausführlichen Beitrag verfasst: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

Das Tomatendach werde ich jedenfalls voraussichtlich erst im August montieren. In der Zeit vorher macht den Tomaten der Regen nicht so viel aus und ich erspare mir einen Großteil vom Gießen.

Meine doch recht späte Voranzucht Anfang April hat sich nun doch als goldrichtig erwiesen: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/128-gesundes-leben-news-april-2020#Pikieren>

Wenn sie weiterhin so schnell wachsen und Gott das Wachstum und Gedeihen schenkt, dann bekommen wir jedenfalls eine wirklich große schöne Ernte an einer besonders bunten und schmackhaften Tomatenvielfalt.

Ich werde die Tomaten wenn sie wachsen mit jeweils 2-4 Trieben an den Schnüren hochziehen lassen. So erwarte ich pro Pflanze einen stattlichen Ertrag von etwa 5 kg sehr aromatischer Tomaten.

[23](#) Likes + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3125908630781759>

Gifte in Gartenhandschuhen

In der Vergangenheit habe ich mir leider viel zu wenig Gedanken darüber gemacht, inwiefern all die Gartenhandschuhe mit Gift- und Schadstoffen belastet sind. Schließlich nehmen die Hände ja doch alles auf, was mit ihnen in Berührung kommt. Manche Menschen reagieren sehr sensibel darauf – andere merken gar nichts – gesund ist es aber für Niemanden.

Meist trage ich einfache Gartenhandschuhe aus Baumwolle, welche einfach gewaschen werden können; für feine Gartenarbeiten trage ich vorzugsweise Einweghandschuhe aus Vinyl und bei eher stärkeren Arbeiten vorwiegend Lederhandschuhe, welche aber meist besonders schadstoffbelastet sind. Manche Arbeiten erledige ich natürlich auch ganz ohne Handschuhe, aber zu viel direkter Erdkontakt ist auch nicht gerade gesund für die Hände.

Immer wieder fielen gerade Gartenhandschuhe bei Tests in der Vergangenheit unangenehm dadurch auf, dass sich krebserregende oder allergieauslösende Stoffe in ihnen fanden. Materialien wie Kunststoffe und Leder sind bekanntermaßen nicht unproblematisch. Bei Öko-Test im Jahr 2015 schnitten rund zwei Drittel der 17 getesteten Gartenhandschuhe mit der schlechtesten Bewertung „ungenügend“ ab. Damals waren die Gardol Gartenhandschuhe von Bauhaus „gut“ und das Modell der Dehner Gartencenter immerhin „befriedigend“. Auch der WDR-Test fördert bedenkliche Ergebnisse zu Tage: Die beiden günstigsten Testprodukte enthielten sogar mehr giftige Weichmacher als vom Gesetzgeber erlaubt.

Doch auch ein hoher Verkaufspreis ist kein Garant für Schadstofffreiheit. Unrühmliches Schlusslicht bei Öko-Test mit den meisten Minuspunkten ist der recht teure Fiskars Garten Arbeitshandschuh. Er enthält neben etlichen anderen Schadstoffen den im Tierversuch krebserregenden Farbbestandteil Anilin, sowie verschiedene Kontaktallergene.

https://www.t-online.de/heim-garten/bauen/id_73466716/gartenhandschuhe-tests-zeigen-worauf-man-achten-sollte.html

https://www.oekotest.de/bauen-wohnen/17-Gartenhandschuhe-im-Test_105018_1.html

Ich habe mich nun auch auf die Suche gemacht nach Gartenhandschuhen mit völlig natürlichen, giftfreien und biologischen Materialien und bin fündig geworden: ☺

GREEN&FAIR - Gartenhandschuhe aus FSC-zertifiziertem Naturkautschuk und Bio-Baumwolle, welche es z.B. beim „Waschbärversand“, bei „Avocadostore“ oder den Weltläden zu kaufen gibt.

[Von den Gardol-Gartenhandschuhen gibt es im Bauhaus auch eine sagenhaft große Auswahl.](#)

Und du? Welche Gartenhandschuhe verwendest du am liebsten? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3084002228305733>

LANDWIRTSCHAFT - EU-Kommission will Pestizide um 50 Prozent verringern - Plan für Ernährung und Artenschutz

Die EU-Kommission will den Einsatz von chemischen und gefährlichen Pestiziden in der europäischen Landwirtschaft bis 2030 um die Hälfte senken. Dieses Ziel ist Teil der „Farm-to-Fork“-Strategie im Rahmen des Klimaschutzplanes Green Deal, welche die EU-Behörde in Brüssel am Mittwoch parallel zu einem Plan zur Erhaltung der Biodiversität vorstellte.

Die zweite Strategie soll die Artenvielfalt sichern, die in den vergangenen Jahrzehnten drastisch abgenommen hat. Zentraler Punkt des Biodiversitäts-Plans ist die Ausweitung von Schutzgebieten: 30 Prozent der europäischen Land- und Meeresfläche sollen unter Schutz gestellt werden, zehn Prozent sogar unter besonders strengen Auflagen quasi naturbelassen bleiben. Zudem wird das Ziel gesetzt, bis 2030 drei Milliarden neue Bäume zu pflanzen.

Ein Nährwertlogo auf Lebensmitteln, weniger Pestizide auf dem Acker, mehr Naturschutz: Europa soll nach dem Willen der EU-Kommission zum weltweiten Vorreiter für nachhaltige Ernährung und biologische Vielfalt werden. Am Mittwoch legt die Behörde ihre Pläne als Teil des „Green Deal“ für ein klimaneutrales Europa bis 2050 vor. Sie dürften sich auf die Ernährung von Millionen Verbrauchern auswirken.

Laut der Umweltschutzorganisation Greenpeace ist der blinde Fleck der EU-Kommission in ihrer künftigen Lebensmittel- und Landwirtschaftsstrategie die industrielle Tierhaltung. Für Greenpeace zeichnet sich ab, dass die EU-Behörde in Brüssel das aus ihrer Sicht „größte umweltpolitische Problem im Ernährungs- und Agrarbereich“, die „massive Überproduktion von Fleisch in industrieller Massentierhaltung mit katastrophalen Auswirkungen auf Tier, Mensch und Klima“, nicht anspricht. Um das Lebensmittelsystem umweltschonender zu machen, müsse jedoch eine Strategie eine Reduktion der Tierhaltung in Europa beinhalten.

„Es ist inzwischen wissenschaftlich vielfach belegt, dass der Überkonsum von Fleisch, Milch und Eiern schlecht für unser Klima und schlecht für unsere Gesundheit ist“, heißt es in einer Aussendung der Umweltschutzorganisation von Dienstag. Zudem litten Nutztiere unter den schlechten Haltungsbedingungen in der Massentierhaltung.

Greenpeace führt auch als Argument an, dass die Nutztierhaltung ineffizient sei. Den Tieren müssen deutlich mehr Kalorien gefüttert werden, als sie schließlich selbst in Form etwa von Fleisch wieder bereitstellen. Wenn pflanzliche Lebensmittel direkt für Menschen produziert werden und nicht als Futtermittel für Tiere, sei dies ressourcenschonender. In der Europäischen Union essen laut der Umweltschutzorganisation Menschen im Schnitt doppelt so viel Fleisch wie gesundheitlich maximal empfohlen, in Österreich sind es im Schnitt dreimal so viel.

71 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche in der EU werden demnach für Tierfutter verwendet. Gleichzeitig bestehe eine hohe Abhängigkeit von importierten Futtermitteln wie Soja, für deren Anbau oft Regenwald abgeholzt werde, so Greenpeace. Dies fördere den Klimawandel.

Der Umweltschutzorganisation zufolge gehen zwischen 28 Milliarden und 32 Milliarden Euro der europäischen Agrarsubventionen jährlich an Tierhaltungsbetriebe oder Betriebe, die Futtermittel für Tiere erzeugen. Das sind 69 bis 79 Prozent aller EU-Agrar-Direktzahlungen bzw. 18 bis 20 Prozent des gesamten EU-Budgets.

<https://www.bvz.at/in-ausland/landwirtschaft-eu-kommission-will-pestizide-um-50-prozent-verringern-eu-eu-kommission-eu-weit-int-beziehungen-klimaerwaermung-klimawandel-206504981#>

<https://www.bvz.at/in-ausland/green-deal-eu-stellt-plan-fuer-ernaehrung-und-artenschutz-vor-eu-weit-europaeische-union-klimaerwaermung-klimawandel-206459763>

Joseph gibt sich seinen Brüdern zu erkennen

Im Jänner und März habe ich bereits berichtet, wie sehr mich die Geschichte rund um die Traumdeutung vom Josef und die Wiederbegegnung mit seinen Brüdern zu Tränen gerührt hat: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020#Josef> In den letzten Wochen habe ich in den Kapiteln 43ff weitergelesen und war dabei wiederum oftmals zu Tränen gerührt, da die Begebenheiten o sehr meine innersten Gefühle ansprachen – seltsamerweise ist dies immer nur beim ersten mal Lesen der Fall – wenn ich die entsprechenden Stellen nun nach Tagen oder Wochen wiederholt lese, verspüre ich dabei kaum etwas.

Da die Hungersnot schwer auf dem Land lastete, schickte Jakob seine Söhne ein zweites Mal nach Ägypten, Seine Söhne sagten ihm aber, dass sie unbedingt Benjamin mitnehmen müssten, ansonsten dürften sie nicht wiederkommen. Jakob wollte ihn aber keinesfalls mitziehen lassen, da sehr an Benjamin hing, dem einzig verbliebenen Sohn seiner Lieblingsfrau Rahel – es könnte ihm genauso wie Joseph ein Unglück widerfahren.

Erst als sich Juda für ihn verbürgte, lies er sie ziehen um Korn bei Joseph in Ägypten zu kaufen.

Als Joseph seinen Bruder Benjamin begegnete war sein Innerstes so sehr aufgewühlt, dass er sein Zimmer aufsuchte, um dort zu weinen – auch ich war dabei zu Tränen gerührt.

Nach einer gemeinsamen Mahlzeit stellte Joseph seine Brüder auf eine Probe, in dem er seinem Verwalter befahl seinen silbernen Becher in den Getreidesack seines Bruders Benjamin zu geben.

Nachdem der Becher dann etwas später in Benjamins Sack gefunden wurde standen die Brüder vor einem großen Problem und kehrten in die Stadt zurück. Juda hielt dann eine etwas längere Ansprache vor Joseph – seine letzten Worte waren folgende:

„Nun, wenn ich heimkäme zu deinem Knecht, meinem Vater, und der Knabe wäre nicht mit uns, an dem er mit ganzer Seele hängt, so wird's geschehen, dass er stirbt, wenn er sieht, dass der Knabe nicht da ist. So würden wir, deine Knechte, die grauen Haare deines Knechtes, unseres Vaters, mit Herzeleid hinunter zu den Toten bringen. Denn ich, dein Knecht, bin Bürge geworden für den Knaben vor meinem Vater und sprach: Bringe ich ihn dir nicht wieder, so will ich mein Leben lang die Schuld tragen. Darum lass deinen Knecht hier bleiben an des Knaben statt als Sklaven meines Herrn und den Knaben mit seinen Brüdern hinaufziehen. Denn wie soll ich hinaufziehen zu meinem Vater, wenn der Knabe nicht mit mir ist? Ich könnte den Jammer nicht sehen, der über meinen Vater kommen würde.“

Früher habe ich nicht wirklich verstanden, warum Joseph seinen Becher in Benjamins Getreidesack verstecken ließ. Vor einigen Jahren habe ich dazu eine sehr gute Erklärung gehört: Joseph wollte damit seine Brüder prüfen, ob in all den Jahren eine Herzensveränderung in ihnen stattgefunden hat. Als sich nun Juda ihm selbst als Sklave anbot – er der damals die Idee hatte Joseph als Sklave nach Ägypten zu verkaufen, da konnte er sich nicht mehr länger bezwingen, brach laut in Tränen aus und gab sich seinen Brüdern zu erkennen:

45 1 Da konnte sich Joseph nicht länger bezwingen vor allen, die um ihn herstanden, und er rief: Laßt jedermann von mir hinausgehen! Und es stand kein Mensch bei ihm, als Joseph sich seinen Brüdern zu erkennen gab. **2** Und er weinte laut, so daß die Ägypter und das Haus des Pharao es hörten.

3 Und Joseph sprach zu seinen Brüdern: Ich bin Joseph! Lebt mein Vater noch? Aber seine Brüder konnten ihm nicht antworten, so bestürzt waren sie vor ihm.

4 Da sprach Joseph zu seinen Brüdern: Tretet doch her zu mir! Als sie nun näher kamen, sprach er zu ihnen: Ich bin Joseph, euer Bruder, den ihr nach Ägypten verkauft habt! **5** Und nun bekümmert euch nicht und macht euch keine Vorwürfe darüber, daß ihr mich hierher verkauft habt; denn zur Lebensrettung hat mich Gott vor euch her gesandt! **6** Denn dies ist das zweite Jahr, daß die Hungersnot im Land herrscht, und es werden noch fünf Jahre ohne Pflügen und Ernten sein. **7** Aber Gott hat mich vor euch hergesandt, um euch einen Überrest zu sichern auf Erden, und um euch am Leben zu erhalten zu einer großen Errettung.

8 Und nun, nicht ihr habt mich hierher gesandt, sondern Gott: Er hat mich dem Pharao zum Vater gesetzt und zum Herrn über sein ganzes Haus und zum Herrscher über das ganze Land Ägypten. **9** Zieht nun schnell zu meinem Vater hinauf und sagt ihm: So spricht dein Sohn Joseph: Gott hat mich zum Herrn über ganz Ägypten gesetzt; komm zu mir herab, zögere nicht! **10** Und du sollst im Land Gosen wohnen und nahe bei mir sein, du und deine Kinder und deine Kindeskinde, deine Schafe und deine Rinder und alles, was dir gehört! **11** Ich will dich dort mit Nahrung versorgen – denn es sind noch fünf Jahre Hungersnot –, damit du nicht verarmst, du und dein Haus und alles, was dir gehört!

12 Und siehe, eure Augen sehen es und die Augen meines Bruders Benjamin, daß mein Mund es ist, der zu euch redet. **13** Darum verkündet meinem Vater all meine Herrlichkeit in Ägypten und alles, was ihr gesehen habt, und bringt meinen Vater schnell hierher!

14 Und er fiel seinem Bruder Benjamin um den Hals und weinte, und Benjamin weinte auch an seinem Hals. **15** Und er küßte alle seine Brüder und umarmte sie unter Tränen, und danach redeten seine Brüder mit ihm.

16 Als man nun im Haus des Pharao die Nachricht vernahm: Josephs Brüder sind gekommen!, da gefiel dies dem Pharao und seinen Knechten gut. **17** Und der Pharao sprach zu Joseph: Sage deinen Brüdern: Tut das: Beladet eure Tiere und macht euch auf den Weg, zieht in das Land Kanaan; **18** und nehmt euren Vater und eure Familien und kommt zu mir, so will ich euch das Beste des Landes Ägypten geben, und ihr sollt das Fett des Landes essen!

19 Und du, ordne dies an: Ihr sollt so handeln: Nehmt euch Wagen mit aus dem Land Ägypten für eure Kinder und Frauen und bringt euren Vater mit und kommt; 20 und euer Hausrat darf euch nicht reuen; denn das Beste des ganzen Landes Ägypten soll euch gehören!

https://www.schlachterbibel.de/de/bibel/1_mose/45/

Bei all diesen Worten war ich besonders zu Tränen gerührt. Wie gut doch unser Gott für alles sorgt und vieles zum Guten, ja zum Besten wendet – ihm dürfen wir voll und ganz vertrauen, dass er auch unser Leben in seinen sicheren Händen hält und alles zu einem besonders guten Ende führen wird, auch wenn es im Moment gar nicht danach aussieht. So dürfen wir auch in Römer 8,28 die Zusage lesen:

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

13 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3114037551968867>

Über den Maskenwahnsinn



Als ich kürzlich im SPAR einkaufen war habe ich aufgrund der Mundschutzmaske aus Stoff bereits leichte Atemnot bekommen - an der Kassa habe ich die Kassiererin dann gefragt, wie sie dies den ganzen Tag aushält. Darauf gab sie mir folgendes zur Antwort:

„Wenn ich ehrlich bin, muss ich mich zuhause gleich ins Bett legen, weil ich so fertig bin“

Also welchen Sinn sollte diese Mundschutzmaske noch haben? Der Gesundheit dient sie wohl kaum!

In der Facebookchronik von Andrea Hartl habe ich in den letzten Tagen gelesen, dass sie nun bewusst ohne Maske einkaufen geht, da sie sich gegen unsinnige Verordnungen damit zur Wehr setzen möchte, mit teils sehr interessanten Reaktionen anderer Menschen - wenn sie jemand auf die Maskenpflicht anspricht, dann zeigt sie [diese Infos](#) ausgedruckt her.

Der Psychiater Raphael Bonelli hat kürzlich ein Video hochgeladen mit dem Titel [„Warum Schutzmasken die psychische Gesundheit gefährden“](#)

Besonders [starke und mutige Rede von Dagmar Belakowitsch](#) zu den Einsprüchen des Bundesrates zu den COVID-19-Gesetzen.

Zusammen mit Gleichgesinnten hat [Prof. Sucharit Bhakdi](#) eine neue Initiative www.mwgfd.de gegründet, die Sie als Unterstützer und ggf. auch Mitglied sucht.

Über die unsinnige und gesundheitsgefährdende Maßnahme der Maskenpflicht habe ich bereits mehrfach berichtet:

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

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

Gefahr für Risikopatienten

Viele Patienten, die zur Risikogruppe gehören, also ein besonders hohes Risiko für einen schweren Verlauf von Covid-19 haben, versuchen nun, FFP2 oder FFP3-Masken zu bekommen und zu tragen. Das kann gefährlich werden! Denn der Filter in der Maske führt zu einem höheren Luftwiderstand. „Das führt dazu, dass ich mehr ansaugen muss beim Ein- und Ausatmen. Das kann dann bei Menschen, die krank sind, dazu führen, dass sie ermüden in der Atmung, dass sie einfach schwerer atmen.“ Gerade Patienten mit COPD, Asthma oder anderen schweren Atemwegserkrankungen laufen dann Gefahr, an Atemkraft zu verlieren und weniger Kohlendioxid ausatmen zu können.

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheit/maske-tragen-schaden-lunge-lungenfacharzt-erklaert-100.html>

Die Mundschutzmasken sind auch von jenem Aspekt her einfach unsinnig und schädlich, da viele Covid-19-Patienten an einem lebensgefährlichen Sauerstoffmangel leiden. Aufgrund dieser Masken bekommt man aber viel weniger Sauerstoff - also befeuern diese eher die Erkrankung.

<https://de.euronews.com/2020/05/06/arzte-warnen-versteckter-sauerstoffmangel-bei-vielen-covid-19-patienten>

<https://science.orf.at/stories/3200690/>

Kommentar einer Facebookfreundin:

„ich war für sämtliche Vorsichtsmaßnahmen, die die Regierung gesetzt hat....aber jetzt beim Hochfahren ist das große Chaos ausgebrochen.... und jetzt dieses Maskentheater ist unerträglich und für die Katz....Hygiene und Abstand sollten wir beibehalten....allerdings nicht diese Ausgrenzung von den Alten in den Heimen (die sterben jetzt an gebrochenen Herzen! 😞).... aber diese absurde Masken Tortur ist Irrsinn...“

Ich war heute beim Lutz...dritter Stock...Babyabteilung... um 17.30....die arme Verkäuferin war schon fix und fertig...sie zeigte mir das Thermometer: 28(!) Grad....und das mit 8 Stunden Maske auf..“

48 Likes + 64 Kommentare + 12x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3097002753672347>

Die „Neue Zürcher Zeitung“ attestiert Bundeskanzler Sebastian Kurz „autoritäre Züge“ in seiner Politik zur Bewältigung der Coronakrise. Die Grünen als Koalitionspartner habe der ÖVP-Chef an die Wand gedrückt, schrieb das renommierte Blatt am Sonntag. Unter dem Titel „Schau auf mich“ heißt es, Österreich sei „sehr gut durch die erste Phase der Pandemie gekommen“.

9 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3084135661625723>

Ärztin äußert sich kritisch über Corona Impfstoff und die Pharmaindustrie

Die Allgemeinmedizinerin Dr. Katrin Korb sprach am 9. Mai 2020 auf einer Demonstration in Oldenburg über das Gesundheitssystem und die Risiken von RNA- Impfstoffen.

Sehr mutige Aussagen dieser vorbildhaften Ärztin!

Sie sagt genau das, was sich zahlreiche Menschen denken in einer sehr angenehmen Art und Weise!

[Das bisher allerbeste Video zum Thema Corona!](#)

30 Likes + 32 Kommentare + 12x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3080563281982961>

Über 250 Expertenaussagen belegen, dass der Widerspruch gegen Corona-Dogmen und drohende Diktatur beständig wächst: <https://www.rubikon.news/artikel/weltweiter-widerstand>

Der Biologe Clemens G. Arvay [erläutert in diesem Video](#) ausführlich die genetischen Impfstoffe gegen COVID-19 und warnt vor möglichen Gefahren und Langzeitfolgen, die eintreten könnten, wenn solche Impfstoffe (wie von einigen Virologen empfohlen) unter verkürzten Sicherheitsstandards und Aussetzung von Impffregularien breitenwirksam zur Anwendung kommen. Zu den Gefahren zählen unter anderem ein erhöhtes Krebsrisiko und schwerwiegende Autoimmunreaktionen. Clemens Arvay ist allerdings kein genereller Impfgegner.

Vom generellen Unsinn des Impfens habe ich im letzten Jahr [HIER](#) auf den Seiten 11-13 bereits ausführlich berichtet.

Die Sicherheit von Impfstoffen ist ein Thema, das viele Menschen aktuell beschäftigt. Speziell nachdem Politiker und auch Mediziner immer wieder davon sprechen, dass eine Normalität in Zeiten von Corona erst wieder möglich sein wird, wenn ein Impfstoff verfügbar ist. Dieses Szenario nimmt alle Bürger in die Geiselhaft der Pharmaindustrie und übt einen erheblichen Zeitdruck auf die Forscher aus, die nach einem neuen Impfstoff suchen. Die Sorgfalt könnte dabei zu kurz kommen. Dabei zeigen Beispiele aus der Vergangenheit, wie gefährlich manche Nebenwirkungen schnell zusammengeschusterter Präparate sein können.

Um sich ein Bild zum Thema Impfsicherheit in Deutschland zu verschaffen, sprach Rubikon-Autorin Andrea Drescher mit Tobias Schmid, Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des *Bundesverband Impfschaden e.V.*, ehemals *Schutzverband für Impfgeschädigte e.V.*, seit 1967 in Bad Tölz — dessen Verband wohl mit den besten Überblick über Impfschäden in Deutschland hat:

<https://www.rubikon.news/artikel/der-menschenversuch>

Könnte die Ursache von Millionen Toten der Spanischen Grippe (1918-1920) Massenimpfungen gewesen sein?

Die Spanische Grippe, die von 1918 bis 1920 bis zu 50 Millionen Todesopfer forderte, hatte ursprünglich kaum etwas mit Spanien zu tun. Die Seuche nahm Anfang 1918 in Haskell County im US-Bundesstaat Kansas ihren Lauf. Ihren „spanischen Namen“ bekam sie quasi aus politischen Gründen: Wegen der Pressezensur in den kriegführenden Staaten wie in den USA wurde dort kaum etwas über die anschwellende Grippewelle berichtet. Anders war das in Spanien, das am ersten Weltkrieg nicht beteiligt war. Als in Madrid im Mai 1918 bereits jeder dritte Einwohner erkrankt war, berichtete die spanische Presse ohne Zensur über die Seuche - und handelte ihrem Land den Namen der Seuche ein, obwohl die Katastrophe in den USA begonnen hatte. Von dort stammen auch die meisten Zeitzeugen-Berichte.

Unter den authentischen Berichten aus jener Zeit ist „Vaccination Condemned“ von Eleanora McBean (in überarbeiteter Übersetzung von [Hans Tolzin](#)) der meist zitierte. Hier einige Auszüge:

„Alle Ärzte und Menschen, die zu der Zeit der Spanischen Grippe 1918 lebten, sagten, dass es die schrecklichste Krankheit war, die die Welt je gesehen hat. Starke Männer, die an einem Tag noch gesund und rüstig erschienen, waren am nächsten Tag tot.“

Auffällig ist, dass die Spanische Grippe die Eigenschaften genau jener Krankheiten hatte, gegen die diese Leute direkt nach dem 1. Weltkrieg geimpft worden waren (Pest, Typhus, Lungenentzündung, Pocken). Praktisch die gesamte Bevölkerung war mit [giftigen Impfstoffen](#) verseucht worden. Durch die Verabreichung von giftigen Medikamenten wurde die Pandemie geradezu „am Leben erhalten.“

Soweit bekannt ist, **erkrankten ausschließlich Geimpfte an der spanischen Grippe**. Wer die Injektionen abgelehnt hatte, entging der Grippe. So auch die Augenzeugin Eleanora McBean:

„Meine Familie hatte alle Schutzimpfungen abgelehnt, also blieben wir die ganze Zeit wohlauf. Wir wussten aus den Gesundheitslehren von Graham, Trail, Tilden und anderen, dass man den Körper nicht mit Giften kontaminieren kann, ohne Krankheit zu verursachen.“

Auf dem Höhepunkt der Epidemie wurden alle Geschäfte, Schulen, Firmen und sogar das Krankenhaus geschlossen - auch Ärzte und Pflegekräfte waren geimpft worden und lagen mit Grippe danieder. Es war wie eine Geisterstadt. Wir schienen die einzige Familie ohne Grippe zu sein - wir waren nicht geimpft!

So gingen meine Eltern von Haus zu Haus, um sich um die Kranken zu kümmern. (...) Aber sie bekamen keine Grippe und sie brachten auch keine Mikroben nach Hause, die uns Kinder überfielen. Niemand aus unserer Familie hatte die Grippe.

Es wurde behauptet, die Epidemie habe 1918 weltweit 20 Millionen Menschen getötet. Aber in Wirklichkeit wurden sie von den Ärzten durch ihre groben Behandlungen und Medikamente umgebracht. Diese Anklage ist hart, aber zutreffend - und sie wird durch den Erfolg der naturheilkundlichen Ärzte bezeugt: Während den Schulmedizinern ein Drittel ihrer Grippefälle verstarb, erzielten die naturheilkundlichen Krankenhäuser Heilungsraten von fast 100 Prozent.“

Quelle: <https://web.archive.org/web/20171103192237/https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia-spanische-grippe.html>

Auch Axel Burkard spricht zu diesem Thema [in diesem Video](#).

In der [FB-Chronik von Monika Görig](#) wird auch bereits zu diesem Thema diskutiert.

20 Likes + 25 Kommentare + 9x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3127918400580782>

Kommentar von [Michael Eichhorn](#):

„Ich hab auch schon von Ärzten gehört, dass die spanische Grippe in Wahrheit ein Impfdesaster war. Ein viel zu rasch und zu schlampig entwickelter Impfstoff, der noch dazu verunreinigt ist, ist auch für Impfbefürworter ein rotes Tuch.“

Es warnen auch Impfbefürworter vor hastig auf den Markt gebrachten Impfstoffen, wie etwa Dr. Bhakdi, der nicht gerade ein Impfgegner ist, sagt, dass eine Covid-19 Impfung in der Form wie sie geplant und heraufbeschworen wird, sinnlos ist und er persönlich ablehnt.

Man muss alles differenzierter sehen. Es gibt Impfungen, die machen Sinn und retten Leben und es gibt Impfungen, die schaden mehr als sie nützen und kosten Leben. Und manche Impfungen machen schlichtweg gar keinen Sinn. Evidenzbasiertes Forschen, Entscheiden und Handeln ist gefragt.“

.....

„Und ja, es wird viel gelogen in Wirtschaft, Wissenschaft und Politik. Was mich am meisten stört (und das nimmt immer mehr zu) ist, wenn ich sehe, wie wenige Menschen an der Wahrheit überhaupt interessiert sind. Wer fragt noch nach der Wahrheit und will sie hören? Die meisten begnügen sich mit Meinungen und es interessiert sie die Wahrheit (von der sie oft glauben, dass es sie gar nicht gibt) nicht die Bohne.“

Kommentar von [Elke Karadeniz](#)

„Ich kann nur sagen was ich sehe und erlebe. Arbeite seid 12 Jahren in der Pflege habe mich bis jetzt erfolgreich jedes Jahr gegen die Grippeimpfung gewehrt. Ich hatte noch nie Grippe. Mein Mann lies sich impfen hatte hinterher die Grippe auch viele Kollegen die sich impfen lassen sind hinterher krank. Ich werde mich bin zu geht nicht mehr dagegen wehren und da ich noch keinen Tag wegen Krankheit gefehlt habe: was sollen sie mir sagen“

Kommentar von [Gitta Krause](#)

„Danke Andreas, werde ich mir gut durchlesen. Toll zusammengefasst. Angeblich wurden in Norditalien im Januar auch sehr viele Menschen gegen Meningokokken geimpft. Ich bin seit einer 5-fach-Impfung gegen Tollwut so empfindlich gegen Chemikalien und E-smog geworden. Zufall?“

Im Internet habe ich ein bewegendes Gedicht vom Jahre 1869 gefunden, das während der Pandemie 1919 neu gedruckt wurde – es ist zeitlos – die Geschichte wiederholt sich:

<https://www.seniorenportal.de/community/forum/plaudereien/die-geschichte-wiederholt-sich>

3880 Likes + 9000x geteilt: <https://www.facebook.com/michael.fries.712/posts/10213459472600824>



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

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

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.