



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 2022

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Maiwipferl – Die Heilkraft des Waldes 🌲



Am Samstagnachmittag dem 14. Mai war ich in Begleitung mit einer Freundin im Wald um Maiwipferl von verschiedenen Fichten zu pflücken. Ich liebe einfach diesen feinsäuerlichen Geschmack der frischen Maiwipferl.

Diese habe ich sogleich in eigener Kreativität in die nächsten Mahlzeiten integriert. Fürs Abendbrot habe ich 40 Gramm Maiwipferl fein gewiegt und mit 20 Gramm weicher Butter und einer Prise Salz vermischt. So hatte ich eine sehr kräuterintensive gesunde Butter, welche ich gemeinsam mit frischen Osterrettichen und Zedernkernen aufs selbstgebackene Brot gab – ein Genuss!

Am Morgen des nächsten Tages habe ich sodann unter meinen Hanfsamenhonig auch einige fein geschnittene Fichtenwipferl gemischt. Ein sehr schmackhafter, erfrischender und gesunder Brotaufstrich, für jene die gerne Süßes mögen!

Die Maiwipferl harmonieren natürlich auch sehr gut im Salat und als Gewürz zu verschiedenen anderen Speisen.

Einige Tage später habe ich mit den Maiwipferl ein Pesto zubereitet, zu welchem ich auch gemörserte Zedernnüsse gab – ein sehr schmackhafter und gesunder veganer Brotaufstrich ❤️ Auch in den letzten Maitagen habe ich noch sehr schöne weiche Fichtenwipferl im Wald gefunden.



Gepflückt haben wir die Fichtenwipferl aber eigentlich für die Bereitung eines Maiwipferlsirups. Dafür habe ich 300 Gramm kleingeschnittene Fichtenwipferl in einer Schüssel mit 450 Gramm Honig verrührt und verknetet und anschließend das leere Honigglas damit randvoll befüllt. Dieses habe ich dann mit einem Blatt Küchenrolle und einem Gummiring verschlossen. Auf diese Weise kann Wasser verdunsten, damit kein Schimmel entsteht, wie es bei luftdichtem Verschluss leicht der Fall wäre. Wenige Stunden nach dem Ansatz war die Mischung bereits flüssig. Nun lasse ich sie gut

5-6 Wochen, an einem warmen, dunklen Ort ziehen und rühre alle paar Tage um.

Im Vorjahr war ich sicher über 2 Wochen später mit dem Pflücken dran, wobei ich wohl die doppelte Menge an Honig im Vergleich zu den Wipferl verwendet habe. Im Kühlschrank habe ich immer noch einen kleinen Rest davon, welchen ich immer wieder gerne zum Süßen von Aufläufen verwende. Da ich so spät dran war, waren die Wipferl nicht mehr so weich, wodurch ich sie auch nicht mehr gut essen konnte. Ich denke, diesmal muss ich den Wipferlsirup gar nicht abseihen, sondern kann ihn im Ganzen verwenden. Die ausgezogenen klein geschnittenen Maiwipferl gebe ich z.B. sehr gerne aufs Honigbrot.

Jene Rezepte für Maiwipferlsirup, die ich im Internet fand, erachte ich als sehr seltsam – hier werden die Maiwipferl meistens mit der doppelten Menge an Zucker vermischt. Zum Teil kommt auch noch Wasser hinzu, in welchem die Maiwipferl gar gekocht werden... Und du? Was ist dein Lieblingsrezept mit Maiwipferl?



Die jungen Triebe von Fichte und Tanne enthalten wertvolle ätherische Öle, Harze, Tannine und sehr viel Vitamin C. Diese heilsamen Wirkstoffe helfen gegen Husten, Heiserkeit und Schnupfen. Die Maiwipferl haben eine antiseptische Wirkung, hemmen die Vermehrung von Bakterien und reinigen die Atemwege von Schleim.

WICHTIG: keine Anwendung bei Asthma oder Keuchhusten, da die stark schleimlösende Wirkung die Hustenkrämpfe verstärken kann!

Die Frühjahrsnadeln von Fichte und Tanne sind besonders ideal für kulinarische Zwecke, da sie weich sind und viel Zucker enthalten. Im Herbst und Winter hoher Gehalt an Harzen und ätherischen Ölen, wie ich im [umfangreichen Beitrag im Winter geschrieben habe](#).



Um Tanne und Fichte zu unterscheiden, hilft Laien dieser kleine Spruch: Die Fichte sticht, die Tanne nicht. Verwechslungen zwischen Tanne und Fichte sind nicht dramatisch. Der einzige richtig giftige Nadelbaum ist die Eibe, die schwere Vergiftungen verursachen kann. Jene Freundin, die mich begleitete erzählte mir davon, wie jemand in einer Facebookgruppe ganz stolz von ihrer Maiwipferlernte berichtete – sie war dabei die **EINZIGE**, die erkannte, dass diejenige Person giftige Eibenwipferl gepflückt hat....

Es versteht sich wohl von selbst, dass keine Wipferl von jungen angepflanzten Nadelbäumen gepflückt werden sollten, sondern nur vorwiegend von solchen Bäumen, die wild gewachsen sind und ziemlich eng stehen. Aber auch hier von jedem Baum nur ein paar Wipferln, denn die Bäume brauchen diese für ihr Wachstum. Also pflücken wir nur zwei bis drei Wipferl von einem Ast. Ein respektvoller Umgang mit der Natur ist sehr wichtig.

[106 Likes + 34 Kommentare](#)

Reiche Pilzernte für Polenta-Gemüse-Pizza

Shiitakepilzernte

Der im Jahr 2019 beimpfte Eichenbaumstamm macht mir eine richtige Freude. Nachdem ich von diesem bereits im Herbst des Vorjahres zahlreiche Pilze ernten durfte, so schenkt er mir auch nun Anfang Mai wieder einige sehr schöne Shiitakepilze.

Während ich die Pilze damals im November und Dezember bei den kalten Temperaturen mehrere Wochen am Baumstamm belassen konnte, so wachsen sie bei den aktuell warmen Temperaturen



richtig schnell. Das erste Foto habe ich am Mittwoch, dem 4. Mai gemacht – das zweite am Samstag, dem 7. Mai. Mittlerweile sind die übrigen natürlich noch viel größer gewachsen.

Bei einem solchen feucht-warmen Wetter kriechen leider nun wieder überall Schnecken herum – so auch am Baumstamm, auf welchem ich in den Morgenstunden viele Schnecken sehe, die aber nicht die Pilze anrühren, da sie ja die Aufgabe haben nur Faulendes zu eliminieren. Sehr gesunde vitale Pflanzen (und Pilze) haben dagegen genügend Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde.

Jedenfalls eine wirklich sinnvolle Impfung, die man nie bereuen muss – man bereut höchstens, dass man nicht früher geimpft hat ;-)



<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/161-gesundes-leben-news-november-2021>

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Permakultur-Fruchtgartenpradies.pdf>

44 Likes + 11 Kommentare

Ernte eines großen Igelstachelbarts/Löwenmähne



Nach der großen Shiitakepilzernte vom April und Anfang Mai, durfte ich kurz vor Mitte Mai einen wirklich ganz besonderen Pilz ernten: einen Igelstachelbart bzw. Löwenmähne, wie er auch genannt wird. ❤️ DIE Königsdisziplin in der Pilzzucht ❤️ Ein sehr feiner köstlicher Pilz, den es nur sehr selten zu kaufen gibt.

Ich konnte von diesem Pilz bisher ein einziges Mal ein ziemlich kleines Exemplar ernten – anschließend kam von diesem Baumstamm dann leider auch nichts mehr, da er von einem Fremdpilz besiedelt worden war.

Diesen kolossalen Buchenbaumstamm habe ich dabei erst vor gut einem Jahr beimpft und trägt nun als Erster von allen Stämmen ❤️ Mit der Pilzbrut (Impfstoff) habe ich dabei nicht gespart, damit nicht wieder ein anderer Pilz stärker ist und anschließend eher trocken und

warm gelagert.

In meinem umfangreichen [Beitrag über die Pilzzucht vom April 2021](#) habe ich folgendes über den Igelstachelbart geschrieben:

„Der Igelstachelbart wirkt insbesondere entzündungshemmend, antibakteriell, darmflora-modulierend und schleimhaut-regenerierend.

Wie alle Heilpilze, so steckt der Igelstachelbart voller natürlicher Wirkstoffe, die medizinisch wirksam sind. Neben Sterolen, Alkaloiden und Lactonen enthält der Pilz die ganz besonderen Moleküle Erinacine und Hericerine. Diese beiden Substanzen sind vermutlich für die außerordentlichen Wirkungen dieses Pilzes auf Nervenzellen und das Gehirn verantwortlich.





Darüber hinaus besteht der Igelstachelbart fast zu 40 Prozent aus Beta-Glucanen. Diese komplexen Kohlenhydrate sind für Menschen unverdauliche Ballaststoffe, die der Körper dennoch überaus nutzbringend verwenden kann.

Die einzigartige Kombination von Wirkstoffen im Igelstachelbart dürfte für seine vielfältige Wirkung auf unsere Gesundheit verantwortlich sein. Unter anderem stärkt er das Immunsystem, reduziert durch die Beseitigung von freien Radikalen oxidativen Stress und hemmt Entzündungen.“

<https://schnelleinfachgesund.de/hericium/>

<https://bonebrox.com/igelstachelbart-wilde-loewenmaehne-und-genialer-pom-pom/>

[30 Likes + 8 Kommentare](#) + Fotos

Polenta-Gemüse-Pizza

Dank der reichen Pilzernte gab es bei uns fast jeden Tag köstliche Pilze zum Mittagessen. Kürzlich habe ich damit eine Polentapizza belegt – diese war so richtig köstlich – so ziemlich die beste Pizza, die ich je aß. Belegt habe ich sie außerdem mit frischem Spargel vom Garten, wie auch etwas Mangold, griechischem Oregano, Zwiebel und vom Vorjahr eingekochter Tomaten-Inkagurkensoße. Also völlig vegan, regional und saisonal – und sooo gut.

Hier das Rezept dazu:

Zutaten:

Für den Pizzaboden:

- 330 g Polenta
- 1 l Wasser
- 3 EL Brennesselsamen (optional)
- 2 gestr. TL Salz

Für den Belag:

- 300 g Tomaten (oder Tomatensoße)
- Ca. 800 g buntes Gemüse wie z.B. Zucchini oder Kürbis, Karotten, Paprika, Inkagurken, Zwiebel, Spargel, Artischocken...
- 150 g Pilze (optional)
- Basilikum, Oregano
- 10 Oliven
- 1 TL Salz
- Käse (optional)
- Olivenöl



Zubereitung:

Für die Polenta das Wasser mit den Gewürzen in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Herdplatte ausschalten und die Polenta unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. In etwa 5 Minuten weiterem Rühren die Polenta eindicken lassen. Weitere 5 Minuten zugedeckt auskühlen lassen. Auf einem beölten Backblech wird die Polenta nun mit öligen Händen verteilt. Nun ist es wichtig die Polenta auf dem Blech etwa 10 Minuten auskühlen zu lassen, damit der Teig nach dem Backen besser zusammenhält.

Die geschnittenen Tomaten, Zwiebel, Paprika, Karotten, Artischockenherzen und Inkagurken 5 min weich dünsten, salzen. Das geschnittene Basilikum und Oregano begeben. Beim Spargel nur die untere Hälfte der Stangen weichdünsten. Die obere Hälfte nur kurz im anderen gedünsteten Gemüse schwenken.

Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und die Polenta damit belegen und etwas salzen. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und ebenso belegen.

Nun das Tomatengemüse auf der Polenta verteilen. Bei sehr saftreichen Tomaten empfiehlt es sich den Tomatensaft für einen anderen Zweck beiseite zu geben, damit die Pizza nicht ertränkt wird. Ich koche meist gleich eine vielfache Menge an Tomaten und sonstigem Gemüse – gebe die festeren Bestandteile auf die Pizza und den Rest koche ich in Gläser ein.

Nun den Zucchini bzw. Kürbis schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen, etwas beölen und salzen. Zur Deko kann man nun noch einige Cocktailtomatenhälften oder Tomatenscheiben auf den Zucchini verteilen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 min. backen.

[38 Likes + 7 Kommentare](#)

Die Shiitakepilze gab es bei uns nicht nur auf der köstlichen Pizza, sondern auch in einem ebenso köstlichen Buchweizen-Gemüsetopf, wie ich ihn bereits im April auch gekocht habe - diesmal verwendete ich aber anstatt den Klettenwurzeln den frischen Grünspargel aus dem Garten ❤️😊

Vor dem Servieren habe ich noch fein gewiegte Gundelrebe untergemischt und damit etwas dekoriert ❤️



<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/167-gesundes-leben-news-april-2022#Shiitakepilze>

[33 Likes](#)

Der Weißdorn - eine der wertvollsten Herz-Heilpflanzen und eines der ökologisch wertvollsten Gehölze

Unsere zahlreichen Weißdornbäume zeigen sich in diesen Tagen in ihrer schönsten Form. Sie sind geschmückt mit unzähligen kleinen weißen Blüten, die einfach herrlich angenehm duften, von welchen zahlreiche summende fleißige Bienen angelockt werden. Ein etwas älterer Weißdornbaum wächst in unserem alten Obstgarten beim Haus. Ab dem Jahr 2014 habe ich als Heckenpflanzung in meinem großen Obstsortengarten zusätzlich über 20 solcher Bäume gepflanzt. Eine besonders attraktive und nützliche Kombination ist jene mit hochwachsenden Rosen zwischen den Bäumen, die hier Halt finden, die vorhandenen Zwischenräume füllen und einen Monat später für eine zweite Blüte sorgen.



Laut dem alten Kräuterbuch von Richard Wilfort war das Ergebnis vieler systematischer Forschungen, dass wir im Weißdorn eine der wertvollsten Herz-Heilpflanzen besitzen.

Der Weißdorn bewirkt, dass die Herztätigkeit verstärkt und reguliert wird. Er ist ausserdem ein hervorragender Blutdruckregler, der nicht nur den erhöhten Blutdruck zu senken, sondern auch zu niedrigem Blutdruck bei muskelschwachen Herzen zu steigern vermag.

Bei Herzmuskelschädigung im Alter, bei Herzmuskelentzündung (z.B. durch Covid-19-Impfung) und bei nervösen Herzstörungen leistet der Weißdorn die besten Dienste.



Die enthaltenen Flavonoide und Triptene wirken besonders auf das Alters- und Belastungs Herz. Die Herzkranzgefäße werden erweitert und der Herzmuskel wird gestärkt. Der Weißdorn wird manchmal auch zur Erhöhung der Gehirntätigkeit empfohlen.

Zur Teebereitung kann man sowohl die Blüten und Blätter, wie auch die Früchte verwenden.

Meine herzschwache Omi macht aus den Blüten und Früchten sehr gerne täglich herzstärkenden Tee! Da ich selber mit meiner Herzgesundheit keinerlei Probleme habe, trinke ich diesen Tee nicht.

[Weißdorn \(heilpraktik.de\)](http://heilpraktik.de)

[Weißdorn: Ein starkes Herzmittel ohne Nebenwirkungen \(experto.de\)](http://experto.de)

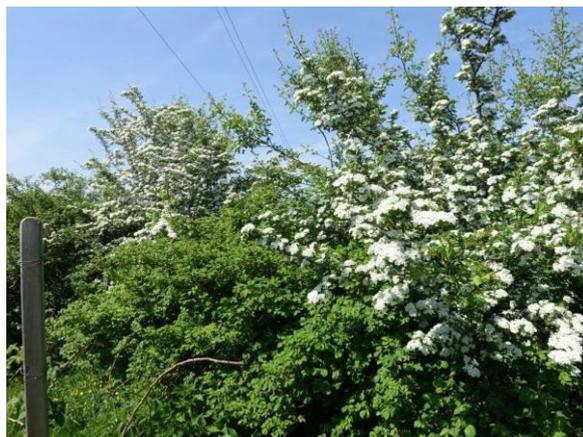
[Pflanzenkraft für schwache Herzen | PraxisVITA](http://PraxisVITA)

[Warum ist Weißdorn gut fürs Herz? \(carstens-stiftung.de\)](http://carstens-stiftung.de)

Nutzen des Weißdorns für die Ökologie

Der Weißdorn ist eines der ökologisch wertvollsten Gehölze, das du in deinem Garten pflanzen kannst. Für sehr viele Insekten- und Vogelarten bietet er Nahrung und Lebensraum. Von den Blättern ernähren sich allein über 50 Arten von Schmetterlingsraupen.

Der Weißdorn entwickelt bis zu 2 cm lange Dornen, die ihn unzugänglich für Nesträuber machen. Viele Vögel finden in seinen Ästen einen sicheren Platz für den Nestbau. Seine Blüten ziehen viele Insekten an, mit denen die Jungen gefüttert werden können. Die Knospen sind für Gimpel und Kernbeisser ein Leckerbissen und die rote Früchte dienen den Vögeln im Herbst und Winter als Nahrung. Der Weißdorn ist also ein idealer Strauch für eine Vogelschutzhecke und als Solitär natürlich ebenso nützlich.



Für Bienen bietet der Weißdorn Pollen und Nektar und für viele Käfer-, Fliegen- und Wanzenarten sind seine Blüten, Blätter oder auch das Holz ebenfalls Nahrungsquelle und Brutplatz. Zu den Schmetterlingsarten, deren Raupen sich von den Knospen und Blättern des Weißdorns ernähren, gehören der Weißdornspinner, die Weißdorneule, der Baum-Weißling, der Segelfalter und das Trauerwidderchen. Auch kleine Säugetiere wie Igel und Bilche leben im Schutz des Weissdorns. Haselmaus, Siebenschläfer und Gartenschläfer fressen seine Blüten und Früchte. Auch die Rötelmaus mag die Früchte des Weissdorns gern.

<https://www.gruene-paradiese.de/nahrung-und-lebensraum-der-weissdorn>

[74 Likes + 16 Kommentare + Fotos](#)

Wie wir (Wild)-Bienen 🐝 fördern können

Bienen und blütenbestäubende Insekten sind als Bestäuber enorm wichtig für ein intaktes Ökosystem und unserer Versorgung mit Lebensmitteln. Insbesondere Wildbienen, die in ihrer Wahl ihrer Lebensräume und Futterpflanzen besondere Bedürfnisse haben und von denen viele Arten als gefährdet gelten, bedarf es verstärkter Aufmerksamkeit. Zudem bestäuben insbesondere Mauerbienen Obstbäume viel effizienter als Honigbienen.

An einem sonnigen Samstagnachmittag Ende April habe ich den Mauerbienenzüchter Peter Fuchs in Steyr besucht. 🐝 Ich war total fasziniert und überrascht von der Größe bzw. der großen Anzahl seiner Mauerbienen-Nisthilfen, die er an mehreren Stellen in seinem Garten aufgebaut hat. Sein größtes „Mauerbienenhotel“ nennt er seinen „Fernseher“, vor welches er auch zwei Stühle platziert hat, um die Wildbienen in Ruhe beobachten zu können, was eine sehr beruhigende Wirkung hat.



Das Summen dieser Bienen 🐝 hört man auch deutlich [in diesem eher unprofessionellen Kurzvideo](#), welches ich beim Besuch erstellt habe – hier beantwortet Peter Fuchs auch ein paar Fragen von mir.

Erstaunlicherweise ist er von Beruf her Professor für Molekulare Biologie. Bienen, Hummeln und andere soziale Insekten haben ihn aber schon als Kind fasziniert! Bereits während seines Studiums wurde das Anfertigen von Nistkästen, und die Zucht wilder Bienen zu einem Hobby. Im Dezember werde ich mir dann auf jeden Fall auch solche Nisthilfen + Mauerbienen-Kokons bestellen.

Nähere Infos zu seinem Austausch-System zur Mauerbienen-Haltung sind [hier zu finden](#).



Ich genieße in meinem Garten auch das lebendige Summen zahlreicher Bienen bei besonderen Bienenweidepflanzen, wie dem Weißdorn, den Waldhimbeeren, oder der nun erblühenden intensiv duftenden „weißen vielblütigen Rispenrose“ und meinen halbgefüllten historischen Rosen, worüber ich im [Juni des Vorjahres einen Beitrag schrieb](#).

Etwas später erblühen dann die herrlichen Blüten der wilden Malve, die von den Bienen ebenso fleißig besucht werden, aber auch Mariendisteln, Königskerzen, Herzgespann und vieles mehr bis in den Herbst hinein.

Im Frühling blühen in meinem Garten dagegen zahlreiche verschiedene Obstbäume und zigtausende Löwenzahnblüten, deren Nektar bei den verschiedenen Bienenarten sehr begehrt ist. Eine große Vielfalt ist wichtig, damit immer ein großes Angebot verschiedener Blüten besteht. Angebote für natürliche Nisthilfen gibt es in meinem Garten wohl auch zuhauf in dem vielen Totholz meiner Reisighaufen etc. aber auch in den Brennesselhalmen und weiterer Stauden, die ich über den Winter stehen lasse. Sehr gerne nisten sie auch in Schilfmatten, wenn man sie an einen sonnig-trockenen Ort legt.

In Österreich leben knapp 700 Arten von Wildbienen, wovon etwa die Hälfte von ihnen als gefährdet gilt, andere sind bereits ausgestorben! Neben Umweltgiften setzt ihnen besonders der Verlust an natürlichen Lebensräumen zu. Für die Anlage ihrer Nester ist beispielsweise ein Großteil der Wildbienen auf offenen Lehm- oder Sandboden angewiesen. Einige Arten benötigen Totholz, andere wiederum leere Schneckenhäuser, um für Nachkommen zu sorgen. In einer ausgeräumten Landschaft finden Wildbienen weder geeignete Nistplätze, noch ausreichend blühende Pflanzen als Nahrungsquelle.

In einer Streuobstwiese finden viele von ihnen sowohl einen guten Platz für ihr Nest, als auch geeignete Blütenpflanzen. Der gesammelte Nektar und die Pollen dienen als Zucker bzw. Eiweißquelle für den Nachwuchs, der Nektar aber quasi auch als Flugbenzin für die sammelnde Biene selbst. Gibt es Bienenstöcke, besorgen in Obstgärten natürlich die Honigbienen den größten Teil der Bestäubung. Honigbienen fliegen allerdings nur zu bestimmten Zeiten und vor allem wenn es warm genug ist. Viele Wildbienen arbeiten hingegen auch bei niedrigeren Temperaturen. Manche trotzen sogar Nieselregen! Fällt also die Obstblüte beispielsweise in eine Kälteperiode, sind Wildbienen fast unverzichtbar. Sie sind so etwas wie eine Schlechtwetterversicherung für den Obstbauern. Studien haben außerdem gezeigt, dass manche Wildbienen Blüten von Obstbäumen gründlicher bestäuben. Das liegt vor allem am Bau ihrer Pollenbürsten. Liegt ihr Nest in der Streuobstwiese, können sie die Blüten auch in kürzeren Abständen anfliegen.



Die gehörnte Mauerbiene verwendet als Nistplatz bereits vorhandene Hohlräume in Totholz oder an Gebäuden und Mauern. Gerne nimmt diese Mauerbienen-Art auch Nisthilfen in Form von Bohrlöchern in Holz oder Bambus- und Pappkarton-Röhrchen an. Mauerbienen sammeln Pollen und Nektar an verschiedensten Blüten, bevorzugt an den im Frühjahr blühenden Obstbäumen. Das Nektar / Pollen-Gemisch wird in die Hohlräume eingebracht und, sobald eine ausreichende Menge vorhanden ist, ein Ei dazugelegt. Anschließend wird die Zelle

mit Erde oder Lehm verschlossen. Dieser Verschluss ist zugleich die Rückwand für die nächste Zelle, da in jedem Röhrchen oder Bohrloch mehrere Brutzellen angelegt werden.

Ein sehr umfangreicher Beitrag über die Lebensweise der Mauerbienen ist [hier zu finden](#).

Internationaler Weltbienentag (20. Mai): Im Einsatz für unsere Wild- und Honigbienen

Seit dem Jahr 2018, rufen die Vereinten Nationen (UN) jährlich den 20. Mai als internationalen Weltbienentag aus. Honigbienen - als mehrjährige sozial organisierte Familienverbände mit bis zu mehreren tausenden Einzeltieren - besitzen aufgrund ihrer effektiven Bestäubungsleistung als Nutztier einen enormen ökonomischen Wert. Die Honigbiene ist aufgrund ihrer starken Individuenzahl insbesondere im zeitigen Frühjahr als eines der wenigen Insekten im Stande die enorme Blütenfülle großer landwirtschaftlicher Blühbestände und Wildpflanzen zu bestäuben. Zudem sind Honigbienen äußerst blütenstet und pollentreu. Blütenstetigkeit bedeutet, dass Honigbienen bei ihrem Sammelflug ausschließlich eine Blütenart anfliegen. Wildbienen hingegen leben solitär- das Weibchen kümmert sich alleine um seine Brut. Wer Wildbienen fördern möchte, kann Nisthilfen, wie etwa Wildbienenhotels anlegen. Die Rote Mauerbiene (*Osmia bicornis*), eine hohlraumnistende und in Österreich häufig vorkommende Wildbienenart bevorzugt Hartholzbohrungen mit einem Innendurchmesser von 6-7 mm. Viele kleine Nisthilfen können eine starke Vermehrung von Parasiten, die sich negativ auf die natürliche Vermehrung der verschiedenen Wildbienenarten auswirken, verhindern. Zwei Drittel der heimischen Wildbienenarten bauen ihre Nester jedoch im Boden. Durch einfache Maßnahmen, wie etwa offene Bodenstellen, Weganrisse, Abbruchkanten oder Hügel aus sandigem Material können Nistplätze für diese Wildbienen geschaffen werden. Neben der Schaffung von Nistmöglichkeiten benötigen Wildbienen als auch Honigbienen innerhalb des individuellen Flugradius ein vielfältiges Blütenangebot über die gesamte Saison.

Was macht einen bienenfreundlichen Garten aus?

Im Garten können Inseln der Vielfalt angelegt werden, dazu zählen z.B. „wilde Ecken“ mit unterschiedlichen heimischen Wildblumen, Kräuterbeeten oder auch Stein- oder Totholzhaufen. Diese sind wahre Hotspots für Bienen, da sie nicht nur Nahrung, sondern auch ein Zuhause und Nistmaterial, wie Pflanzenhaare, Blatt- oder Blütenstücke, Baumharz, bieten. Zudem sollte auf ein ganzjähriges Trachtband geachtet werden. Gemeint ist dabei, dass vom Frühling bis zum Herbst blühende Pflanzen als Nahrungsquelle für Bienen da sein sollen. Wichtig ist, auf die Herkunft der Pflanzen zu achten, dass ausschließlich heimische Blumen, Bäume und Sträucher den Garten zieren.

Heimische Insekten sind auf die Phänologie heimischer Pflanzen abgestimmt und gehen dadurch eine Symbiose mit Blütenpflanzen ein. Ganz nach dem Motto:

Bienen und Blumen brauchen einander. Außerdem ist auf eine mäßige Pflege zu achten. Rasenmäher sind der Biodiversität ein Dorn im Auge, da sie Nahrungsgrundlagen sowie Insekten zerstören. Empfohlen wird wenig Pflege und wenn, dann außerhalb der Bienenflugzeiten, d.h. morgens und abends und am besten bei trüber Witterung. Generell sollte auf die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln verzichtet werden.

[Internationaler Weltbienentag \(20. Mai\): Im Einsatz für unsere Wild- und Honigbienen | bienenzentrum.at - News](#)

Der Naturschutzbund und andere Webseiten haben sehr lesenswerte Merkblätter und Beiträge erstellt, wie wir die (Wild)-Bienen fördern und erhalten können:

<https://www.bluehendesoesterreich.at/naturmagazin/der-wilde-imker-interview-mit-dem-wildbienenzuechter-peter-fuchs>

https://www.naturverbindet.at/files/NATUR%20VERBINDET/Wildbienen_foerdern1.pdf

<https://naturschutzbund.at/wie-koennen-wir-den-bienen-helfen.html>

[Faszination Wildbienen - Grandiose Vielfalt](#)

[Eine kleine Wildbienenkunde: Lebensräume, Nahrung, Feinde – BUND e.V.](#)

Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch nochmal an die [herzberührende schöne Geschichte „was wir von Bienen lernen können“](#) erinnern.

[15 Likes + Fotos + Videos](#)

Löwenzahnsamen auf Wanderschaft



Rund um Mitte Mai wurden von meinem Obstsortengarten ausgehend Millionen Löwenzahnsamen vom Winde verstreut ❤️ Dank der Schirmchen fliegen die Samen in die Höhe und verteilen sich in der Welt. Oftmals fliegen sie über hunderte von Metern.

Begonnen hat alles mit ein paar wenigen Pflanzen, von welchen ich vor 7 Jahren die Samen entnommen habe und zwischen den frisch gepflanzten Apfelbäumen verstreut habe. Schließlich wirkt sich der Löwenzahn sehr positiv auf die Baumgesundheit aus, [wie hier genauer beschrieben](#). In

diesem Jahr habe ich wieder einige Samen geerntet, um diese dann meinen Blümmischungen beizufügen.

Der Löwenzahn ist grundsätzlich bei fast allen Bäumen von Vorteil, da er die Blattchlorose bei den Blättern hemmt und auch die Wühlmäuse von den Baumwurzeln weglockt, da sie lieber Löwenzahnwurzeln fressen.

[19 Likes](#)

Ein herrlicher Wildblumenstrauß zum Muttertag ❤️🌸🌻

Einfach schön, welche Pracht es ergibt, wenn man zahlreiche Wildblumen, die ich beim gestrigen Radausflug fand, als Ganzes zusammenfügt - viel schöner als all die gekauften Blumen, die meist alles andere als nachhaltig produziert wurden!

Aber die große Preisfrage lautet nun: Wer kennt all diese Wildblumen mit Namen? Also ich kenne nur die Hälfte 😊 Müsste nachsehen.

[34 Likes + 5 Kommentare](#)



Herrlich bunte Akelei Ende Mai

Eine wunderschöne Pracht an etwa 5 verschiedenfarbigen Akelei ❤️

Gerne biete ich für die kommende Saison Saatgut dieser bunten Mischung zum Verkauf an ❤️

40 [Likes + 9 Kommentare](#)



Holunderblüten – Heilwirkung - Läuse



Ende Mai und Anfang Juni ist die Zeit der herrlich duftenden Holunderblüten, von welchen ich derzeit etwa jeden zweiten Tag 2-3 Blütendolden in 80°C heißes Wasser für einen herrlichen Tee reinlege und nach der Gelbfärbung des Wassers meist mit etwas Honig und Zitrone genieße. Von den Holunderblüten habe ich mir auch einige zum Trocknen für den Winter abgepflückt, aber Sirup bereite ich keinen, da es hierfür viel Zucker bedarf.

Holunderblüten sollten möglichst zur Mittagszeit und bei vollem Sonnenschein geerntet werden. Zu diesem Zeitpunkt können die Holunderblüten ihr höchstes Aroma entwickeln.

Am liebsten pflücke ich die lausfreien Blüten von den kräftigen Sträuchern in meiner großen Wildobsthecke, bei welchen nun sogar eine schöne Kletterrose hinaufgewachsen ist, deren rosa Blüten sehr schön mit den gelben Holunderblüten harmonieren – beide duften einfach herrlich ❤️

Holunderblüten enthalten ätherische Öle sowie schweißtreibende Glykoside. Sie werden daher sehr gerne bei Erkältungen und fiebrigen Infekten angewendet. Beim Trinken eines Holunderblütentees wird der Körper dazu angeregt, den Infekt auszuschwitzen. Der Thermogenetische Effekt, also die Wärmeerzeugung im Körper, regt außerdem den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an. Auch Schleim aus Bronchien und Nasennebenhöhlen sollen Holunderblütentees lösen und lockern.

Eine entzündungshemmende Wirkung wird Holunderblüten ebenso wie schmerzlindernde Effekte zugeschrieben. Holunderblütentee stärkt und stimuliert das Immunsystem und kann daher Krankheiten vorbeugen. Wer an hohem Blutzucker leidet, von Gicht oder Rheuma geplagt wird, aber auch an Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit leidet, kann die heilende Wirkung von Holunderblüten ausprobieren. Auch Nervosität und [Hautunreinheiten](#) sollen Holunderblüten erfolgreich bekämpfen können. Selbst bei Ödemen können Holunderblüten angewendet werden, sie wirken leicht wassertreibend. Durch die Anregung der Nieren wird die natürliche Entwässerung des Körpers angeregt und hilft so bei Ödemen und auch bei Harnwegsinfektionen.

Holunderblüten aktivieren den Stoffwechsel und wirken sanft entwässernd. Zudem können Holunderblüten den Kreislauf stärken, bei Schlafproblemen helfen und bei Blähungen Linderung bringen. Auch bei Erkältungen sind Holunderblüten ein gutes Hausmittel: Holunderblüten enthalten ätherische Öle sowie schweißtreibende Glykoside und helfen so, die Beschwerden bei Atemwegsinfekten, trockenem Reizhusten und fieberhaften Erkältungen zu lindern.

Näheres: <https://www.gymondo.com/magazin/de/gesund-abnehmen/holunderblueten-schmackhafter-fatburner>

Der Holunderstrauch ist bekannt dafür, dass er sehr leicht zahlreiche schwarze Läuse anzieht. Oft ist es daher gar nicht einfach lausfreie Blütendolden zu finden. In meinem Garten fällt es mir hierbei deutlich auf, dass insbesondere jene Holundersträucher, die an einem eher schottrig-trockenen-nährstoffarmen Standort wachsen sehr stark am Läusedruck leiden. Währenddessen sind jene Sträucher die in meinem großen Obstsortengarten auf sehr nährstoffreichem und gut wasserspeicherndem Boden wachsen so gut wie gar nicht von Läusen befallen. Überdüngte Pflanzen

(insbesondere mit Mist, Kunstdünger) sind wiederum auch meist anfälliger für Schädlinge und Blattläuse.

All jene Holundersträucher dagegen, die bei uns im Hausgarten wachsen, sind mittelstark von Läusen befallen, obwohl manche davon sehr viele Nährstoffe haben (z.B. jener neben dem neuen Tomatendach), andere haben genügend Wasser (z.B. jener neben dem Brunnen), aber es müssen wohl alle Faktoren stimmen, damit die Pflanze wirklich gesund ist und sich gegen die Läuse zur Wehr setzen kann. Jene Holunderpflanze, die im Hof von selber zwischen einer Betonritze herauswächst ist natürlich am allerschlimmsten von der Lausplage betroffen.



Generell beobachte ich in meinem Garten, dass nur geschwächte Pflanzen von Läusen befallen werden z.B. aufgrund von Trockenstress, Staunässe, Bodenverdichtung... Und wenn gesunde Pflanzen etwas befallen sind, dann sind auch gleich sehr viele Marienkäfer, aber auch Ohrwürmer, Flurfliegen und Schlupfwespen zur Stelle. [Blackbox Garten](#) hat auf Facebook einen sehr reich diskutierten Beitrag zum Thema Läusebekämpfung veröffentlicht.

[30 Likes + 5 Kommentare + Fotos](#)

Tomatenpflanzung



Am Mittwoch, dem 11. Mai habe ich meine ersten Tomaten unter dem Tomatendach bei der Hütte ausgepflanzt. [Jene Pflanzen von der ersten Saat im März, die es überlebt haben](#), sahen bereits sehr schön aus.

Das Allerwichtigste vor der Auspflanzung war, das Tomatenbeet sehr gut zu wässern, was ich bereits im April tat, als ich noch jede Menge Regenwasser zur Verfügung hatte. Den Winter hindurch war es zwar sehr gut gemulcht, aber ich hatte das Tomatendach nicht demontiert, wodurch kaum Regen auf die Fläche fiel. Es war einfach unglaublich, wie viele Gießkannen Wasser ich hier gießen musste, bis die Erde schön feucht war. Nach 20 Gießkannen zu je 14l bei einer Fläche von etwa 1x5 Metern fühlte sich die Erde immer noch staubtrocken an! Erst nach etwa 60 Gießkannen war die Erde relativ gut befeuchtet!

Dank der bereits mehrjährigen ständigen Mulchschicht und der laufenden Kompostgaben war die Erde nach dem Gießen wunderschön feinkrümelig locker, sodass ich den Boden kaum bearbeiten musste.

Wichtig wäre, dass die Erde bis in eine Tiefe von mind. einem halben Meter gut feucht ist, damit die Tomaten auch richtig tief wurzeln und sich so gut mit Nährstoffen versorgen können. Da dies bei der Auspflanzung leider noch nicht der Fall war, habe ich in die Pflanzlöcher auch noch 6 Gießkannen Wasser gegossen, und nach der Auspflanzung nochmals 4 Gießkannen. Nun ist es aber auch wichtig erstmal für 2-3 Wochen nicht zu gießen, damit die Tomaten dazu angeregt werden richtig tief zu wurzeln.

Nach der Pflanzung habe ich die Tomaten natürlich auch gleich gut gemulcht, damit die Erde auch schön feucht und locker bleibt. Am liebsten verwende ich mit der Sense frisch gemähtes Gras und Brennnessel. Von reinem Brennnesselmulch habe ich Abstand



genommen, da dieser in den vergangenen Jahren sehr leicht verpilzte.

Nur 10 Tage nach der Auspflanzung sieht man bereits deutliches Wachstum an den Tomatenpflanzen. Dies lässt auf eine baldige reiche Ernte hoffen ❤️

In [den letzten Jahren](#) habe ich die Tomaten wetterbedingt ja erst Ende Mai/Anfang Juni ausgepflanzt, wodurch sich die Ernte etwas verzögerte.

Wie wichtig ein lebendiger Humusboden für ein gesundes Tomatenwachstum ist, [habe ich hier berichtet](#).

Über meine durchaus zufriedenstellende Tomatenernte trotz Kraut- und Braunfäule vom Jahr 2020 und hilfreichen Tipps für eine gesunde Tomatenernte [habe ich hier berichtet](#).

[15 Likes + Fotos](#)

Neubau eines stabilen Tomatendaches

Sehr dankbar bin ich für den so gut geglückten Neubau meines zweiten Tomatendaches im Hausgarten mit meines Vaters tatkräftiger Hilfe Mitte Mai. ❤️ Dieses Tomatendach haben wir so stabil gebaut, dass es nun sicher Jahrzehnte gute Dienste leistet! Ganz im Gegensatz zu all meinen bisherigen Tomatendächern, die ich einfach im Schnellverfahren mit billigem Weichholz erbaut hatte und demgemäß auch nur wenige Jahre brauchbar blieben.



Der erste Schritt für den Neubau war der Abbau des alten Tomatendaches im Winter. Sogleich habe ich mich auch um passendes Holz für ein neues stabileres Tomatendach gekümmert. Für den Dachstuhl habe ich einfach gelagerte Pfosten aus Kiefernholz von meinem Großvater verwendet. Mit diesen bin ich im Februar mit dem Handwagen zu einem Nachbarn gefahren, welcher sie mit seiner großen Tischlerkreissäge mehrmals der Länge nach zerschnitten hat.

Für das Gerüst habe ich vier Vierkantpfosten aus Lärchenholz mit 2 Meter Länge verwendet, welche ich mir aber um teures Geld von einem Sägewerk kaufen musste. Diese habe ich in vier Einschlagbodenhülsen gesteckt, welche ich gemeinsam mit meinem Vater nach genauer Vermessung in die Erde schlug. Dank eines natürlichen Gefälles von etwa 15 cm auf die gesamte Länge des Gerüsts an diesem Standort, mussten wir die unteren Pfosten kaum einkürzen. Mit entsprechenden Schrauben habe ich diese mit den Einschlagbodenhülsen fest verbunden.

Die Holzlatten haben wir mit einer kleinen Kreissäge auf die entsprechende Länge abgekürzt und mit einer Feile entgratet. Mithilfe von Wasserwaage und Maßband haben wir den Dachstuhl aufgebaut. Für die Befestigung der Tomatenschnüre waren mir in der Mitte noch 2 Längslatten wichtig. Auch die Dachrinne, die ich in gebrauchtem Zustand geschenkt bekam, haben wir in diesem Zuge sogleich befestigt.

Das durchsichtige sehr stabile Dach des vorigen Tomatendaches konnte ich auch bei diesem neuen wiederverwenden. Diese und viele weitere solche Dachplatten habe ich vor etwa 10 Jahren vom Chef einer Gebäudeabbaufirma quasi geschenkt bekommen ❤️

Da die Tomaten bei Regen mit zusätzlichem Westwind trotz des Daches schnell nass werden, werde ich wohl noch zusätzlich auf der Westseite eine Gitterfolie montieren. Facebookfreunde haben mir auch geraten, zusätzlich einige Querstreben zu montieren, welche die Stabilität bei einem Sturm enorm erhöhen. Diese werde ich demnächst ebenso montieren.



Am nächsten Tag habe ich das Tomatenbeet mithilfe eines Beregners mit Wasser versorgt und sogleich am Abend noch die Tomaten gepflanzt. Am folgenden Tage habe ich sie gemulcht und entgeizt habe. Auf diese Weise darf ich mich hoffentlich auf eine reiche Tomatenernte freuen ❤️

[37 Likes + 21 Kommentare + Fotos](#)

Vom Schlegeln und Mulchen in meinem großen Permakulturgarten

Sehr Dankbar bin ich dafür, dass ich noch rechtzeitig vor dem Regen einen Bauern finden durfte, der mir mit dem Traktor die großen Flächen meines 2 Hektar großen Obstsortengarten mäht/schlegelt, [nachdem ich mühsam danach gesucht habe](#). ❤️

So hatte ich dann am Freitagnachmittag, dem 20. Mai, „a gmahde Wiesen“. Dafür war es auch höchste Zeit – schließlich ist/war das Gras bereits einen Meter hoch!

In den nächsten Tagen/Wochen hatte ich sehr viel Arbeit mit dem Mulchen des massenhaften Grasschnittes. Begonnen habe ich damit sogleich am Freitagnachmittag bei brütender Hitze, wobei ich richtig schön ins Schwitzen kam und somit einen kostenlosen Saunagang genießen durfte.



Durch die große Hitze von 30°C im Schatten war das geschlegelte Gras bereits nach 2-3 Stunden halb zu Heu getrocknet. Damit die wertvollen Nährstoffe nicht zu sehr ausgewaschen werden, ist es sehr wichtig noch vor richtigen Regentagen, den Grasschnitt auf die Gemüsebeete zu bringen. Auch Beerensträucher und Bäume lieben eine Mulchschicht, sofern sie nicht zu dick nah am Stamm aufgetragen wird.

Den Grasschnitt entferne ich insbesondere von jenen Flächen, wo er eher dick liegt und in der Nähe auch kein Baum wächst – also von Flächen, wo ich die Nährstoffe nicht benötige. Durch die Abmagerung kann hier dann im Laufe der Zeit auch eine vielfältige Wildblumenwiese entstehen.

Über die vielen Vorteile des Mulchens habe ich [hier einen umfangreichen Beitrag](#) verfasst. Und [hier](#) im Herbst des Vorjahres.

Als ich an jenem Morgen zwischen den Bäumen eine Stunde mit der Sense mähte, war mein Körper klitschnass. Erst nach längeren kalten Duschen kühlte mein Körper wieder runter, sodass ich nach dem Duschen nicht gleich wieder zu schwitzen begann. Schwitzen mit anschließendem Duschen ist bekanntermaßen eine sehr effektive Entgiftungsmaßnahme, die dazu nicht einmal was kostet, sondern man hat bei der richtig gewählten Tätigkeit sogar noch weitere Vorteile. Mir tut es jedenfalls so richtig gut ❤️

❤️ -lich bist auch du dazu eingeladen in selbigen Genuss zu kommen ❤️

Gemulcht habe ich damit unter anderem auch meine bereits sehr schön aufgegangenen Kürbisse, die ich erstmals alle im Freiland gesät habe - durch die große Hitze waren die [Kunststoffhüte](#) eigentlich gar nicht notwendig - sind auch ohne gekeimt. Jedenfalls habe ich sie nun zum Großteil entfernt, damit der Regen gut herankommt. Leider haben sich Schnecken an den Fixierstäbchen runtergehängt und haben dann insbesondere die Gurken gefressen.

Dieses gehäckselte lange Gras ist im trockenen Zustand auch sehr praktisch zum Mulchen der Erdbeeren, wie ich vor [zwei Jahren in meinem umfangreichen Erdbeerbeitrag geschrieben habe](#).

[20 Likes + 7 Kommentare](#)

Nach getaner Arbeit ist gut ruhn im mit frischem Heu gebetteten Bohntipi aus lange Haselnussruten erbaut ❤️ In der Hand halte ich einen kleinen Teil der anstehenden großen Ernte vom rosaroten Rettich „Ostergruß“.

Wertvolle Unterstützung beim Mulchen und Yacon auspflanzen bekam ich am Montag nach dem Schlegeln von einer lieben sehr sportlichen Frau eines Nachbarortes, die ihrerseits auch sehr dankbar ist, dass sie hier „garteln“ und auch selber z.B. ihre geliebten Rote Beete anpflanzen kann.

Selbstverständlich bekommt sie als Ausgleich auch mein köstliches Brot, Eier von glücklichen Hühnern und natürlich bestes Obst und Gemüse aus meinem Garten.



Dieses Bohntipi ist ein Teil meiner vielfältigen Verwendung des Baum- und Strauchschnittes, wie ich es in diesem 7-seitigen Beitrag über die kreislauforientierte Bewirtschaftung genau beschrieben habe: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Permakultur-Fruchtgartenpradies.pdf>

[70 Likes + 17 Kommentare](#)

Alternativen zu Kuh-Milch

Ich persönlich trinke bereits seit vielen, vielen Jahren keine Tiermilch mehr. Eine Alternative dazu brauche ich auch keine - schließlich vertrage ich all diese Pflanzenmilchalternativen gar nicht, die ich vor über 15 Jahren regelmäßig verwendet habe. Mittlerweile esse ich die Nüsse nur noch in Wasser eingeweicht [z.B. in meinem sehr gesunden vitalstoffreichen Müsli](#), für welches ich gar keine Milch benötige und dennoch sehr gut mundet 😊

Bei der Pflanzenmilchherstellung gehen ja auch viele wertvolle Inhaltsstoffe an den Presskuchen verloren, für die man dann wieder andere Verwertungsmöglichkeiten suchen muss.

			
KOKOSNUSS MILCH	HASELNUSS MILCH	MANDEL MILCH	HANF MILCH
Kalzium, Mangan, Selen, Zink, Eisen	Eiweiß, Kalium, Kalzium, Magnesium, Folsäure	Eiweiß, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor	Kalzium, Omega 3 / 6 Fettsäuren, Magnesium, Eisen
<small>BEWUSST-VEGAN-FROH.de</small>			
			
KUH MILCH			
Eiter, Blut, Hormone, Antibiotika. Enthält Millionen Eiterzellen, führt zu Osteoporose. Enthält Antibiotika, Wachstumshormone. Ist sehr schädlich für unseren Planeten, verursacht das emotionale und physische Leiden der Kühe. Unterstützt die Kalbfleisch-Industrie. Ist für Babykühe.			

Ja und das mit den Kälbern ist echt schlimm! Gerade kürzlich hat mir eine Freundin davon erzählt, wie schlimm die Kälber von ihrem Nachbarn um die Mutter geschrien haben, weil man sie von ihr getrennt hat! Und das nur, weil wir egoistischen Menschen unbedingt Tiermilch trinken wollen - und dies nicht wenig; auch in Form von Käse, Joghurt...

[28 Likes + 36 Kommentare](#)

McDonald's verkauft russische Filialen aufgrund des Krieges gegen Ukraine

McDonald's schließt: Die Fastfood-Kette McDonald's will wegen des Krieges in der Ukraine alle Filialen in Russland verkaufen.

Nach über 30 Jahren in dem Land will der US-Konzern seine 850 Filialen an einen russischen Käufer abgeben, der auch die 62.000 Angestellten übernehmen soll. Bis zum Abschluss des Verkaufs wird McDonald's sie bezahlen. Den Namen eines möglichen Käufers nannte das Unternehmen nicht.

Die Markensymbole soll der neue Besitzer der Restaurants nicht weiter nutzen können. Wegen der humanitären Krise als Folge der russischen Invasion in der Ukraine sei es für McDonald's nicht länger vertretbar, in Russland Geschäfte zu machen, teilte der Konzern mit. Mit den Werten des Unternehmens sei dies nicht zu vereinbaren.



<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/unternehmen/mcdonalds-russland-rueckzug-101.html>

Aber auch viele andere Firmen verlassen Russland, die sich den internationalen Sanktionen gegen Russland anschließen. Sie schränken ihre Geschäfte dort ein oder ziehen sich komplett zurück

Die spinnen die Amis - dabei wurde der Krieg ja genau von hier aus provoziert! Welche Werte sind das nur, welche McDonalds hat?

Für die Gesundheit der Russen wird es jedenfalls nicht zum Schaden sein.

[17 Likes + 5 Kommentare](#)

Kommentar von [Sabine Kempf](#):

„Hahaha... welche Werte hat denn MC Donalds?

Kriegen die in Russland nicht genug genmanipulierte Zutaten? (Immerhin ist Gentechnik bei Lebensmitteln dort verboten, soviel ich weiß)

Das ungesündeste Essen überhaupt und redet von Werten, 🤔🤔🤔“

Überdimensionale Friedenstaube – Zeichen des Friedens?

Wie zu einer überdimensionalen Friedenstaube haben sich Hunderttausende Stare über einem See in Irland formiert. Was in Zeiten wie diesen wie ein Zeichen des Himmels aussieht, nennen Wissenschaftler nüchtern „Emergenz“. Das synchrone Verhalten Einzelner ohne zentrales Kommando. Mit diesem spontanem Kollektivverhalten versuchen sich Einzelne vor Angreifern zu schützen.

Dieses beeindruckende Foto wurde am 19. August 2021 von [James Crombie auf Twitter geteilt](#).

Die Schwarmbildung von Staren ist ein einzigartiges Naturschauspiel, mit dem kaum eine andere Vogelart aufwarten kann. Schon im frühen Sommer bilden sich direkt nach der ersten Brutzeit Trupps aus Jungvögeln und unverpaarten Staren. Je näher der Herbst rückt, desto größer werden die Schwärme.

<https://www.geo.de/natur/tierwelt/koordination-im-vogelschwarm-so-funktioniert-das-spektakel-am-himmel-30167972.html>

Unglaublich, wie so viele Vögel solche besonderen Formationen fliegen können!



Wie ist die Taube zum Friedenssymbol geworden?

Das wohl bekannteste Symbol in der Bibel, das die Taube beinhaltet, findet man im Bericht über die Flut und die Arche Noah in 1. Mose 6-8. Als die Erde bereits seit einiger Zeit von Wasser bedeckt war, hielt Noah nach trockenem Land Ausschau. Hierzu sandte er eine Taube von der Arche aus. Die Taube kam mit einem Olivenzweig im Schnabel zurück (1. Mose 8,11). Seit dieser Zeit ist der Olivenzweig ein Friedenssymbol. Im übertragenen Sinne beschreibt die Geschichte von Noahs Taube, dass Gott der Menschheit den Frieden erklärt hat, nachdem er die Erde aufgrund ihrer Sündhaftigkeit durch die Flut reinigte. Die Taube repräsentierte den Geist Gottes, der die gute Nachricht der Versöhnung zwischen Menschen und Gott bringt. Natürlich war dies nur eine temporäre Versöhnung, weil die dauerhafte und ewige Versöhnung mit Gott nur durch Jesus Christus möglich ist. Es ist aber bezeichnend, dass der Heilige Geist bei der Taufe Jesu als Taube dargestellt wurde, um erneut Frieden mit Gott zu symbolisieren.

Warum der Heilige Geist als Taube kam – [diesen sehr hörenswerten und interessanten Vortrag](#) von Wilfried Plock habe ich mir kürzlich angehört und möchte ihn einem jeden sehr ans Herz legen.

[50 Likes + 7 Kommentare](#)

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

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

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

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