



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 - Januar 2019

Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen

Jetzt im Winter mache ich mir immer wieder mal gern ein wärmendes und sehr leckeres Quinoadessert oder Hirsebrei mit Früchten und Walnüssen zum Frühstück. Gewöhnlich esse ich aber mein sehr vitalstoffreiches Lieblingsmüsli, bei welchem ich das Frische und das Lebendige in Fülle habe: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Solch ein Dessert ist aber m. E. eine doch sehr gesunde Alternative zum Müsli - was anderes vertrage meist gar nicht gut.

Zutaten:

- 300 g Quinoa
- 800 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Vanille, Zimtrinde
- 80 g Mandeln, Aprikosenkerne oder 120 g Walnüsse
- 40 g Kokosflocken oder –raspeln (optional)
- 150 g Aprikosen (vorzüglich wilde Aprikosen), Dörripflaumen oder einige Birnen
- Ahornsirup

Zubereitung:

Nüsse über Nacht in Wasser einweichen, danach bei Bedarf Haut abziehen.

Wasser mit den Gewürzen aufkochen, Quinoa sehr gründlich mit heißem Wasser waschen, in das kochende Wasser geben und ca. 20 min. köcheln lassen – Birnenspalten etwa 5 min. mitköcheln lassen.. Restliche Zutaten begeben und noch ca. 10min ziehen lassen. Alternativ können die Mandeln gemeinsam mit dem eingeweichten Dörrobst und etwas Wasser püriert werden. Mit Ahornsirup abschmecken und mit essbaren Blüten verziert servieren. Ein perfektes Frühstück oder als Nachtisch.

Von einem befreundeten alternativen Biolandwirt bekomme ich immer wieder biologisch angebauten Quinoa aus Österreich im Tauschhandel :-)



Economist ruft 2019 das „Jahr des Veganismus“ aus

[Ria Rehberg schrieb Ende 2018 in ihrer Facebookchronik](#)

„Ihr Lieben, ich habe es im Gefühl: 2019 wird ein großes Jahr für die Tiere!

Das Wirtschaftsmagazin Forbes hat vor wenigen Tagen prognostiziert, dass Veganismus im Jahr 2019 in der Mitte der Gesellschaft ankommt. The Economist ruft 2019 gar das „Jahr des Veganismus“ aus und sagt vorher, dass „wenn pflanzliches Fleisch an Beliebtheit gewinnt, es zu einer transformativen Technologie werden kann, die die proteinhaltige, westliche Ernährung verbessert, den ökologischen Hufabdruck in der Tierhaltung reduziert und vielleicht sogar die Kosten für Nahrungsmittel in armen Ländern senkt.“

Ich denke dies ist eine berechtigte Hoffnung bei dem was ich sonst so lese – immerhin berichten die Medien mittlerweile Gott-sei-Dank durchwegs relativ positiv über die vegane/vegetarische Ernährung – das gibt große Hoffnung:

„Wenn alle Veganer wären - Pflanzenkost würde mehr Menschen ernähren“

<https://www.n-tv.de/wissen/Pflanzenkost-wuerde-mehr-Menschen-ernaehren-article20355382.html>

<https://www.welt.de/kmpkt/article171128188/Das-wuerde-passieren-wenn-wir-alle-sofortaufhoeren-wuerden-Fleisch-zu-essen.html>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2106698286036137>

Kürbisaufstrich mit Kichererbsen und Zedernkerne

Jetzt im Winter mache ich am allerliebsten einen sehr schmackhaften veganen Kürbisaufstrich mit Zedernkerne für mein Abendbrot - gestern bei dem herrlichen Wetter habe ich in meinem Obstsortengarten sogar sehr schönen jungen Spitzwegerich für den Aufstrich gefunden 😊:-) Meine Brote habe ich dann noch mit milchsauer vergorenen Gurken, Orangen und Rosenkleesprossen garniert 😊:-)

Also alles miteinander ein Riesenbooster fürs Immunsystem, um fit und munter ohne Infektionskrankheiten zu bleiben 😊:-)

Sprossen habe ich jetzt seit vielen Jahre wieder mal welche gekeimt - diesmal den bisher völlig unbekanntem Rosenklee. Wirklich gut tut er meiner Gesundheit aber eher nicht finde ich fast - denke jetzt im Winter ist es viel sinnvoller viele Lageräpfel zu essen, milchsaures Gemüse zu verspeisen, Hagebuttentee zu trinken, Endiviensalat essen und natürlich Wildkräuter - wenn sie schon da sind 😊;-)

Meine Mutter hat schon vor etwa 35 Jahren damit begonnen Kresse, Alfa-Alfa, Mungobohnen und dergleichen zu keimen - irgendwann haben wir dies aber aufgehört.

Gekeimter Urweizen und Hanfsamen tun mir dagegen sehr gut - ohne diese in meinem morgendlichen leckerem Müsli könnte ich fast nicht mehr leben 😊:-D

<https://gesundeleben.online/.../58-mein-absolutes-lieblingsm...>

Zedernkern-Kürbisaufstrich

Zutaten:

- 500 g Kürbis, geschält (vorzüglich Hokkaido)
- 2 Quitten oder etwas Zitronensaft oder Orangen
- 5 EL Olivenöl
- Kürbiskerne
- 1 geh. TL Salz
- ½ TL Thymian
- 150 g Zedernkerne
- 50 g Spitzwegerich (optional)

Zubereitung:

Quitten schälen und in Würfel schneiden – dabei keinesfalls in die Kerne schneiden (Blausäure!). Nun mit ein paar Löffel Wasser, Olivenöl und Salz in ca. 15 min. langsam weichdünsten. Währenddessen den Kürbis ebenso in Würfel schneiden und gemeinsam mit den Quitten weichdünsten, Thymian begeben. Den weichgedünsteten Kürbis und Quitten nun mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Zedernkerne mit einem Mörser oder Ähnlichem fein machen (oder ganz lassen) und alles zusammen vermischen. Der Zitronensaft (bzw. Orangen) sollte wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden. Optional können auch frische Kräuter, wie z.B. fein geschnittener Spitzwegerich mit etwas Olivenöl untergemengt werden. Mit selbstgebackenen Vollkornbrot genießen – evtl. mit Kürbiskerne oder Zedernkerne bestreut servieren.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2128897087149590>

In letzter Zeit gebe ich zu diesem Aufstrich sehr gerne auch Kichererbsen hinzu - so habe ich auch eine hervorragende Eiweißquelle - nehme 1 Teil Kichererbsen und Zedernkerne und 2 Teile Kürbis.

Die Anstalt vom 18. Dezember 2018

Sehr schön zu sehen, wie sich sogar das ZDF für die vegane/vegetarische Ernährung einsetzt - so ist die Prognose vom Wirtschaftsmagazin Forbes, dass Veganismus im Jahr 2019 in der Mitte der Gesellschaft ankommt, gar nicht so weit hergeholt :-)

1 Stunde köstliche, sehr humorvolle Unterhaltung rund um das Thema Fleisch und Fisch - habe dabei sehr viel lachen müssen 😊:-D. Echt erstaunlich, dass im deutschen Staatsfernsehen solche wichtigen Wahrheiten so unverblümt ausgesprochen werden, welche man früher nur in irgendwelchen Internetblogs oder Tierschutz-Zeitschriften lesen konnte.

Den ersten Teil kannte ich schon von einem Kurzvideo - hier gibts das Ganze! Anschließend wird es eben noch besser.

Ich selber esse im Jahr nur etwa 1-2 kg Fleisch, 2 Packungen Butter und einige Gläser Honig im Jahr - sonst kaum tierische Produkte. So geht es mir am besten - ich ernähre mich fast ausschließlich von den supergesunden, sehr leckeren Gerichten aus meiner umfangreichen

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

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2110924035613562>

Lammfell-Lenkradbezug kaufen? Tierethisch vertretbar?

Am 11. Jänner habe ich in meiner Facebookchronik gepostet, dass ich mir sehr gerne einen Lammfell-Lenkradbezug natur bestellen, damit ich keine Handschuhe mehr zum Autofahren brauche 😊;-)

Daraufhin begann eine gigantische Diskussion mit 166 Kommentaren rund um Tierethik aus allen möglichen Blickwinkeln, an welcher die verschiedenstartigen Menschen beteiligt waren;

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2117822421590390&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Hagebutten – Top-Vitaminlieferant

Oh ja Hagebutten mag ich sehr, sehr gerne - insbesondere wenn ich wo unterwegs bin waren mir diese schon oft ein großer Retter in der Not, wenn ich schnell Vitalstoffe benötigt habe, da ich mich nicht mehr so wohl gefühlt habe. Gerade wenn sie schon schön weich sind ein Genuss. Oft war ich eben schon in einer Situation, in der ich keine Äpfel oder ähnliches vertragen habe, aber diese Hagebutten sind eben doch ganz was besonderes 😊:-) Gerade heute bin ich in Steyr von einer Autoreparaturwerkstätte zum Krankenhaus gegangen - da hab ich in einem der vielen Gärten sogar einen Hagebuttenbaum entdeckt! Wirklich ein richtiger Baum, aber mit Hagebutten oben - dachte ich

sehe nicht recht, schaut ja aus wie ein Apfelbaum... - leider war die Besitzerin nicht da - werde später mal vorbeischauen und gegebenenfalls selber solch einen Baum kopulieren 😊:-)

Ich trinke nun fast jeden Tag abends vor dem Schlafengehen 2 Tassen Hagebuttentee, welche ich selbst geerntet und getrocknet habe, grob gemixt, 10 min. köcheln und 10 min ziehen lassen.

Ich habe in meinem 2 Hektar großen Obstsorngarten auch viele Hagebuttensträucher bzw. Wildrosen zahlreicher Sorten angepflanzt 😊:-)

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

Die Hagebutte wird wegen ihres enormen Vitamin C-Gehaltes auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet. Sie gilt in der Überlieferung sozusagen als therapeutische Allzweckwaffe, wenn es um Infektionsabwehr und Steigerung der Abwehrkräfte geht. In der Volksheilkunde spielt sie auch bei einer Reihe anderer Beschwerden eine Rolle, da sie nicht nur reichlich Vitamin C enthält, sondern mit weiteren wertvollen Inhaltsstoffen punkten kann.

Wirft man einen Blick in das Innenleben der Hagebutte, so beeindruckt vor allem der extrem hohe Vitamin C-Gehalt. Mit 500 mg bis 1.500 mg je 100 g verzehrfertige Menge ist sie nicht nur absoluter Spitzenreiter der einheimischen Pflanzen, sondern liegt auch weit vor fast allen anderen Pflanzen und Früchten.

<http://www.naturheilmittel-info.de/hagebutte-2>

Orangen enthalten dagegen bloß etwa 50 mg Vitamin C/100 g

Also ran ans pflanzen und ernten von Heckenrosen 😊:-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2122807037758595>

Der Mann welcher Bäume pflanzte

Bei solch stürmischen Wetter wie aktuell kommt mir immer wieder ein wunderschöner Zeichentrickfilm in den Sinn, welcher damals vor einigen Jahren für mich sehr inspirierend und motivierend für meinen Permakultur-Obstsorngarten war, da es hier auch sehr offen und windig ist. Anstatt nur Laubbäume zu pflanzen war es mir aber vorrangig wichtig exzellente, gesunde Fruchtqualität zu produzieren und eine möglichst große Vielfalt an Pflanzen zu integrieren.

Die Geschichte und die Zeichnungen...einfach atemberaubend - es fordert glatt heraus es ihm gleichzutun ❤️👍❤️👍 <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

Hintergrundinfos zu dem Film: <http://www.pedigreeapis.org/biblio/artcl/giono54de.html>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/videos/2103538586352107/>

Rapunzel Events: Lucia Hiemer „Durch den Garten mit Permakultur“, Vortrag

Sehr schöner inspirierender Vortrag von Lucia Hiemer über Mischkultur, Permakultur... - bereits vor einiger Zeit hatte ich mal ein Kurzvideo von ihr geteilt, welches schon fast 400.000 Aufrufe auf Facebook hat - dieses aber erst 10.000.

Kurzvideo von Lucia: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1906534729385828>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2107995582573074>

Lebensmittelindustrie: „Wenn sich nichts ändert, kommt Chaos“

Voller Freude und Erstaunen habe ich heute in der aktuellen Tipsausgabe gleich auf den ersten beiden Seiten diesen Artikel gelesen: <https://www.tips.at/news/steyr/land-leute/453184-lebensmittelindustrie-wenn-sich-nichts-aendert-kommt-chaos>

Thema von diesem Artikel ist der nachhaltige und regionale Einkauf von Lebensmitteln. Dazu hat Tips 3 Pioniere in Sachen ökologische Lebensmittel interviewt.

Am besten haben mir folgende Aussagen dieser Pioniere gefallen bzw. so denke ich auch schon sehr lange:

Halbmayr: Wer sich mit nachhaltiger Ernährung befasst, wird erkennen, dass man durch sie nur gewinnt: schon einmal ein gutes Gewissen durch vernünftiges Handeln. Und das ist keine Frage des Geldes: Wer „bio“ kauft, schmeißt nachweislich weniger weg, kocht mehr selbst, verarbeitet mehr Gemüse und Getreide als Fleisch usw. In Summe entsteht eine höhere Lebensqualität. Man überlege, wie viel für Äußerlichkeiten

Gerhard Zwinger: Aus meiner Sicht ist die Bezeichnung 'konventionelle Landwirtschaft' verharmlosend. Ersetzt man diese durch die Bezeichnung 'chemiebasierte Landwirtschaft', zeigt das dem Konsumenten deutlich auf, wofür er sich entscheidet. Erst wenn flächendeckend ökologische Landwirtschaft betrieben wird, können wir wirklich zufrieden sein.

Christian Stadler: Mit meinem Einkauf entscheide ich täglich, in welcher Welt ich leben möchte. Dass die konventionelle Lebensmittelwirtschaft schon jetzt zusieht, wie ökologische Produkte mehr werden, sagt mir: Im Handel dreht sich etwas. Wer jetzt die großen Player am Markt sind, werden es in 50 Jahren sicher nicht mehr sein.

Gerhard Zwinger und Christian Stadler kenne ich schon seit ein paar Jahren persönlich. Herrn Halbmayr von den Biohoflieferanten habe ich noch nie gesehen, aber ich kaufe dort sicher schon seit etwa 20 Jahren ein :-)

Finde ich sehr schön, dass die Meinung dieser Bio-Pioniere so öffentlich in der Zeitung abgedruckt wurde :-)

Für mich persönlich hat der Gesundheitswert der Lebensmittel eine noch viel höhere Bedeutung als die Nachhaltigkeit, welche mir lange Zeit gar nicht recht bewusst war, obwohl ich mich grundsätzlich schon immer sehr nachhaltig und saisonal ernährt habe - denn was nachhaltig, saisonal und regional ist, das ist meist auch gesund :-)

Das war das Vorgespräch zum Film „FOOD, inc. - WAS ESSEN WIR WIRKLICH (Filmreihe NEUES BEWUSSTSEIN im CityKinoSteyr am Mittwoch, 30.1.2019 um 19:00 mit Filmgespräch. Vor dem Film gibt es ab 18:00 im Foyer Infostände mit regionalen Fachberatern aus dem chemiefreien BIO-Lebensmittelbereich. Herzliche Einladung!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2142152482490717>

Es war wirklich ein sehr schöner, interessanter und gelungener Abend :-)

Ich war bisher noch nie bei einem Markt oder Veranstaltung, bei welchem mein Stand so dermaßen überrannt wurde wie hier ;-)

Neben den großen Biopionieren durfte ich eben auch einen eigenen Stand innehaben.

Ich durfte einiges von meinem Saatgut, Äpfel und Brot weitergeben, welche begeistert angenommen wurden ☐ Auch mein Schriftmaterial wurde zahlreich mitgenommen. Ich durfte viele verschiedene Menschen kennenlernen und zahlreiche interessante Gespräche bis nach Mitternacht führen!

Gemeinsam mit ein paar anderen Besuchern war ich der letzte, der das Kino heute um halb eins verlassen hat :-D

Für mich sind solche Veranstaltungen ein sehr gutes Sozialkompetenztraining :-) Mittlerweile tue ich mir ja schon um vieles leichter im Kontakt mit anderen Menschen als noch vor 5-10 Jahren ♥ ☐

Heute Nachmittag hatte ich auch bereits Besuch von 2 Herren vom Siedlerverein in Wolforn, welche im Mai gerne 20-30 interessierte Menschen aus der Umgebung zu mir bringen möchten, um meine Projekte zu besichtigen :-) die beiden waren sehr angetan von meinen Projekten :-)

<https://www.facebook.com/monika.gorig/posts/2329708267039330>

Bekanntschaft mit AIESEC

Am 16. Jänner erhielt ich bereits ein verfrühtes schönes Geburtstagsgeschenk -. einen Anruf von „Aiesec“, ob ich Interesse daran habe, dass durch ihre Organisation 2 Studenten im Frühsommer für

5 Wochen zu mir kommen und mir bei der Arbeit helfen und dabei was lernen :-)) Die Biologiestudentin, welche das organisiert ist durch meine Homepage auf mein vorbildhaftes Projekt gestoßen.

AIIESEC ist die größte Studierendenorganisation weltweit ist, die sich für interkulturellen Austausch und für die Förderung Jugendlicher einsetzt. AIIESEC sucht engagierte Bauern die sich für eine nachhaltige Landwirtschaft einsetzen und ihr Wissen und Erfahrung an junge Interessierte Studenten weitergeben wollen. Das Projekt ist an Bauern gerichtet die selbst neugierig sind neues zu entdecken und ihre Arbeit teilen wollen, sei es weil es alleine viieel zu anstrengend ist, weil es zu mehr wesentlich mehr Spaß macht, oder einfach weil Sie Ihre Leidenschaft weitergeben wollen. Im Endeffekt bedeutet es für Sie eine neue Kultur kennenzulernen, Ihre Arbeit vielleicht aus einem anderen Blickwinkel zu entdecken und gleichzeitig jemanden die Möglichkeit zu geben Erfahrungen in Österreich zu sammeln. Näheres dazu: <http://aiiesec.at/>
https://gesundeleben.online/images/pdf/Mahlzeit_Austria_2019-compressed-3.pdf
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2127446627294636>

Wissenschaft belegt: Holz hygienischer als Kunststoff

Neue Studien der Biologischen Bundesanstalt stellen Verbote für Holz im Lebensmittelbereich infrage. Die Biologische Bundesanstalt untersuchte die Wechselwirkungen zwischen diversen heimischen Holzarten (Kiefer, Fichte, Lärche, Ahorn, Buche, Eiche und Pappel) und Bakterien. Dabei fand sie heraus, dass bei gleicher Keimbelastung die Anzahl lebensfähiger Bakterien auf den getesteten Hölzern in Abhängigkeit von der Holzart im Zeitverlauf abnimmt (s.a. Holz-Zentralblatt 147/2000).

Nach landläufiger Meinung ist Kunststoff aufgrund seiner geschlossenen Oberfläche und der Tatsache, dass er gereinigt werden kann, als hygienisch einzustufen. Hingegen werden Holz bisher oftmals tendenziell schlechtere hygienische Eigenschaften attestiert. Die Folge: Holz wird vor dem Hintergrund von Systemen, die sich mit der Gefährdungsanalyse und der Eigenkontrolle in der Lebensmittelindustrie befassen, in mikrobiologisch sensiblen Bereichen zurückgedrängt, Kunststoff hingegen erhält häufig den Vorzug.

Die neuen Studien haben nun ergeben, dass die keimtötende Wirkung bei Kiefernholz am stärksten ausgeprägt ist. Die Zahl der Bakterien reduziert sich dabei nicht nur an der Holzoberfläche, sondern geht im Holzinneren gleichermaßen zurück. Selbst bei wiederholtem Bakterieneintrag bleibt die antibakterielle Wirkung erhalten.

<https://www.wilms.com/Hygiene/presse/holzhygienischer.htm>

Kürzlich erst hat mir ein Biolandwirt davon erzählt:

<https://www.heute.at/oesterreich/steiermark/story/Koechin-geht-nun-wegen-Holzkochloeffel-in-Haft-11051798>

Kann man ja kaum glauben, dass sowas möglich sei!

Gut wenn es mal von der Wissenschaft belegt ist, dass Holz doch hygienischer als Plastik ist - haben ja lange gebraucht ;-)) Matzer verweist auf Gesundheitsrisiken durch Plastikabrieb und Formaldehyd-Dämpfe, die auch durch Studien der Wiener Universität für Bodenkultur belegt seien.

Auch die Zeitschrift „Konsument“ empfahl nach Tests die Rückkehr zum Holzkochlöffel. Unterstützung erhält die Köchin von der steirischen Wirtschaftskammer: Präsident Josef Herk will sich zu ihr ins Gefängnis setzen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2119375181435114>

unbedingt...Schneidbretter aus Holz!! nicht in den Geschirrspüler-einfach gut abschrubben, trocknen lassen!

Gutachten bezweifelt Nutzen von Zahnspangen

Der MDR hat Anfang des Jahres eine Meldung herausgegeben, dass knapp die Hälfte aller Jugendlichen eine Zahnspange bekommen. Das kostet jährlich 1,1 Milliarden Euro. Doch laut einem neuen Gutachten lassen die „kieferorthopädischen Maßnahmen keinen Rückschluss auf einen patientenrelevanten Nutzen zu.“

<https://www.facebook.com/mdr/photos/a.10150276743608184/10157065079738184/?type=3&theater>

In vielen Fällen haben die Zahnspangen aber sicherlich sehr wohl einen großen Nutzen. Entscheidend wichtig wäre es aber die Ursachen der Zahnfehlstellungen zu erforschen, wie es der Zahnarzt Dr. Weston A. Price bereits vor fast 100 Jahren getan hat. Er stellte dabei fest, dass die Ureinwohner der Indianer, Eskimos etc. bereits kurze Zeit nach der Einführung der westlichen Ernährung mit vorwiegend isolierter Kohlenhydrate, an schlimmen Fehlstellungen der Zähne litten. Mit der gewohnten Ur-Ernährung hatten sie dagegen ein sehr schönes Gebiss!

Näheres dazu hier: <https://www.westonaprice.org/de/health-topics/principles-healthy-diets-german-translation/>

Ich teile aber nicht alle Ansichten der Weston Price-Stiftung - ich empfehle eher eine richtig zubereitete und harmonisch kombinierte vorwiegend vegane Ernährung, wie ich es in meine umfangreichen Rezeptsammlung umgesetzt habe:

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

Im Anhang einige Fotos aus dem Buch „Gefährdete Menschheit“ von A. von Haller - ich habe es vor einigen Jahren bereits in der 10. Auflage gekauft!

70 Kommentare dazu: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2110978462274786>

Vom Unsinn des Impfens

Der historische Rückgang der Fall- und Todeszahlen der klassischen sogenannten Infektionskrankheiten muss immer als Beweis dafür herhalten, dass Impfungen wirken. Aber tatsächlich beweist der historische Verlauf das genaue Gegenteil. Sehr sehenswerter Kurzfilm für jene, die an die Impfungen glauben!

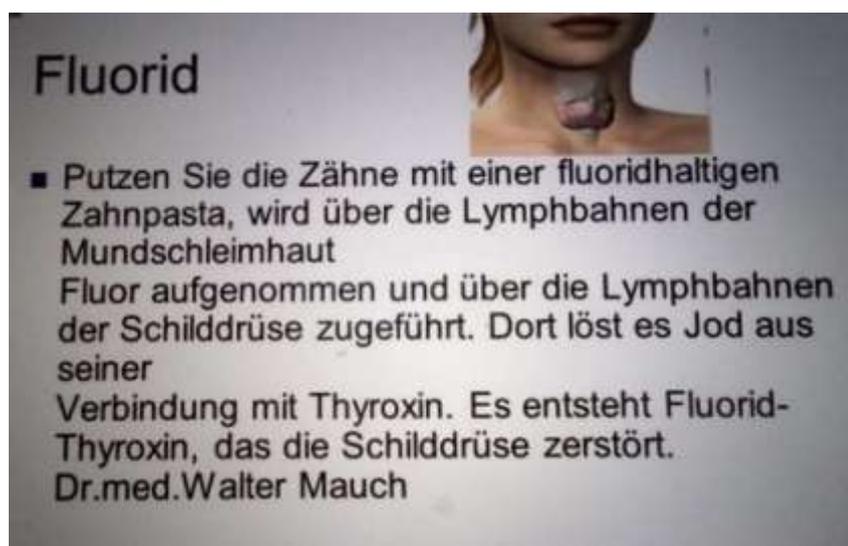
Der Rückgang aller Infektionskrankheiten ist in erster Linie dem wachsenden Wohlstand, verbesserten Ernährung, Lebensumständen und Hygiene zu verdanken - aber sicherlich nicht den Impfungen!

<https://vimeo.com/198533362>

[Sabine Kempf](#) jeder der ein impfgeschädigtes Kind hat, war mal überzeugter Impfer. Ich habe zum Beispiel meine großen Kinder voll impfen lassen. Erst als sie trotzdem Masern, Mumps, Röteln und Keuchhusten hatten habe ich angefangen zu recherchieren. Und habe seitdem mehr Fragen als Antworten. Insgesamt ist mir da von Seiten der Impffobby zuviel Falschaussagen, zuviel Panikmache. Auf keine Frage bekommt man eine sachliche Antwort, sondern wird sofort in die Ecke „Unverantwortliche Trittbrettfahrer“ gesteckt. Das macht mich misstrauisch. Wenn Impfen wirklich nur Vorteile hat, warum muss dann mit solchen Methoden dafür geworben werden? Würde das Ergebnis nicht für sich sprechen? Nach meinen Erfahrungen, auch in Gesprächen, nach einem Todesfall in der Familie nach einer Impfung und 2 impfgeschädigten Kindern in meinem Umfeld, deren Eltern nun allein dastehen mit ihrer zerstörten Lebensplanung, gibt es heute für mich keinen einzigen Grund mehr, meine impfkritische Haltung zu überdenken. Meine jüngste Tochter ist seit nunmehr 26 Jahren ungeimpft und gesund (und bevor jetzt jemand schreit, auch ein ungeimpfter muss krank sein um jemanden anzustecken. Und wer mit einem kranken Kind in Kontakt zu anderen, besonders Säuglingen geht, handelt unverantwortlich. Das gilt übrigens auch für frisch geimpfte, die nach herrschender Meinung durchaus Überträger sein können). Auch kein Tier wird mehr geimpft, und irgendwas muss ich richtig machen, denn ich habe seitdem nur noch Tiere gehabt, die gesund uralt wurden.

...um einige Fragezeichen zu sehen, genügt es übrigens, die offiziellen Statistiken des RKI mal genau anzuschauen, dem man ja sicherlich einiges nachsagen kann, aber sicher nicht, dass es eine impfkritische Haltung hat. Ausnahmslos bei jeder Massenimpfung gingen die Fallzahlen schon vorher signifikant zurück. Die Impfer sind da immer auf den fahrenden Zug aufgesprungen und haben sich auf die Fahne geschrieben, wenn der Zug weitergefahren ist. Seriös? Kann man drüber philosophieren. Interessant ist auch, dass eine Kinderkrankheit immer dann als tödliche Bedrohung dargestellt wird, wenn es eine Impfung dagegen gibt. Vorher kriegt man die einfach und kein Hahn kräht danach.

68 weitere Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2115445235161442>



Fluoride stecken nicht nur in den meisten Zahncremes, sondern inzwischen auch in den meisten Speisesalzen. Als natürlicher Bestandteil sind sie in vielen Lebensmitteln sowie in schwarzem und grünem Tee, im Mineralwasser und im Leitungswasser enthalten. Aber auch in Nahrungsergänzungsmitteln, Psychopharmaka, Beruhigungsmitteln und Antibiotika (z. B. Ciprofloxazin) sowie in manchen Cortison-

Abkömmlingen findet sich Fluor (an Kohlenstoff gebunden). Nicht zu vergessen die Fluoridtabletten für Kinder oder Fluoridzahnversiegelungen beim Zahnarzt!

Das Problem ist also mehr als offensichtlich: Wir haben die „Dosierung“ überhaupt nicht im Griff!

Fluorid wird auch mit Wahrnehmungsstörungen und einem verminderten IQ in Zusammenhang gebracht. Was übrigens die Verblödung so mancher Zeitgenossen erklären würde. □ □

Über 300 Studien belegen, dass Fluorid ein Neurotoxin (Nervengift) ist. Weitere Studien zeigen auf, dass eine moderate Fluoridaufnahme zu einem geringeren IQ führt. In anderen Studien finden sich Hinweise auf Störungen der Hirnentwicklung in der Fetalperiode. Viele Tierversuche, die aufzeigen, dass die Fluoridexposition zu Hirnschäden, kognitiven und Gedächtnisstörungen führt, weisen ebenfalls darauf hin.

Und, Fluorid schädigt die Schilddrüse!

Hier liegen mehr als genug Hinweise vor, dass eine übermäßige Fluoridaufnahme zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen kann. Tatsächlich wurde noch bis in die 60-er Jahre die Schilddrüsenüberfunktion mit Fluortyrosin behandelt. Das Fluorid führt dazu, dass die Aktivität der Schilddrüse gebremst und die Konzentrationen der Schilddrüsenhormone T3 und T4 vermindert werden. Und man braucht für diesen Effekt noch nicht einmal große Dosen – 2 – 5 mg Fluorid pro Tag reichen schon aus (und erst recht die Höchstdosis von 7 mg, die als sicher angesehen wird).

Viele Menschen die ich kenne, haben die klassischen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion: Konzentrationsschwierigkeiten, Muskel- und Gelenkschmerzen, Depression und Gewichtszunahme. Und wenn sie richtig Pech haben, bekommen sie dann ein Label wie Fibromyalgie aufgeklebt und werden als Psycho abgetan. □

Es ist nicht zu glauben, was man hier mit uns macht...aber absolut traurig stimmt es mich, was viele aus Unwissenheit alles mit sich machen lassen □ □ □

29 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2131047756934523>

Was zum Zähneputzen verwenden – was hilft gegen Zahnstein?

Ich habe beinahe noch nie im Leben Flouridhaltige Zahnpasta oder Salz verwendet.

Habe auch viele flouridfreie Zahnpasten ausprobiert - wirklich zufrieden war ich mit keiner, da sie nicht gut putzen etc.

Seit ein paar Jahren verwende ich nur noch das Zahnputzpulver von Karoline Postlmayr, welches aus folgenden Zutaten besteht: Xylit, Natursalz, Salbei, Pfefferminze.

Damit werden meine Zähne auch wunderbar weiß und ich habe anschließend einen sehr angenehmen Geschmack im Mund, da hervorragend gemischt.

Bei Zahnbelag oder leichten Zahnstein hilft mir dieses Zahnputzpulver auch hervorragend! Damit werden meine Zähne wunderbar weiß. Bei den verschiedensten Zahnpasten, welche ich schon ausprobiert habe, erreichte ich diesen Effekt nie.

Hier habe ich dazu Infos auf Karolines Homepage gefunden: <http://karolines-kraeuterschatz.at/news/>

Die Rückmeldung der Benutzer:

Der Zahnstein kommt nicht mehr

Der Zahnschmelz ist viel härter.....

So günstig...

So glatte Zähne.....

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2137784032927562>

Der Gesundheit auf den Zahn gefühlt

Kürzlich habe ich folgenden Artikel über Dr. Johann Schnitzer gelesen, welcher sich als ehemaliger Zahnarzt sehr für die Gesundheitsprävention durch gesunde Ernährung engagierte, insbesondere des Gebissverfalls – dafür wurde er aber von unterschiedlichen Stellen stark angefeindet, da diese den Verlust ihres Einkommens befürchteten, wie in den Auszügen des Artikels nachfolgend ausführlich dargelegt.

Ich denke, dass aber auch andere Aspekte eine gewichtige Rolle gespielt haben die allgemeine Gesundheit mittels gesunder Ernährung zu verhindern – diese habe ich im Anschluss dieses Artikels angefügt – wie denkst du darüber?

https://www.natuerlich-online.ch/fileadmin/Natuerlich/Archiv/2003/11-03/63-66_Schnitzer.pdf?fbclid=IwAR1zeZO43O-N5G1nBR9w8Edpozq2fEOvuIKcm_-4yakjEx1yMwx77b6XaoE

1962 eröffnete der junge Zahnarzt seine erste Praxis im nahen Mönchweiler. Weil dort der Gebissverfall schon bei 18 Monate alten Kleinkindern begann, startete er in Zusammenarbeit mit dem Bürgermeister Günter Sick eine Aufklärungsaktion «Gesundheit für unsere Jugend», die in den 6 Jahren ihrer Durchführung einen gewaltigen Rückgang der Zahnkaries bewirkte. Diese Aktion trug ihm schon 4 Wochen nach Beginn ein Berufsgerichtsverfahren der Zahnärztekammer ein, die ihn mit allen Mitteln an der Fortführung dieser Aufklärung hindern wollte.

Zahnärzte fördern den Gebissverfall

Schnitzer wollte gesundheitspolitisch etwas bewirken und die Krankheitskosten, die angesichts des gravierenden Gesundheitszerfalls heute kaum noch aufzubringen sind, senken helfen. Diese Aktivitäten riefen Gegner auf den Plan. Natürlich störte er insbesondere mit seiner Aufklärungstätigkeit verschiedene Unternehmen, die Geschäfte mit der Krankheit machen. Die eigenen Berufskollegen wurden seine grössten Gegner. Nachdem er es sich nicht verbieten liess, die Ursachen des Gebissverfalls aufzuzeigen und auf die Schädlichkeit des für Zahnfüllungen tonnenweise verwendeten Amalgams hinzuweisen, war er einer berufspolitischen Verfolgung ausgesetzt. Der mächtige Berufsstand unternahm über Jahrzehnte hinweg alles, um ihn zu erledigen. Schnitzer liess sich jedoch nicht beirren und geisselte die schulmedizinischen Sitten und Gebräuche,

die laut seinen eigenen Feststellungen keinen Nutzen haben (ausser für deren eigene Umsätze, Einnahmen und Gewinne), weil sie nicht einmal die Zunahme der Erkrankungen verhinderten, trotz oder gerade wegen des ungeheuren Aufwandes an finanziellen Mitteln, die ja für den von Krankheiten lebenden Wirtschaftssektor Einnahmen bedeuten. Wörtlich erklärte er: «Hauptursache des Gebissverfalls sind die Zahnärzte, die des Gesundheitsverfalls die Ärzte. Wo viele Zahnärzte wirken, ist der Zustand der Zähne der Bevölkerung signifikant schlechter als dort, wo es wenige Praxen gibt. Gleiches gilt für die Arztdichte und die Häufigkeit chronischer und degenerativer Krankheiten. Man mag den Kausalzusammenhang leugnen. Aber was sich auf keinen Fall leugnen lässt: Dass noch so viele Zahnärzte und Ärzte absolut nichts zur Reduzierung des Gebissverfalls und zur Verringerung der Verbreitung chronischer Krankheiten beitragen.

Fluor im Trinkwasser

Johann Georg Schnitzer ist der unbequeme Mahner und Gesundheitslehrer geblieben, der er schon immer war. Er liess sich nie in Systeme einbinden, welche die Interessen der Menschen missachten oder mit falschen pseudo-wissenschaftlichen Argumentationen deren Gesundheit gar mutwillig schädigen. So liess er 1966 eine Broschüre drucken und im Deutschen Bundestag verteilen, als in Deutschland konkrete Bestrebungen im Gange waren, das Trinkwasser zu fluoridieren: «Fluor – oder gesunde Kinder mit gesunden Zähnen?», lautete der Titel der 56-seitigen Schrift. Er leistete damit einen entscheidenden Beitrag zur Verhinderung der Fluoridierung des Trinkwassers in Deutschland.

Die gesundheits-, sozial-, wirtschafts- und bevölkerungspolitische Bedeutung der von mir Anfang der 1960er Jahre gefundenen Zusammenhänge und die aufgezeigten Möglichkeiten einer „Synthese von Hochzivilisation und Gesundheit“ werden auch heute, fast 4 Jahrzehnte später, von den politischen und wirtschaftlichen Entscheidungsträgern nicht erkannt, oder wenn, nicht in Entscheidungen und Maßnahmen umgesetzt.

Die Gründe mögen entweder Befangenheit in alten Denkstrukturen, oder Abhängigkeit von Krankheiten und ihren Ursachen als mächtige Wirtschaftsfaktoren sein. Für letzteres spricht folgende Erkenntnis: Es wäre die größte Wirtschaftskatastrophe, die Europa treffen könnte, wenn plötzlich die allgemeine Gesundheit ausbräche!

So haben nach wie vor nur Einzelpersonen, Familien, Gruppen oder private Institutionen die Möglichkeit, dieses Potential zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und vollkommener Reproduktion durch vollständige Weitergabe ihrer genetischen Information an die Folgegenerationen zu nutzen. Der weitaus größere, in Unkenntnis gehaltene Teil der zivilisierten Bevölkerungen ist dem Kranksein, dem Leiden und der Degeneration ausgesetzt.

Weiteres Lesematerial von Dr. Schnitzer:

<http://www.dr-schnitzer.de/autorcv4.htm>

https://de.wikipedia.org/wiki/Johann_Georg_Schnitzer

http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62587505/Categories

Folgende Bücher von Dr. Schnitzer habe ich mir kürzlich gekauft:

Ist Gesundheit in der Zivilisation möglich

http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62587505/Products/giz-de

Diabetes heilen – Heilung von Diabetes Typ 1+2

http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62587505/Products/dia-de

Folgende Aspekte haben neben dem drohenden Einkommensverlust von Ärzten und Pharma ebenfalls eine gewichtige Rolle gespielt die allgemeine Gesundheit mittels gesunder Ernährung zu verhindern:

Ich denke, dass es einmal nötig war der Menschheit zu zeigen wohin diese ungesunde, unnatürliche, von tierischen Produkten dominierten Ernährungsweise führt, damit anschließend ein umso tieferes Bewusstsein für Nachhaltigkeit, Gesundheit, Solidarität, Umweltschutz etc. bei den nachfolgenden Generationen heranwächst und eine derartige Entgleisung der Natur nicht nochmals passiert.

- Zahlreiche immer schlimmer werdende Zivilisationskrankheiten – Explosion der Kosten Im Gesundheitssystem
- Tote und verdichtete Böden, Verarmung der Biodiversität, Humusabtrag und -Abbau
- Teilweise katastrophaler Zustand des Trinkwassers
- Überfischung der Meere

Außerdem stellt man mit ungesunder Ernährung sicher, dass die Masse der Menschen nie zu intelligent für die Eliten wird! Erst kürzlich habe ich in dem Buch „Heilkräftige Ernährung“ von Galina Schatalova folgendes gelesen:

„Den wohltätigen Einfluss der Walnüsse auf die geistige Tätigkeit hat man bereits im alten Babylon bemerkt, wo die Priester den einfach Sterblichen verboten, Nüsse zu essen, damit der Pöbel nicht die Großen der Welt an geistigen Fähigkeiten überträfe.“

Vielleicht sollte damit eine Bewegung bzw. ein verändertes Bewusstsein bei den Menschen ins Leben gerufen werden – hin zu mehr Solidarität, Gemeinwohldenken, Leben ohne Geld, Abbau der Egoismen, wie auch der Heranbildung von Menschen, welche dem Herzen und der Liebe folgen statt dem Geld und Gewinn – Minimalismus statt Materialismus.

Am 21. Jänner 2014 hat der Volkswirt Dr. Gerhard Zwinger im Linzer Wissensturm [einen Vortrag gehalten](#) zum Thema „[Sonnen-Zeit – neues Geld, neue Welt](#)“. Dabei stellte er ein Tauschgeldsystem ohne Zins vor, welches als Ziel eine hohe Lebensqualität in Harmonie mit der Natur hat. Hochwertige biologische Lebensmittel sollen für alle Menschen zur Verfügung stehen. 20 Stunden Erwerbstätigkeit in der Woche werden genügen, um davon gut leben zu können und mehr Zeit für Hobbys und Familie zu haben.

Am Ende sagte er noch im Blick auf die weitere Zukunft für ihn sei es sonnenklar, dass man in ein paar Jahrzehnten in den Geschichtsbüchern lesen wird wie verrückt die Menschen über Jahrtausende waren mit einem Geldsystem, welches sie gegenseitig in Abhängigkeit und Verknechtung geführt hat und sich selbst und die Natur zerstört haben, bis irgendwann die Menschen dazu gekommen sind ein völlig neues Wirtschaftssystem zu schaffen, welches dem Menschen dient mit einem Geld welches immer für alle ausreichend zur Verfügung steht. Geld war dann gar kein Thema mehr – sie haben sich nur noch gefragt: Was braucht wer – was ist gut für uns... und das wurde organisiert.

Grundsätzlich genügt es natürlich auch nicht, wenn nur die Nachfrage auf gesunde Lebensmittel vorhanden ist, sondern diese müssen im Gleichschritt natürlich auch produziert werden, damit die Preise nicht exorbitant in die Höhe schießen, wie wir es in den letzten Jahren bei einzelnen Lebensmitteln wie Kamut, Walnüsse, Quinoa, Chia.. erlebt haben.

Ich meine, dass durch diese industrialisierte Ernährung doch auch ein großer technologischer Fortschritt möglich war, welcher uns viele Annehmlichkeiten gebracht hat. Nun haben wir aber langsam eine Marktsättigung erreicht – die diversen Produkte können immer einfacher produziert werden. Daher ist es nun wohl gewollt, dass sich die Menschen vermehrt mit gesunder Ernährung, Biolandwirtschaft etc. befassen – damit einher geht auch eine gewisse spirituelle Komponente.

Alleine die Beschäftigung mit all den Gesundheitsthemen bei all den zahlreichen Widersprüchen kann schon so sehr zeitraubend sein, dass man erst recht zu wenig Zeit für eine gesunde Lebensweise hat. Ich habe schon viele ältere Menschen kennengelernt, welche sich zum Thema Gesundheit wirklich sehr intensiv befasst haben – am Ende wussten sie erst recht nicht, was jetzt gesund oder ungesund sei und erkrankten auch an Krebs oder Ähnlichem.

Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren aufgrund eigener gesundheitlicher Beschwerden, insbesondere Lebensmittelunverträglichkeiten, sehr hohen Vitalstoffbedarf, Darmprobleme... intensiv mit gesunder Ernährung. Ich habe viele Bücher, Zeitschriften und Internetartikel darüber gelesen. Ich erkannte dabei immer mehr, dass vieles von diesem theoretischen Wissen eher zweitrangig ist gegenüber praktischen Rezeptanleitungen für eine wirklich gesunde Ernährung, wie ich es im Folgenden umgesetzt habe: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Bereits vor einem Jahr habe ich auf Facebook ein sehr augenöffnendes Video von Dr. Karin Bender Gonser gepostet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1830132167026085>

Holistische Zahnärztin Dr. Karin Bender-Gonser im Gespräch mit Dr. Andreas Noack über Fluorid, Prophylaxe, Karies und weitere Themen der Zahnheilkunde.

https://www.youtube.com/watch?v=K59x5Oy1LoQ&t=367s&fbclid=IwAR0NkRWTORXu_7vsUom7iPh84GwdGrD81c09fAaUKNHKEseLSLt0hqqsJW8

Die Zahnärztin gibt hier viel Insiderwissen weiter, wie sie als Studierende immer schön klein und abhängig gehalten wurde, um den Obrigkeiten und den Studien vollen Glauben zu schenken, eben z.B. dass die Fluoridierung gut und nützlich sei, Amalgam keine Gefahr... Als praktizierende Zahnärztin war es ihr auch kaum möglich aus diesem System auszubrechen....

Schilddrüsenerkrankungen

In den letzten Tagen habe ich mich wieder mal zum Thema Schilddrüsenerkrankung etwas näher befasst, da diese auch im Zusammenhang mit meinem Post zu Fluorid stand, wie auch in dem Buch „HPU und dann...“ welches ich gerade lese, Thema war: <http://www.keac.de/hpu/hpuunddann.html>

Hochinteressant war für mich dabei zu sehen, welche große Fülle an Symptomen und Ursachen im Zusammenhang mit einer Erkrankung der Schilddrüse stehen.

Eine sehr gute Info-Quelle bei solchen Gesundheitsfragen ist m. E. meist „Zentrum der Gesundheit“ (ZdG), welche über alles immer sehr umfassend und ganzheitlich informieren. Besonders gut an ZdG gefällt mir, dass sie den Ursachen der Krankheiten sehr stark nachgehen, anstatt Symptombekämpfung zu betreiben. Klar sehe ich manche Dinge doch etwas anders als ZdG – z.B. deren Ernährungsempfehlungen, bei welchen sie z.B. Getreide fast völlig ausschließen.

Zum Thema Schilddrüsenerkrankungen habe ich bei ZdG zahlreiche Artikel gefunden, von welchen ich im Nachfolgenden versuche das Wesentlichste davon weiterzugeben – näheres kann bei den einzelnen Links nachgelesen werden:

Gerät die ausgewogene Produktion der Schilddrüsenhormone aus dem Gleichgewicht, entwickelt sich eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse und es kann zur Kropfbildung oder zur Entzündung des Schilddrüsengewebes kommen. Jede Form der Schilddrüsenerkrankung hat stets gravierende Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Betroffenen. So können bei einer Überfunktion innere Unruhe, Zittern, Herzrasen, häufige Gereiztheit, Gewichtsabnahme trotz guten Appetits, übermäßiges Schwitzen, Haarausfall und verminderte Libido auftreten. Bei einer Unterfunktion hingegen zeigen sich Verstopfung, Gewichtszunahme, Antriebsschwäche, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen etc.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schilddruesenerkrankung.html#toc-die-schilddrusenuberfunktion>

Besonders interessant fand ich dabei, was „Zentrum der Gesundheit“ (ZdG) zu Handystrahlung, Quecksilber und Unterfunktion der Schilddrüse schreibt:

„Einerseits kann das Handy die Freisetzung von Quecksilber aus Amalgamfüllungen beschleunigen und schon allein über diese Art der Vergiftung einer Vielzahl von Krankheiten führen. Andererseits wird das Handy mit der weit verbreiteten Schilddrüsenunterfunktion in Verbindung gebracht. „

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schilddruesenunterfunktion-ursache-quecksilber-ia.html>

Die bekanntesten Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion ergeben sich daraus, dass die Schilddrüse für einen zügigen Stoffwechsel zuständig ist und bei einer Unterfunktion der Stoffwechsel gedrosselt wird. Man wird müde und weder das Immunsystem noch die Durchblutung funktionieren ordnungsgemäß. Verständlich, wenn es einem jetzt kalt wird, Hände und Füße taub werden oder die Haare ausfallen. Zusammengefasst gehören zu den häufigsten Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion die folgenden: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schilddruesenunterfunktion-symptome.html>

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

Bei der Schilddrüsenunterfunktion wird von Seiten der Schulmedizin als Ursache meist Jodmangel oder Jodüberschuss, Schilddrüsenentzündung (Hashimoto) oder andere Krankheiten rund um die Schilddrüse angegeben.

Dies sind aber keine wirklichen Ursachen sondern z.B. im Falle von Hashimoto die Folge eines gestörten Immunsystems. Hier muss man fragen, warum ist das Immunsystem gestört? Was ist die Ursache des gestörten Immunsystems? Erst dann findet man die Ursache der hashimotobedingten Schilddrüsenunterfunktion.

Die nachfolgend beschriebenen Ursachen werden u. a. vom Arzt und Schilddrüsenspezialisten Dr. Datis Kharrazian in dessen Büchern aufgeführt und darüber hinaus in zahlreichen Seminaren anderen interessierten Ärzten und Therapeuten nahegebracht, werden jedoch (noch) nicht in der herkömmlichen Schulmediziner-Ausbildung gelehrt. Dr. Kharrazian und Kollegen konnten mit Hilfe dieser ganzheitlichen Vorgehensweise inzwischen sehr vielen Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion helfen.

- Serotoninmangel und/oder Dopaminmangel
- Chronische Entzündungen/Stress
- Progesteronmangel
- Östrogendominanz
- Medikamente
- Nährstoffmängel
- Darmflorastörung
- Hoher Homocysteinspiegel
- Handystrahlung und Quecksilberbelastung
- Flouride und andere mehr.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schilddruesenunterfunktion.html#toc-schilddruesenunterfunktion-die-ursachen-aus-schulmedizinischer-sicht>

Schilddrüsenunterfunktion – Therapie ganzheitlich: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/schilddruesenunterfunktion-therapie-ganzheitlich.html>

Noch immer hört man, Mitteleuropa sei ein Jodmangelgebiet. Jodsalz, jodierte Fertigprodukte und jodreiche tierische Produkte sollen Abhilfe schaffen und die Bevölkerung gut mit Jod versorgen. Schnell aber könnte man dank der flächendeckenden Jodierung unserer Lebensmittel in einen Jodüberschuss geraten. Ein Jodüberschuss ist – genau wie ein Jodmangel – nicht besonders gesund und kann die Schilddrüse schädigen. Viel besser ist es da, den Jodbedarf mit gesunden Lebensmitteln zu decken. ZdG erklärt im Folgenden, wie man sich auf gesunde und überdies rein pflanzliche Weise mit ausreichend Jod versorgen kann: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/jodbedarf-decken-ia.html>

Zu den besonders jodhaltigen Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs gehören die grünen Blattgemüse, Kohlgemüse, Pilze, Nüsse, Saaten und Hülsenfrüchte.

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_jodbedarf-decken-ia.pdf

Insbesondere diese jodreichen veganen Lebensmittel habe ich sehr stark in meine tägliche Ernährung eingebaut – mittels richtiger Zubereitung und Kombination erreiche ich, dass die einzelnen wertvollen Vitalstoffe dieser Lebensmittel noch besser vom Körper verwertet werden können, wie ich es in meiner umfangreichen Rezeptsammlung vorzeige:

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

Durch vorwiegend eigenem Anbau und Aufzucht dieser Lebensmittel erreiche ich meist eine noch viel bessere Qualität und Frische als bei gekaufter Ware:

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

Eine weitere sehr gute informative Webseite zum Thema Schilddrüse habe ich hier gefunden:

<https://www.forum-schilddruese.de/service/schilddruese-news/schilddruese-news-2019/01-schilddruese-vitamin-d-und-zink>

15 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2136295999743032>

Stoffwechselstörung HPU: Diagnose, Vitalstoffe und Entgiftung bei Hämopyrrollaktamurie

HPU, die unbekannte Störung – 10 Prozent aller Frauen sind davon betroffen!

Dieses Buch klärt auf über eine bisher kaum bekannte, vererbare Stoffwechselstörung: die Hämopyrrollaktamurie (HPU). Sie löst im Körper eine unheilvolle Kettenreaktion aus: Bedingt durch Stress bilden sich Substanzen, die den Körper belasten. Sie binden sich teilweise an Vitamin B6, Zink und Mangan und werden zusammen mit diesen ausgeschieden. Dieser Verlust an lebenswichtigen Mikronährstoffen beeinträchtigt unter anderem die körpereigene Entgiftung.

Häufig bleibt das Problem unentdeckt und die Mängel werden im Laufe der Jahre immer gravierender. So entsteht die Grundlage für zahlreiche Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen. Jede 10. Frau und etwa jeder 100. Mann sind von dieser Störung betroffen. Das Symptomenspektrum und die Folgeerkrankungen sind breit gefächert; dazu gehören Erschöpfung, depressive Erkrankungen, niedrige Stresstoleranz, Schilddrüsenstörungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Gelenkerkrankungen und Zyklusstörungen.

Nur wenige Experten kennen sich bisher mit diesem Krankheitsbild aus. Betroffene Patienten haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Dabei lässt die Störung sich neuerdings mit einem einfachen Urintest eindeutig nachweisen – mit dem speziell dafür entwickelten HPU-Test®.

Besonders schön und aussagekräftig ist die erste Rezension zu diesem Buch:

„Ich bin sehr dankbar für dieses Buch.

Ich war sehr lange schwer krank, keiner wusste, was ich habe und niemand konnte helfen. Was ich nicht alles ausprobiert habe, es gäbe einen Roman. Bis mich dann ein Handwerker auf das Thema HPU brachte und mir dieses Buch empfahl (die Ärzte hatten mich schon lange aufgegeben).

Auf einmal wurde alles klar ... ein Weg tat sich auf... ich bin jetzt seit fast 2 Jahren auf diesem Weg und so langsam geht es deutlich aufwärts.“

https://www.amazon.de/Stoffwechselst%C3%B6rung-HPU-Vitalstoffe-H%C3%A4mopyrrollaktamurie-Therapeuten/dp/3867311528/ref=cm_cr_arp_d_product_top?ie=UTF8

Einen ausführlichen Bericht zu meiner eigenen Geschichte mit HPU bezgl. Diagnose, Ernährung und Heilung wie auch eine kompakte allgemeine Zusammenfassung zum Krankheitsbild HPU habe ich hier auf meiner Homepage veröffentlicht: <https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU-und-mein-Weg-der-Genesung.pdf>

Mittlerweile habe ich ein paar andere liebe Menschen mit der Diagnose HPU kennenlernen dürfen, welchen es aber allen wieder anders geht als mir - es ist eben eine Stoffwechselstörung mit 1000 Gesichtern!

Eine HPU-Betroffene hat mir dieses Buch über HPU geliehen, welches ich beinahe als das für mich hilfreichste Gesundheitsbuch erachte, welches ich bisher gelesen habe:

<https://www.amazon.de/HPU-dann-Beschwerden-Erkrankungen-Pyrrolurie/dp/9080911720>

Bezgl. konkreten Ernährungsempfehlungen bei HPU bzw. wie eine Ernährung mit möglichst viel Zink, Vitamin B6... aussieht und vor allem wie man die einzelnen Lebensmittel am besten zubereitet und kombiniert, damit der Körper die Vitalstoffe auch wirklich gut resorbieren kann - darüber habe ich bereits vor über 1 Monat in meiner Facebookchronik einen ausführlichen Bericht geschrieben:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2063031450402821>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2140828775956421>

Was tun bei kalten Händen?

Schon seit vielen Jahren leide ich insbesondere im Winter unter kalten Fingern, teilweise auch kalten feuchten Füßen.

Was ich mich zurückerinnern kann, war ich schon in meiner Kindheit sehr wärmebedürftig und es war mir schnell kalt – auch im Sommer beim baden. Aufgrund dessen ziehe ich mich auch dementsprechend warm an mit mehreren Schichten. Insbesondere in der Früh nach dem Aufstehen ist mir immer kalt. Putzen mit heißem Wasser oder allgemeine Bewegung helfen mir hier am besten.

Ich war diesbezgl. auch schon bei mehreren Ärzten, welche dies gar nicht wirklich ernst genommen haben bzw. bloß geprüft, ob die Durchblutung stimmt... - aber nie wurde diesbezgl. was behandelt oder mir Tipps gegeben. Wechselbäder haben mir schon manche geraten, aber das hilft mir auch nur bedingt weiter.

In der Apothekenumschau habe ich zum Thema kalte Hände nun einen echt sehr guten ausführlichen Artikel gelesen: https://www.apotheken-umschau.de/Haende/Kalte-Haende--Ursachen-Raynaud-Syndrom-Autoimmunerkrankungen-107533_4.html

Demnach habe ich vermutlich eine Akrozyanose (Rot-Blau-Sucht): Kalte, blaurote Finger, ähnlich wie bei Raynaud-Syndrom

Zumindest vor etwa 15 Jahren war dies bei mir sehr ausgeprägt, aber auch jetzt werden meine Hände oft blau-rötlich wenn sie kalt sind.

In dem Artikel steht, dass insbesondere junge Frauen mit niedrigem Blutdruck daran erkranken und dass eine Versorgung mit Kalzium, Magnesium, Kalium und B-Vitaminen wichtig für eine gute Durchblutung ist - damit bin ich aber gut versorgt.

Vermutlich habe ich eine „Geldrollenbildung“ mit massiver Beweglichkeitseinschränkung der roten Blutkörperchen?

http://www.avz-reiter.at/komplementae-rmedizin-wien/dunkelfeld-blut-analyse/dunkelfeld-blut-analyse.html?fbclid=IwAR2CTSORGx7zc0axSX1AqsqG_I-GcUmsOtyWlrDk4rBc-HeM83HUKz3jzjs

Hier habe ich auch einen informativen Artikel über kalte Hände gefunden:

<https://www.fitbook.de/special/fit-durch-den-winter/hilfe-bei-kalten-haenden-und-fuessen>

Wer weiß hier Rat?

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2143643902341575>

Gedanken über ganzheitliche Gesundheit

Frühmorgens am 27. Jänner ist es mir in den Sinn gekommen, dass ich evtl. alles rund um „biblische Orientierung“ vom „Gesunden Leben“ trennen sollte, was mir auch schon vor Jahren mal Glaubensbrüder geraten haben - für mich wäre dies allerdings ein gewisser Mehraufwand.

Ich bin mir dessen natürlich bewusst, dass viele meiner Abonnenten eher wenig mit dieser Vielfalt an Infos anfangen können: Gesundheit, Garten, Landwirtschaft, biblisch- christliche Inhalte, Zeitgeschehen... - ich berichte eben über all jene Themen, welche mir am Herzen liegen, mich interessieren und ich für wichtig erachte.

Ich bin überzeugt, dass dies alles gemeinsam zu einer ganzheitlichen Gesundheit von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Der tiefe Frieden im Herzen und die Freude welche Gott uns schenkt, tragen viel zur Gesundheit bei.

Ein Leben frei von den verschiedensten Ängsten und Sorgen wirkt befreiend auf unseren ganzen Körper.

Ja diese Gewissheit schenkt uns Gott, wenn wir ihm vertrauen und wir dürfen ein Kind des Allerhöchsten sein, indem wir unser Leben in seine guten Hände legen. Wir sind kein Zufallsprodukt der Evolution.

„denn ihr alle seid Gottes Kinder durch den Glauben, in Christus Jesus“ [Galater 3.26](#)

Es ist sehr beruhigend zu wissen wer in Wahrheit die Welt regiert und zu einem guten Ende führen wird: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/82-offenbarung-4-der-thron-gottes>

Ganzheitliche Gesundheit – 8 Heilmittel der Bibel, wissenschaftlich bestätigt: <https://ganzheitlich-gut.de/ganzheitliche-gesundheit-8-heilmittel-der-bibel-wissenschaftlich-bestaetigt/>

Auf der Homepage von Patric Warten habe ich zu ganzheitlicher Heilung folgendes gelesen:

„Die christliche Heilkunde ist für mich die einzige wahrhaft ganzheitliche Heilkunde. Sie betrachtet den Erkrankten in einer Einheit von Körper, Seele und Geist und behandelt ganzheitlich. Sie ist immer auf Gott ausgerichtet, der die Heilung schenkt.

„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den Herrn meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat; der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen,“ [Psalm 103,1-3](#)

Darum ist es mir so wichtig, kranke Menschen mit der richtigen „Energie“ zu versorgen, nämlich mit Gott selbst und nicht mit einer nutzlosen kosmischen Kraft oder einer Bioenergie. Diese können nicht heilen und auch nicht die gestörte Schöpfungsordnung wiederherstellen.

Mit den Methoden der Energie- und Informationsmedizin will uns der Teufel mittels kosmischer Kräfte, Bioenergien, Schwingungen und anderer energetischer Behandlungsmethoden billige nutzlose Alternativen anbieten, die einen Schein von Ganzheitlichkeit und Vollkommenheit haben und unsere Suche nach Gott und seinem Heil befriedigen sollen. Hier hat sich der Teufel als Engel des Lichts (2.Korinther 11,14) verkleidet.

Wer sich aber in seiner Krankheit an Jesus, den Sohn Gottes wendet und sich von ihm Hilfe erbittet, wird mehr erleben, als nur gesund zu werden, er wird auch ein Stück Heilung erfahren. Das ist für mich Ganzheitlichkeit, dass neben dem Gesundwerden auch die Beziehung zu Gott wiederhergestellt oder vertieft wird. Geschieht dies, so hat der Betroffene Heilung erfahren.“

<http://www.naturheilverfahren-biblisch-hinterfragt.de/index.php/christliche-naturheilkunde-heilkunde>

11 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2141822765857022>

„Glücklich der Mann, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen und nicht steht auf dem Weg der Sünder und nicht sitzt auf dem Sitz der Spötter, sondern seine Lust hat am Gesetz des HERRN und über sein Gesetz sinnt Tag und Nacht!“

Psalm 1,1.2

Erino Dapozzo (1905–1974) arbeitete bei einer Baufirma. Er war ein Christ, der seinen Glauben lebte und bekannte – und deshalb oft von den Kollegen gemobbt wurde. Auch sein Chef ließ keine Gelegenheit aus, ihn zu demütigen.

An einem Wintertag erschien er mit seinem Lkw auf der Baustelle, um die Arbeiter abzuholen. Jeder drängte sich ins warme Führerhaus, doch nicht alle passten hinein. Da machte einer den Vorschlag, Dapozzo könne ja auf der Ladefläche mitfahren – sein Gott würde ihn sicherlich warm halten!

Und so fuhr man los: Im Führerhaus war es warm und lustig, draußen auf der Ladefläche dagegen kalt. Bald erreichten sie den Fluss, den sie auf einer nur behelfsmäßig gesicherten Brücke überqueren mussten. Dabei verlor der Chef die Kontrolle über den Lkw, der Wagen durchbrach die Absperrung und stürzte in den Fluss. Auch Dapozzo wurde ins Wasser geschleudert, konnte sich aber schwimmend retten. Als er später im Krankenhaus untersucht wurde, erfuhr er, dass er als Einziger überlebt hatte. Alle anderen waren im Führerhaus umgekommen.

Draußen im Warmen hatten alle über Dapozzo und seinen Gott gelacht und gelästert. Doch Dapozzo hielt an Gott fest, auch wenn er deshalb draußen frieren musste. Und dann wurde er als Einziger gerettet.

Vielleicht sind Sie Christ wie Dapozzo: Sie leben und bekennen Ihren Glauben – und werden dafür ausgegrenzt. Fassen Sie Mut, und halten Sie sich weiter treu zu Jesus Christus! Auch wenn Ihnen manche den Eindruck vermitteln wollen, dass Sie auf der falschen Seite stehen – Gott hat das letzte Wort!

<https://www.gute-saat.de/>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2121329767906322>

GEBEN ODER NEHMEN ?

[Andreas Kuzniarski](#) Ich hab früher im Alter von 14-20 öfters mitten in der Nacht beim [Patrick März](#) eingebrochen (mit Maske ☐) um an Geld zu kommen das nicht mir gehörte.

Das hier ist ein Video wo ich darüber rede wie ich war als ich Jesus noch nicht kannte und wie er mein gebrochenes Herz veränderte (transformierte) - er machte mein steinernes Herz weich mit seiner Liebe und er legte seine niemals aufhörende Liebe in mein Herz ♥☐

JESUS veränderte mich von innen nach außen ☐

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2112616198777679>

Sehr, sehr schönes, erfrischendes und authentisches Zeugnis eines so jungen Christen! ♥☐♥☐♥☐
Man merkt deutlich wie stark er für den HERRN „brennt“ und wie seine Worte vom heiligen Geist getragen sind ☐

Hat mich sehr tief berührt - Danke ♥☐

Wunderbar zu sehen, wie Jesus Christus Menschenherzen verändern kann ☐♥☐☐

„Euch ist selbst bekannt, dass diese Hände für meine Bedürfnisse und für meine Gefährten dienstbar waren. Mit allem zeigte ich euch im Beispiel, dass man so arbeiten und sich der Schwachen annehmen und an die Worte des Herrn Jesus denken sollte – dass er sagte: ‘Ein Seliges ist es zu geben, – mehr als zu nehmen.’“

Apg. 20, 34-35

Über das Thema „Geben ist seliger denn Nehmen?!“ habe ich hier gerade eine sehr lesenswerte Predigt gelesen: <http://www.evangelium-eysoelden.de/pr080927.htm>

„Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“

2. Korinther 5,17

„Niemand auf Erden kann wirklich Mensch sein. Das kann nur Gott. Und der kam in unser Inneres, damit er nun dieses Leben, dieses wahre Menschsein, durch und in uns leben kann. Das ist Christsein.“

Feedback zu „FREUDE – Warum wir nicht genug kriegen“

Eine liebe Glaubensschwester mit einem sehr tiefen biblischen Glauben hat mir zu meinem Artikel „FREUDE – Warum wir nicht genug kriegen“ <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/68-freude-warum-wir-nicht-genug-kriegen>

- folgenden langen Kommentar geschrieben, welchen ich mit ihrem Einverständnis hier veröffentlicht habe:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Feedback_zu_FREUDE_Warum_wir_nicht_genug_kriegen.pdf

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2131707070201925>

Forscher: Klimawandel womöglich für Schneechaos verantwortlich

[Link hierzu](#)

Unglaublich, wie viel Schnee zurzeit in Österreich bewegt werden muss! Hut ab und großer Dank an alle Helfer!!!

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2118369904868975?_tn=-R

Hier geht's normalerweise vom Bergbahnhof der Zahnradbahn raus auf die Bergterrasse vom Wendelsteinhaus...

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2121285797910719?_tn=-R

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2130418553664110>

Bei uns im Flachland haben wir immer nur für einige Tage etwas Schnee und Kälte – dann taut es wieder und es regnet... - derzeit massives Glatteis!

Retter von Kindern aus dem Holocaust wird geehrt

Dieser Mann rettete hunderte Kinder vor dem Holocaust - schau dir den berührenden Moment an, als sein Geheimnis gelüftet wird ☐

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2039882536051046?_tn=-R

Ich versende monatlich auch eine Mail mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – bei Interesse einfach melden! Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen. Meine „biblische Orientierung“ hat sich mittlerweile vorwiegend in eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings gewandelt mit einem derzeit immer höher werdenden Anteil an Gesundheitsthemen. Ich finde es doch wichtig und wertvoll meine interessantesten Facebookpostings in dieser Weise noch mehr Menschen zur Verfügung zu stellen. In meiner Facebookchronik poste ich beinahe täglich zum aktuellen Geschehen rund um meine Projekte und über andere aktuelle, interessante Themen. Hast du Interesse? Dann schick mir eine Freundschaftsanfrage oder abonniere mich.