



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 – Februar 2022

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“

Hippokrates, griechischer Mediziner, 300 vor Christus

Was bereits vor tausenden Jahren erkannt wurde, erfreut sich heute der Bestätigung durch die moderne Wissenschaft: Der Darm ist nicht nur für die Verdauung und Nährstoffaufnahme zuständig, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und schädlichen Substanzen. Der Darm hat auch einen großen Einfluss auf das Hautbild (Darm-Haut-Achse) sowie Deine Stimmung (Darm-Hirn-Achse)

Und vor über 100 Jahren entdeckten Wissenschaftler, dass Bakterien positive Effekte für den Menschen haben können. Man erforschte die Darmflora und konnte so genannte „probiotische Bakterien“ (nützliche Bakterien) finden, die eine gesundheitsfördernde Wirkung haben.

Folgenden Beitrag habe ich zuerst in der Facebookgruppe vom „Gesunder-Darm-Kongress“ veröffentlicht, welcher dort einen sehr großen und dankbaren Zuspruch bekommen hat.

Gesunde-Darm-Ernährung

Im „Gesunder-Darm-Kongress“, zu welchem ich in meinem [letzten Newsletter einlud](#), hatten wir jeden Tag eine Fülle an sehr interessanten Infos rund um den Darm von den verschiedenen Experten bekommen.

Was mir, und vermutlich vielen anderen, dabei etwas fehlte, war die praktische Anwendung von diesem Wissen in die alltägliche Ernährung – z.B. mittels gesunder schmackhafter Rezepte mit naturbelassenen Zutaten, harmonischer Kombination und leicht verdaulicher Zubereitung.

Ich finde, dass ich die Essenz des Wissens all dieser Experten bereits im Laufe der letzten Jahre in meine, für alle frei verfügbaren, über 100 Rezepte integriert habe.



So backe ich bereits seit vielen Jahren wöchentlich sehr vorzügliches und gut verträgliches Vollkornsauerteigbrot aus frisch gemahlenem Urgetreide mittels einer eigens entwickelten sehr geling-sicheren und einzigartigen Sauerteigführung in ~30 Stunden. Auf diese Weise werden das Gluten, die FODMAPS, die Lektine und die Phytinsäure zum Großteil abgebaut und es entstehen dabei neue wertvolle Verbindungen.

Eine weitere Möglichkeit, um all diese eher gesundheits-schädlichen Stoffe vom Getreide, Nüssen und Kernen abzubauen ist das Einweichen in Wasser und der optional anschließende Keimvorgang.

Da ich sehr sensibel bin, spüre ich schon seit vielen Jahren, dass ich Nüsse und Kerne uneingeweicht gar nicht vertrage bzw. sie schmecken mir auch gar nicht.

Durch Einweichen und anschließendes Keimen des Kornes werden alle Inhaltsstoffe durch den Enzymprozess gewandelt. Vitamine und Hormone vermehren sich nicht nur, sie bilden sich auch neu. Komplexe organische Verbindungen werden in eine leichte für den Menschen aufnehmbare Form umgewandelt. Mit einer Handvoll Sprossen und Keime decken wir unseren notwendigen Bedarf an Vitalstoffen auf natürliche und billigste Weise, im Gegensatz zur Einnahme von Vitaminpräparaten. So sind zum Beispiel im gekeimten Weizen doppelt soviel Kalzium und Vitamin B 1, dreimal soviel Magnesium und Phosphor, 2 ½ mal soviel Eisen, achtmal soviel Kupfer und über 20 x soviel Vitamin B 2 enthalten!



Mein tägliches Frühstücksmüsli, besteht seit dem Jahr 2014 vorwiegend aus Keimlingen von Goldblumenweizen und Hanfsamen, wie auch eingeweichten Nüssen und je nach Saison frische oder gedörnte, säurearme Früchte. In dieser Zubereitung und Kombination ist es ein wunderbar wohlschmeckendes, lebendiges und damit sehr gesundes und vitalstoffreiches Müsli. ❤️

Genau genommen war dieses Müsli auch der Start für die Aufwärtsspirale meiner Gesundheit – DAFÜR BIN ICH GOTT SEHR DANKBAR! ❤️



Die für einen gesunden Darm wichtigen Omega 3 Fettsäuren, bekomme ich vorwiegend von meinen angekeimten Hanfsamen, wie auch von den über Nacht eingeweichten Walnüssen und frisch gemörserten Leinsamen. Der Körper kann sie anscheinend aber aus marinen Quellen besser resorbieren - ab und zu gebe ich daher etwas Algenöl in den Salat. Im Hanfsamen sind die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3 zu enthalten und liefern noch zusätzlich hochwertige pflanzliche Proteine und sind sehr reich

an Vitalstoffen. Hanfsamen esse ich allerdings nur im leicht angekeimten Zustand – geschält habe ich diese noch nie gut vertragen. Forschungsergebnissen zufolge können Omega 3 Fettsäuren Entzündungen reduzieren und die Anzahl nützlicher Mikroorganismen erhöhen, die einen Schutz gegen Magen-Darm-Erkrankungen bieten.

Darüber hinaus genieße ich sehr viel selbst fermentiertes Gemüse aus dem eigenen Garten, wie Gurken, Inkagurken und Topinambur – einfach erfrischend köstlich und sehr wohltuend für den Darm. Gemüse, welches fermentiert ist, gilt als teilweise vorverdaut, da der Zucker und die Stärke bereits abgebaut worden sind. Während des Fermentationsprozesses wird die für den Menschen (schwer verdauliche Cellulose) aufgespalten, wodurch die Nahrung besser verdaut werden kann – dadurch verursacht das Gemüse dann beim Verzehr weniger Blähungen. Fermentierte Lebensmittel sind daher sehr bekömmlich, wie auch sehr schmackhaft. Durch die Fermentation von Gemüse vermehren sich in ihm wertvolle Enzyme, welche die Verdauung ankurbeln und dafür sorgen, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden.



Gemüsesorten, die dem Darm auch unfermentiert besonders guttun, sind Knollenfenchel, Sellerie, Pastinaken, Topinambur und Yacon.

Die ersten drei sind insbesondere auch dank ihrer ätherischen Öle besonders heilkräftig, welche die Verdauung unterstützen, entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Sie sollten daher vorwiegend als Rohkost bzw. schonend gegart gegessen werden.



Die letzteren beiden Knollen sind besonders reich an Inulin und Oligofruktose (FOS). Diese Stärkearten gehören zu den präbiotischen, wasserlöslichen Ballaststoffen. Präbiotische Ballaststoffe können vom menschlichen Organismus im Dünndarm nicht aufgespaltet werden und gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort dienen sie den nützlichen Darmbakterien (insbesondere den gesundheitsfördernden Bifidobakterien) als Nahrung, welche sich dabei in der Anzahl vervielfachen und auf diese Weise eine gesunde Darmflora fördern. Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass mit Hilfe von Inulin und

FOS der Anteil der Bifidobakterien im Darm auf über 80 Prozent ansteigen kann.

Auch die Pastinake enthält viele Ballaststoffe, wie den Quellstoff Pektin, Inulin und einen hohen Gehalt an „guten“, langkettigen, Kohlenhydraten - sie haben einen viermal so hohen Gehalt an Faserstoffen als Karotten. Diese Ballaststoffe werden auch Präbiotika genannt, welche ein wertvolles Futter für die guten Darmbakterien sind und fördern damit eine gesunde Darmflora und Darmpassage - Ein gesunder Darm wiederum unterstützt unser Immunsystem.

Selbst Äpfel sind sehr reich an Ballaststoffen, den Pektinen. Diese können einen schützenden Film über gereizte Magen-Darm-Schleimhäute legen und so bei Magen- und Darmproblemen die Heilung unterstützen. Außerdem ist Pektin eine der Leibspeisen der guten Bakterien in unserer Darmflora – geht es ihnen gut, profitiert nicht nur die Verdauung, sondern das Immunsystem und das gesamte Wohlbefinden.



Besonders gesunde und köstliche Äpfel zahlreicher alter Sorten wachsen in meinem großen Obstsortengarten. Diese sind im Vergleich zu gekauftem Obst viel reicher an den so gesunden antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen. Insbesondere die Polyphenole, welche in alten Apfelsorten auf Streuobstwiesen gewachsen, reichlich enthalten sind, wirken sehr heilend auf den Darm.



Aus diesem großen Garten darf ich ganzjährig auch eine Fülle an Wildgemüse ernten, welche im Vergleich zu Kulturpflanzen mit einem ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt erfreuen – in ihnen ist das gesamte Spektrum der Vitalstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe einer ursprünglichen und kraftvollen Wildpflanze enthalten. Wildpflanzen sind durch den hohen Mineralstoffgehalt stark basisch und damit ein ideales Mittel, um den Körper zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken. Die Faserstoffe „fegen“ den Darm regelrecht durch, binden Toxine und Entzündungsstoffe und wirken so Darmerkrankungen entgegen.

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



reichlich im [Löwenzahn](#), in der Schafgarbe und in vielen anderen Wildkräutern.

Eine aktive, gesunde und vielfältige Darmflora bedeutet eine optimale Nahrungsverwertung, einen verbesserten Stoffwechsel und somit eine ideale Versorgung des Körpers.

Neben einer solchen sehr gesunden Ernährung helfen auch diverse Kräutertees sehr gut für eine gesunde Verdauung, wie z.B.: einjähriger Beifuß, Minze, amerikanische Ulmenrinde, Aztekensüßkraut, Lapachotee, Kamille, Angelikawurzel u.a.

Besonders wichtig ist mir auch eine sehr gute Wasserqualität. Zuhause habe ich einen über 40 Meter tiefen Brunnen, dessen Wasser ich recht gut vertrage. Sobald ich aber anderswo Wasser trinke leide ich meistens an Blähungen, Durchfall oder Schmerzen beim Wasserlassen!

Wer nun neugierig geworden ist, der findet auf meiner Homepage zur Vertiefung eine Fülle an fundiertem kostenlosem Wissen, Tipps und Anregungen für ein gesundes Leben.

Weiterführende Infos zu meinem Vollkornsauerteigbrot findest du hier:

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

Vom hohen Wert frisch gemahlener Getreides, wie auch den Keimlingen habe ich hier geschrieben:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021>

Für mein Power-Frühstück habe ich hier einen eigenen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Vom hohen gesundheitlichen Wert der Hanfsamen und Walnüsse habe ich hier umfangreich berichtet:

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

Das wichtigste über milchsaures Gemüse erfährst du hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/157-milchsaures-gemuese-selbstgemacht>

Vom hohen Gesundheitswert natürlich gewachsener alter Apfelsorten habe ich hier berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/136-gesundes-leben-news-juli-2020#Apfel>

Von der entgiftenden Wirkung des Wildgemüses kannst du hier mehr erfahren:

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

Über die präbiotische Wirkung des Wurzel- und Knollengewüses erfährst du hier mehr:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/148-gesundes-leben-news-dezember-2020>

Und zu guter Letzt gelangst du hier zu meiner umfangreichen Sammlung meiner Lieblingsrezepte:

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

Eine derartige natürliche Ernährung, frei von Zucker, isolierten Kohlenhydraten, Fertigprodukten, hoch erhitzten Ölen/Proteine/Kohlenhydraten, ist die allerbeste und nachhaltigste Darmreinigung und bestes Futter für unsere guten Darmbakterien. Ein sauberer und gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelter Darm ist auch das Um und Auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden.

Eine solche basenüberschüssige Ernährung ist zudem die beste Maßnahme für ein starkes Immunsystem und damit zur Prävention vor Infektionen, [da sich Viren in einem basischen Milieu nicht wohl fühlen und von Grund auf keine Chance haben sich auszubreiten](#). Die Einnahme von Vitaminen, NEMs, CDL und ähnlichen Mitteln sind dagegen keine nachhaltige Lösung und schaffen es nicht, einen wirklich vor viralen Infekten mit schweren Verläufen zu schützen, wie aktuelle Beispiele aus meinem Bekanntenkreis zeigen!

61 Likes + 21 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/groups/gesunderdarmkongress/posts/339372811407086/>

Fermentation von Topinamburknollen

Als ich im März des Vorjahres die bereits zu treiben beginnenden Topinamburknollen erstmals milchsauer fermentierte, ahnte ich nicht, wie unbeschreiblich gut diese fertig fermentiert schmecken würden! Ein solch angenehmer frisch-säuerlicher Geschmack, der eher an sehr hochwertigen milden Essig erinnert, als an Sauerkraut! ❤️😊 Alle Freunde, die ich davon kosten ließ, waren total begeistert von diesem einmaligen Geschmack. Jedenfalls waren sie dementsprechend schnell auch aufgegessen und ich habe es ein wenig bereut, dass ich nicht mehr gemacht hatte.

In diesem Jahr habe ich jedenfalls bereits Anfang Jänner die ersten Topinamburknollen in einem 3 Liter fassendem Fermentierglas angesetzt, welche nun ziemlich genau 1 ½ Monate zur Fermentation benötigten, damit sie richtig gut schmecken. Als ich sie bereits Anfang Februar kosten wollte, haben sie mir überhaupt nicht geschmeckt und ich fürchtete schon, dass es zu einer Fehlgärung gekommen sein könnte.



Als ich sie dann nach etwa 10 Tagen nochmals kosten wollte, war ich sehr erstaunt, dass sich nun ein dichter weißer Belag an der Oberfläche ausgebreitet hat, wie ich es bisher bei meinen Fermenten noch nie so richtig wahrgenommen habe. Mir war jedenfalls sofort klar, dass es sich dabei nur um die Kahmhefe handeln kann, von der ich schon öfter gehört habe. Diese ist grundsätzlich sogar essbar und gesund, da sie mir aber nicht so besonders gut anroch, habe ich sie entfernt und den Topinambur verkostet, der mir immer noch gar nicht gut schmeckte. Jedenfalls habe ich den Topinambur dann wieder gründlich

ins Glas gedrückt, etwas Wasser und Salz noch zusätzlich obenauf gegeben und kühler gestellt. Dabei habe ich instinktiv alles richtig gemacht, sodass sich nun nicht erneut Kahmhefe gebildet hat.

Erst beim Schreiben dieses Beitrages habe ich auf [der Homepage von „Sauer macht glücklich“ folgendes zur Kahmhefe gelesen:](#)

„Kahmhefe entsteht meist dann, wenn zu viel Luft in das Gefäß gekommen ist oder die Salzkonzentration zu niedrig war. Dementsprechend kannst du der Bildung von Kahmhefe vorbeugen, indem du ein Gefäß benutzt, in das idealerweise keine oder nur sehr wenig Luft eindringen kann. Zudem solltest du darauf achten, dass du genügend Ansatzflüssigkeit mit entsprechendem Salzanteil benutzt.“

Auf der [Homepage von „fairment“ habe ich dazu noch folgendes gelesen:](#)

„Kahmhefe manifestiert sich als eine weiße Decke, die sich über diverse Fermente legt. Schimmel breitet sich fleckenartig aus. Er wird mit der Zeit pelzig und im Endstadium oft farbig. Wichtig zur Verhinderung von Kahmhefe und natürlich auch von Schimmel ist eine einwandfreie Hygiene.“

Nähere Infos zur Kahmhefe findest du bei diesen beiden Webseiten.

So habe ich die Topinamburknollen angesetzt:

Für ein 3 Liter fassendes Fermentierglas habe ich knappe 2 kg geschälten Topinambur mit der Wellenwaffel gehobelt, ins sterile Glas gedrückt und mit 1 Liter Wasser mit 15 Gramm aufgelöstem Salz bedeckt. Während der Zubereitung habe ich bereits sehr viel Topinambur geknabbert, der ja soo lecker schmeckt.

Zubereitet habe ich es in Anlehnung an [jenes Rezept von „Sauer macht glücklich“](#) – die Salz- und Wasserangabe ist mir allerdings viel zu hoch! Darum



mache ich eben lieber von allem meine eigenen Rezepte.

Wie auch anderes Gemüse lasse ich das Glas nun etwa 5 Tage bei Zimmertemperatur (20-24°) stehen. Nach dieser Eroberungs-Phase sind kühlere 15-18 Grad die ideale Wohlfühl-Temperatur, um die Milchsäurebakterien im Ferment in Ruhe arbeiten lassen zu können. Das Treppenhaus, die Vorratskammer oder der eher dunkle Keller sind dafür die idealen Reife-Kammern. Je länger das Ferment hier vor sich hin reifen darf, umso mehr Milchsäure, Aromen und verschiedene Bakterienstämme entstehen und umso wertvoller, ausgewogener und leckerer wird es!

Für die letzte Phase sollte das Ferment kühl zwischen 0 und 10°C gelagert werden. Die Gärung ist nach 6 Wochen weitgehend abgeschlossen. Es steigen keine Bläschen mehr auf und das Gemüse schmeckt angenehm sauer.

Im Gegensatz zu den Gurken steigt bei diesem Ferment allerdings der Wasserspiegel während der Fermentation fortwährend an – dafür sollten je nach Größe des Glases etwa 3-5 cm eingeplant werden. Nach Abschluss der Fermentation sinkt der Wasserspiegel wieder.

In folgendem Beitrag meiner Homepage findest du wissenswerte Informationen rund um die erfolgreiche Fermentation von Gemüse und dessen großem gesundheitlichem Wert:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/157-milchsaures-gemuese-selbstgemacht>



Den fertig fermentierten Topinambur habe ich nun mitsamt der Lake in andere Gläser umgefüllt und das Fermentierglas gründlich gereinigt. Da ich noch genügend Topinambur im Keller habe, werde ich in den nächsten Tagen bereits den nächsten Ansatz machen.



Dafür muss man natürlich nicht unbedingt solch ein Fermentierglas verwenden, sondern es funktioniert auch mit normalen Schraubgläsern, wie ich es auch bei den Gurken handhabe. Eine Facebookfreundin hat mir geschrieben, dass sie das Glas einfach eine Stunde auf den Kopf stellt und erspart sich so das fummelige Beschweren. Sie fermentiert seit über einem Jahr auf diese Weise und ihr kippt viel weniger als vorher.

In meinem Garten liegen auch noch zahlreiche Topinamburknollen unter der Erde, welche aufs ausgraben warten. Wenn du nun auch solch köstlichen

Topinambur fermentieren möchtest, aber selber keine Knollen hast, dann kannst du mir gerne beim Ausgraben helfen und dafür einige Knollen mitnehmen – oder wir fermentieren ihn gemeinsam. Bei den frisch gegrabenen Knollen verwende ich immer gleich jene mit einer Verletzung zur Fermentation, da diese nicht so gut lagerbar sind.

Meine großen länglichen Topinambur der Sorte „Fuseau“ sind hierfür besonders praktisch zu handhaben. Vor 2 Jahren habe ich bereits einen [ausführlichen Beitrag über die Zubereitung – Kultur – Geschichte und gesundheitlicher Wert des Topinamburs](#) verfasst.

Ich kenne einige Menschen, denen der Topinambur zwar recht gut schmeckt, ihn aber nur ungern essen, da sie dann so viel „pupsen“ müssen. Mir geht es dabei meist auch so, aber ich beobachte dabei deutlich, dass diese ein Zeichen für eine gründliche Reinigung des Darmes sind – schließlich habe ich ein paar Tage danach meist wohlgeformten Stuhlgang.

Besonders köstlich schmeckt mir dieser fermentierte Topinambursalat wahlweise mit eingeweichten Walnüssen oder Sonnenblumenkerne, wie auch angekeimtem Hanfnüssen und/oder gemörsertem Leinsamen. Gemeinsam mit ein paar Scheiben von meinem frisch gebackenen Vollkornsauerteigbrot (ohne Aufstrich) schmeckt es mir ausgezeichnet gut, wie ich es nun jedenfalls öfters essen werde. ❤️



Richtige Reihenfolge und Kombination der Lebensmittel

Für eine gute Verdauung ist auch die richtige Reihenfolge und Kombination der Lebensmittel von entscheidender Bedeutung!

Kinder essen richtig – wenn man sie lässt

Dr. Bass führte Studien mit sich selbst durch. Er aß verschiedene Nahrungsmittel in einer bestimmten Reihenfolge und stellte bei der anschließenden Stuhluntersuchung fest, dass Früchte am schnellsten verdaut werden, dann der gemischte Salat, danach der Käse und zuletzt das Fleisch.

Interessant ist, dass Kinder, die man bei der Wahl ihrer Lebensmittel nicht beeinflusst, oft instinktiv ihre Mahlzeiten mit leicht verdaulichen Lebensmitteln beginnen, davon so viel essen, bis sie genug haben und erst dann zum nächsten schwerer verdaulichen Lebensmittel übergehen. Auch hiervon essen sie so lange, bis sie keine Lust mehr darauf haben. Ganz zum Schluss essen sie proteinhaltige Lebensmittel, die am längsten im Verdauungstrakt liegen.

Gesunde Verdauung durch die richtige Reihenfolge

Unsere Nahrung kann also nur dann richtig und problemlos verdaut werden, wenn wir sie in der richtigen Reihenfolge essen. Die richtige Reihenfolge orientiert sich an der Verdauungsdauer der einzelnen Lebensmittel, wobei diejenigen Lebensmittel zuerst gegessen werden, die auch am schnellsten verdaut werden, während schwer verdauliche Lebensmittel ganz zum Schluss an die Reihe kommen.

Also rohes Obst immer nur auf leeren Magen (nur als Vorspeise), weil es schneller verdaut werden kann - nie als Nachspeise, wodurch es zu lange hinter Fleisch- Getreide- und Fett-Speisen „liegen bleibt“ und in Gärung übergeht.

Nach einer Früchtemahlzeit wartet man mind. 15 Minuten bis etwas anderes gegessen wird.

Getränke (Wasser, Tee) sollten am besten ca. 30 Minuten vor der Mahlzeit getrunken werden.

29 Likes + 23 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5089529204419682>

Mein Tagesablauf bezgl. meiner Ernährung

Bezgl. der richtigen Reihenfolge und Kombination der Lebensmittel teile ich nachfolgend meinen Tagesablauf bezgl. meiner Ernährung mit euch teilen. Bei individuellen Fragen rund um die Darmgesundheit stehe ich sehr gerne mit meinem Erfahrungsschatz zur Seite.

Viele von euch werden sicherlich erstaunt sein über die große Menge und Häufigkeit meiner Nahrungsaufnahme – für manche sind eben nur 2 Mahlzeiten bzw. Intervallfasten das Ideal, womit sie sich wohlfühlen. Grundsätzlich würde ich auch sehr gerne weniger essen, aber ich benötige derzeit unbedingt so viel und nicht weniger. In meiner Kindheit und Jugend habe ich auch meist nur 2-3 Mahlzeiten gegessen, aber im Laufe meiner Lehrausbildung bei einem großen metallverarbeitenden Betrieb, ging es mir allmählich gesundheitlich immer schlechter und ich wurde

immer empfindlicher in Bezug auf meinen Darm und die Ernährung. So konnte ich, zum Vergleich, in meiner Schulzeit noch immer viele Stunden ohne Essen und Trinken auskommen. In der Mittagspause aß ich meist nur Obst, Gemüse oder vegan belegte Brote.

In der Lehrzeit begann ich eben insbesondere in der Firma Nahrungsmittel zu essen und trinken, welche ich bisher ziemlich strikt gemieden hatte, wie z.B. Kaffee, Essen aus der Kantine, Leberkäse, Fleisch, Weißbrot und Semmel, Kuchen, Käse, Eier, Schokolade, Eis... - dachte halt so schlecht kann das ja ab und an nicht sein bzw. ich hatte oft auch keine andere Wahl...

In der Halsgegend verspüre ich, seit etwa jener Zeit, oft eine Art Mangelgefühl, welches mich zu ziemlich häufigem und vielem Essen und Trinken zwingt. Ich habe allerdings nie wirklichen Hunger. Wenn ich dem nicht nachgehe wird es immer schlimmer, fühle mich ständig unwohler – habe dann immer weniger Energie, Konzentrationsfähigkeit, Denkvermögen, Kopfschmerzen, Schwindel....

Ich kann dann allerdings nicht irgendwas essen oder trinken. Bei Nahrungsmittel geringer Qualität geht es mir im Nachhinein oft eher schlechter.

Ich habe außerdem verschiedene Arten von Mangelgefühl – mal benötige ich z.B. eher etwas Erfrischendes, Säuerliches. Wenn ich dann z.B. Obst esse ist es so, dass ich aufgrund eines Zuviel an Säure bald wieder etwas anderes benötige z.B. Brot, Gemüsegericht, Nüsse...

Aber auch in meiner Kindheit benötigte ich immer schon sehr viel zu essen - vermutlich aufgrund meiner frühkindlichen Quecksilber- und Formaldehydvergiftung...

Hinzu kommt noch meine, im Jahre 2018 diagnostizierte Stoffwechselstörung HPU, bei welcher empfohlen wird, regelmäßig über den Tag verteilt, das heißt, alle 2 Stunden etwas essen. Schließlich hat man bei HPU einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen, da man diese vermehrt über den Urin ausscheidet. Durch zusätzliche Supplementierung waren meine unregelmäßigen depressiven Verstimmungen bereits nach 3 Monaten beinahe völlig verschwunden.

Zum Thema „HPU/KPU – Viele Symptome, keine Erklärung“ habe ich hier einen Beitrag verfasst:

https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU_Viele_Symptome_keine_Erklärung.pdf

Aufgrund meiner Sensibilität und meines hohen Bedarfes an wichtigen Vitalstoffen spüre ich insbesondere bei Nüssen, dass sie mir nur dann wirklich guttun und schmecken, wenn ich sie über Nacht einweiche. Daher achte ich bei meinen Rezepten auf einen möglichst gründlichen Abbau der Phytinsäure und anderen Antinährstoffen von Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchte, Saaten etc.

Bei solchen Lebensmitteln merke ich auch deutlich, dass ich diese vorwiegend nur in Kombination mit bestimmten Fruchtsäuren wirklich gut vertrage, da hierdurch die Verfügbarkeit von Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink um ein Vielfaches gesteigert wird.

Bereits ohne ganz genau zu wissen, welche Lebensmittel besonders reich an den Vitalstoffen sind, welche ich aufgrund meiner HPU in erhöhtem Maße benötige, sind diese genau jene, welche ich am öftesten esse – allein durch mein sensibles Gespür was mir wirklich gut tut.

Über die ideale Ernährung bei HPU und allgemeiner Gesundheit habe ich hier einen ausführlichen Artikel verfasst: https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernährung_bei_HPU.pdf

Mein Körper benötigt nun scheinbar sehr viel vitalstoffreiche Nahrung zur Entgiftung und für die Darmreinigung. Besonders wichtig dabei ist auch Ruhe beim Essen, wie auch möglichst gründliches Kauen. Bereits die Mundschleimhaut nimmt viele Vitalstoffe auf.

Als erstes nach dem Aufstehen am Morgen spüle ich meinen Mund mit Wasser und ein paar Tropfen selbstangesehter CBD-Tinktur.

Dann mache ich mir etwa einen 1/2 l Tee aus amerikanischer Ulmenrinde, Lapachorinde, Angelikawurzel oder einjähriger Beifuß etc. Manchmal trinke ich vorher noch etwas fermentierten Kräuter- und Pflanzenextrakt.

Etwa 1-2 Stunden nach dem Aufstehen esse ich mein Frühstück, welches meist aus gekeimtem Weizen und Hanfsamen besteht, dazu gebe ich über Nacht eingeweichte Walnüsse oder Mandeln und eingeweichtes Dörrobst oder frisches Obst. [Das Rezept dafür findest du hier.](#)

Nun geht es mir meist für etwa 2-3 Stunden sehr gut. Für dieses Müsli bin ich sehr dankbar, dass ich es so erkennen durfte. Ich habe schon sehr, sehr viele andere Müslis und Frühstücksideen ausprobiert, welche mir aber nicht wirklich gut getan, kein Wohlbefinden gebracht haben und nach denen ich sehr bald wieder etwas Erfrischendes/Säuerliches benötigte. Außerdem bekam ich dann meist viel Durst und neigte verstärkt zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit. All meine anderen Frühstücksideen meiner Rezeptsammlung verspeise ich nur selten.



Dann benötige ich als Nächstes meist eher säuerliches Obst zur Erfrischung und um die Verdauungssäfte für das Mittagessen vorzubereiten – etwa ½ bis 1 Stunde vor dem Mittagessen. Süßes Obst vertrage ich da eher schlecht. Ich esse dann meist etwa 3-5 Äpfel. Kurz nach dem Obst esse ich meist noch ein paar Knollen Topinambur oder Wurzelgemüse.



Anschließend esse ich nun meist eine Schüssel Salat kurz vor, oder zu dem warmen Mittagessen. Manchmal esse ich den Salat statt dem Obst bzw. mit dem Obst – z.B. Waldorfsalat.

Dann kommt das Mittagessen an die Reihe. Ich koche nun immer ziemlich genau nach [einem meiner zahlreichen Rezepte](#). Diese habe ich so zusammengestellt, dass sie für mich optimal verträglich sind, mich mit allen Vitalstoffen versorgen und die ich durch ideale Kombination auch gut aufnehmen kann.

Ich spüre z.B. sehr deutlich am gesundheitlichen Wohlbefinden, dass Mais eine geringe biologische Wertigkeit beim Aminosäurenprofil hat. In Kombination mit Bohnen ist er aber wieder vollwertig, was ich auch deutlich an meinem Wohlbefinden merke.

Früher habe ich fast immer einen Nachtisch benötigt, um Wohlbefinden zu erlangen – dies ist bei meinen jetzigen perfekt kombinierten Rezepten nur noch selten der Fall. Einen gesunden Nachtisch esse ich meist nach einer Suppe.

Besonders wichtig ist es für mich, dass die verwendeten Zutaten auch von perfekter Qualität sind.

Ca. 1 ½ - 3 Stunden nach dem Mittagessen (ca. 15:00) spüre ich bereits wieder Unwohlsein (ganz selten ist es mir danach auch schon ca. 6 Stunden gut gegangen). Das ist die Zeit, in der ich gemächlich wieder etwa einen ¾ l Tee trinke – meist Minze mit Aztekensüßkraut, Schafgarbe, Zitronenverbene, Gundelrebe, Blätter von der schwarzen Johannisbeere, Pfefferminze mit Stevia, griechischen Bergtee. Oder ich mache Lapachotee oder Bibernelnwurzel mit Süßholzwurzel.

Nun geht es mir meist wieder etwa ½ bis 2 Stunden gut und ich bin leistungsfähig.

Als nächstes esse ich wieder Obst, diesmal eher süßliches – im Winter meist ein paar Äpfel oder 1 Orange. In der übrigen Jahreszeit je nach Saison, was es grade gibt – z.B. Marillen, Pfirsiche, Weintrauben, Jostabeeren, schwarze Johannisbeeren, Pflaumen oder Kriecherl.

Anstatt dem Obst vor den Hauptmahlzeiten, trinke ich hin und wieder auch Blütentee mit Zitronensaft und Honig z.B. Kamille oder Lindenblüten.

Circa 1 Stunde später (meist ca. 18:00) esse ich dann mein selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot mit einem meiner vielen selbstgemachten veganen Aufstrichen – dazu meist etwas Gemüse und/oder fermentiertes Gemüse dazu. Ab und zu auch etwas Bio-Butter.

Früher habe ich oft Tofu, Käse, Frischkäse, Leberkäse, Wurst, Fisch oder gekaufte vegane Aufstriche aufs Brot gegeben, was ich aber mit der Zeit immer weniger gut vertragen habe. Oft auch zum Schluss noch ein Honig- oder Marmeladebrot, damit es mir gut ging.



Etwa 2-3 Stunden nach dem Abendbrot verspüre ich dann oft einen starken Durst und Verlangen nach etwas Erfrischendem/Säuerlichen. Ich trinke dann meist 1-2 Gläser Wasser. In der kalten Jahreszeit trinke ich anschließend meist einen halben Liter Hagebuttentee mit Honig. Oft trinke ich einfach einen Kräutertee, wie z.B. einen CBD-Hanfblütentee. In der warmen Jahreszeit esse ich stattdessen meist Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Aroniabeeren oder Japanische Weinbeeren. Anschließend esse ich dann noch oft angekeimten Hanfsamen mit Honig und Amaranthpoppies, weil ich sonst zu sauer im Mund bin.

Früher habe ich dann vermehrt auch Obstkompott gegessen z.B. Kriecherl, Apfel... oder Obstsaft. Das Problem dabei war meist bloß, dass ich dadurch bereits wiederum zu sehr übersäuerte, sodass ich dann bald wieder einen anderen milden Tee benötigt habe oder noch was zum Essen.

Besonders wichtig erachte ich es zu erwähnen, dass ich direkt nach den Hauptmahlzeiten keine körperlich mittelschwere - schwere Arbeit/Bewegung vertrage. Meist habe ich erst eine Stunde nach dem Essen richtig Energie – vorher gebe ich dem Körper eher Ruhe, damit er sich auf die Verdauung konzentrieren kann.

Das ist jedenfalls die Ernährung, die ich über viele Jahre des Probierens für mich gefunden habe, mit welcher ich mich am wohlsten fühle. Ich benötige leider derzeit ziemlich viel zu essen.

Zu meiner Ernährung muss ich auch sagen, dass eine hohe Qualität der Lebensmittel und die richtige Zubereitung für mein Wohlbefinden entscheidend wichtig sind. Dafür habe ich eben meinen eigenen großen Garten und meine eigene Rezeptsammlung kreiert.

Sobald ich aber nur eine Mahlzeit oder ein Getränk bei gesundheitsbewussten Freunden esse, die sich aber nicht ganz so gesund wie ich ernähren, merke ich meist gleich eine deutliche Verschlechterung meiner Verdauung und meines Wohlbefindens. Erst im Februar habe ich bei zwei solchen Freunden, insbesondere aus Neugierde, doch wieder ein bisschen was getrunken und gegessen. In den Tagen darauf hatte ich aber beide Male Durchfall und schlimme Blähungen! Vermutlich lag es an der ungenügend guten Wasserqualität. In solchen Situationen hilft mir Tee vom einjährigen Beifuß am besten, der mir dann auch sehr gut schmeckt, da mein Körper ihn benötigt.

Deshalb nehme ich lieber immer alles selber mit, auch wenn es unhöflich erscheint und es für mich einen gewissen Zeitaufwand darstellt. Jedenfalls bin ich daher ohnehin die meiste Zeit zuhause.

Oft ist auch eine zu geringe Hygiene/Sauberkeit bei der Zubereitung schuld. Nicht nur die Ernährung hat großen Einfluss auf meine Darmgesundheit, sondern auch was ich mit den Händen angreife, oder die Luft welche ich einatme. Es ist zwar kaum vorstellbar, aber alleine nur durch das Händeschütteln übertragen sich so extrem viele Bakterien, Gifte, etc. so dass ich dadurch bereits sehr oft Darmprobleme bekam, wie auch nächtliches Schwitzen, extreme Müdigkeit, Schwäche, Kopfweh etc, wie auch bei staubiger oder giftiger Luft.

Da es für mich oftmals sehr schwierig zu erkennen ist, welcher Umstand gerade Schuld an einer Verschlechterung meiner Gesundheit ist, führe ich bereits seit etwa 6 Jahre Buch über meine täglichen Mahlzeiten, wobei ich auch regelmäßige Notizen über eine Verbesserung oder Verschlechterung meiner Gesundheit mache, um Ursachen besser nachvollziehen zu können.

In Phasen, bei welchen mein Darm gerade relativ gut in Ordnung ist komme ich mit viel weniger Schlaf aus, habe viel mehr Energie und ein allgemein besseres Wohlbefinden – auch der psychischen Gesundheit.

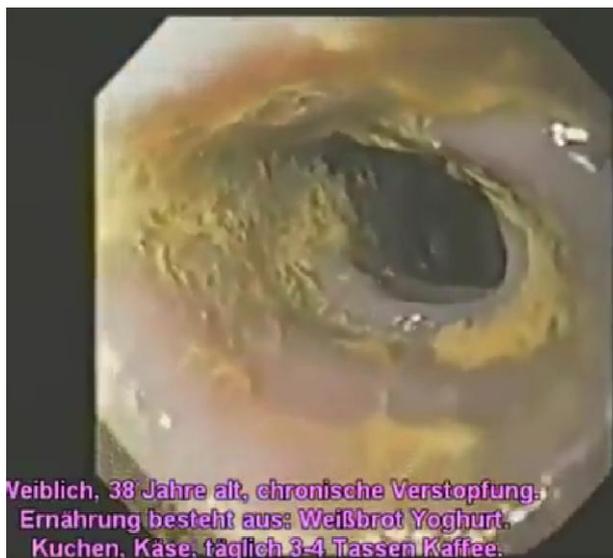
73 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5093043687401567>

Darmschlacken können bis zu 15 Kilo und mehr wiegen! Ekelig aber wichtig!

Was gibt's grauslicheres als verschiedene Därme von innen? Einfach ekelerregend, wie der Darm mancher Menschen aussieht.... – siehe als Beispiel nebenstehendes Bild!

Pilze, Parasiten, Bakterien oder ein fatales Darmmilieu, das durch schlechte Ernährung und häufiges Einsetzen von Antibiotika entsteht, in Zusammenhang mit Gift-, Schadstoffe und Ablagerungen, sorgen für Blähungen, Völlegefühl und andere Unpässlichkeiten. Für einen gesunden Darm sorgen körpereigene Enzyme und essentielle Enzyme, die über die Ernährung in den Körper gelangen. Ein gesunder Darm stellt die Basis der Gesundheit dar.

Es ist nachgewiesen worden, dass bei einer Überlastung von Darm, Leber und Nieren durch ungesunde Nahrung der Stoffwechsel gestört wird und Stoffwechselrückstände und Säuren vermehrt auch über die Haut ausgeschieden werden. [Dies habe ich bereits oft beim Händeschütteln von halbkranken Menschen gespürt.](#)



Ein kranker Darm macht mit der Zeit den ganzen Menschen krank. Krebs, Diabetes und viele andere schwerwiegende Krankheiten entstehen oft durch die Vernachlässigung des Darms. Durch den Enddarm werden, z.B. bei Verstopfung, Giftstoffe nicht vollständig verarbeitet, gelangen wieder in den Blutkreislauf und können zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Veränderungen des Hautbildes wie Akne führen.

Die festen, vor allem in den Darnecken „verbackenen“ Schlacken erzeugen die schwefelhaltigen Blähungs- Giftgase. Das fault und gärt vor sich hin. Somit büßt der Darm seine Bewegungsfähigkeit ein, da die Arbeitsfläche geringer wird. Wäre der Darm ein Auto, so würde man sagen: „Er läuft nur auf zwei Zylindern.“ Beim Auto würde das jeder sofort ändern.

ÜBERGEWICHT: Übersäuerung und Ablagerung von Schlackenstoffen sind die Folge, was sich wiederum auch als Übergewicht ausdrücken kann. Darmschlacken können bis zu 15 Kilo und mehr wiegen! Die verschiedensten Diäten sind teilweise anstrengend und der Erfolg ist nur von kurzer Dauer. Zudem hat Mann/Frau später auch zu allem Übel noch mehr auf der Waage als vorher. Der gefürchtete JOJO-EFFEKT, dieser entsteht weil man nicht die Ursache des Problems angegangen ist (DARM) sondern lediglich das Symptom bekämpft hat.

30 Likes + 26 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5083164535056149>

Dieser Film ist hier auch auf Youtube zu sehen: https://www.youtube.com/watch?v=qWt8aMWN9_o

Angeichts des Videos mit den Därmen von innen bekam ich ein paar Anfragen bezgl. der besten Darmreinigung. Aus meiner Sicht ist die beste Darmreinigung eine sehr vitalstoffreiche und naturbelassene Ernährung mit viel Wildgrün, hochwertigem Obst und Gemüse, fermentierte Produkte aller Art. Das Wichtigste ist allerdings alles Ungesunde konsequent zu meiden, wie z.B. minderwertige Öle und Fette, Isolierte Kohlenhydrate und hochverarbeitete Produkte.

Manche empfehlen als Darmreinigung Einläufe und verschiedene Darmreinigungspulver – mir haben diese aber noch nie geholfen.

Diese Meinung vertreten auch so manche anerkannte Experten, wie nachfolgende Zeilen belegen:

„Das menschliche Verdauungsorgan hat eine erstaunliche Karriere hingelegt. Früher sprach niemand so gern darüber. Spätestens seit Giulia Enders' Bestseller „Darm mit Charme“ ist das anders. Dass die Menschen ihrem Darm mehr Aufmerksamkeit schenken, ist auch in den Drogerien gut zu sehen: Allerhand Pflverchen und Kapseln versprechen, das Organ wahlweise gesund zu halten oder ihm wieder zu mehr Aktivität zu verhelfen. Aber braucht man sie? Was tut dem Darm sonst noch gut?

Das beste Mittel bei einer gestörten Darmtätigkeit ist immer noch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und möglichst wenig Fleisch, stellt der Hamburger Internist und Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl klar. Der Darm ist ein komplexes Organ mit Billionen von Bakterien. Sie bilden die natürliche Darmflora. „Der Darm ist quasi wie ein hochwirksames Biotop im menschlichen Körper“, sagt Prof. Georg Johannes Wechsler, Internist in München und Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM).“

<https://www.fitbook.de/health/verstopfung-und-blaehungen-ade-so-halten-sie-ihren-darm-gesund>

Warum ein gesunder Darm wichtig für Deinen Körper ist

Nachfolgende Zeilen stammen aus einem Beitrag von Martin Auerswald, von welchem ich die wichtigsten Inhalte kopiert habe + Ergänzungen von anderen Quellen (Quelle siehe am Ende der Auszüge):

Schon Hippokrates sagte „Alle Krankheiten beginnen im Darm“. Umgekehrt betrachtet bedeutet dies, dass die Wurzel Deiner Gesundheit in diesem Organ zu finden ist.

Spätestens seit dem Bestseller von Giulia Enders „Darm mit Charme“ ist dieser Gedanke in den meisten Köpfen verankert und man kann sich in fast allen Medien zu dem zukunftsweisenden Thema Darmgesundheit informieren.

Dass Nahrung einen der Haupteinflussfaktoren **für die Darmgesundheit** darstellt, ist dabei ohne Zweifel anzuerkennen.

Der Darm ist ein höchstkomplexes Organ und eine der wichtigsten Informationsquellen für die Wahrnehmung von Umweltreizen. Nicht umsonst wird er auch als das **zweite Gehirn** bezeichnet.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es ein sehr aktives Nervengeflecht zwischen dem Darm und dem Gehirn gibt. Dieses neuronale Netz spielt eine wichtige Rolle in der Krankheitsentstehung und der mentalen Gesundheit.

Nahrung ist für den Körper **nicht nur Energie, sondern auch Information**.

Wie Du siehst, ist der Darm sehr komplex – sowohl strukturell als auch funktionell, was diese Zahlen bestätigen:

- seine Oberfläche wurde früher mit allen Ausstülpungen und [Zotten auf 200-500 qm geschätzt](#). Neue mikroskopische Techniken haben aber nun vor einigen Jahren ergeben, dass lediglich [30 - 40 Quadratmeter Schleimhaut](#) zusammenkommen. Der Dünndarm hat einen Anteil von 90% davon.
- der Darm ist etwa **5 ½ bis 7 ½ Meter** lang
- ein gesunder Darm ist gekennzeichnet durch etwa **40 Billionen Bakterien**
- diese werden durch **300 – 500** verschiedenen Bakterienarten gestellt - Ca. 30 bis 40 dieser Bakterienstämme bilden 99% der gesamten bakteriellen Zellmasse im Körper.
- die sogenannte Darmflora wiegt circa **2 kg (!)**

Die Darmflora übernimmt wichtige gesundheitserhaltende Aufgaben:

- Sie verdrängt krankheitserregende Bakterien, Viren und Pilze und regt das Immunsystem zur Bildung von Abwehrstoffen an (die auch an anderen Stellen des Körpers gebraucht werden, z.B. in der Nasenschleimhaut).
- Sie produziert Vitamine (z.B. Vitamin K, Folsäure), Enzyme, verschiedene Aminosäuren und essenzielle Fettsäuren und sie trägt zum Abbau und zur anschließenden Ausscheidung von Toxinen (Giftstoffen) bei. Deine Darmflora produziert außerdem Neurotransmitter, die einen großen Einfluss auf Deine Stimmung haben – im negativen, wie im positiven Sinne. Diese Neurotransmitter sind Serotonin, Dopamin und GABA.
- Je mehr verschiedenen Bakterienstämme vorhanden sind, desto stabiler ist das System. Diese Bakterien kommunizieren miteinander und bilden Aktivitäts- bzw. Arbeitsgemeinschaften.
- Zudem baut sie mithilfe der Darmbakterien unverdauliche Nahrungsbestandteile ab,
 - befreit die Darmzotten von faulenden und gärenden Resten,
 - beeinflusst auf positive Weise:
 - den Stoffwechsel des Darmepithels (die Zellen der Darmwand)
 - und die Darmperistaltik.

Schwächen können die Darmflora verschiedene Faktoren, wie etwa:

- Ungesunde Ernährung
- Schadstoffe und Konservierungsstoffe in der Nahrung
- Seelische und körperliche Belastungen (Stress, Sorgen)
- Dauerhaft ungesunder Lebensstil
- Bewegungsmangel
- Umweltgifte.

Die Einnahme von Medikamenten (z.B. Antibiotika und Chemotherapeutika) reduziert nicht nur die Zahl der krankmachenden Bakterien, sondern auch die der gesunden, natürlichen Darmflora.

Eine Antibiotikum-Behandlung über 5 Tage reduziert die Darmflora ca. um 80%. Sind mehr als 10% der Darmflora zerstört, kann sie sich nicht mehr selbst regenerieren und benötigt sorgsame Unterstützung.

Mit einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sowie täglicher körperlicher Bewegung sowie Entspannungsphasen können Mikrobiom und Darmschleimhaut aktiv unterstützt und wiederhergestellt werden.

Hier findest Du kurz im Überblick, **warum der Darm so wichtig ist:**

1. Er verwertet die Nahrung, die wir aufnehmen. Im Laufe von 75 Lebensjahren passieren etwa 50.000 Liter Flüssigkeit und 30 Tonnen Nahrung den menschlichen Darm.
2. Der Darm dient als Schutzschild gegen schädliche Erreger und Parasiten
3. 80 % der Zellen des Immunsystems sitzen im Darm
4. Der Darm hat einen Einfluss auf das Hautbild (Darm-Haut-Achse) sowie Deine Stimmung (Darm-Hirn-Achse)
5. Er gibt Giftstoffe aus dem Körper an den Stuhl ab
6. Häufige Erkrankungen, wenn der Darm krank ist, sind:
Leaky Gut, Reizdarmsyndrom, [Lebensmittelunverträglichkeiten](#), Autoimmunerkrankungen

Wenn es um Darmgesundheit geht, dann ist nichts wichtiger als das, was Du isst und trinkst.

Nahrung beeinflusst unmittelbar die Gesundheit Deines Darms. Einerseits durch die kurz- bis mittelfristige Wirkung auf das Mikrobiom. Andererseits durch die mittel- bis langfristigen Einflüsse auf die Strukturen im Darm, wie zum Beispiel die Darmbarriere.

Lebensmittel, die ein gesunder Darm braucht, weisen folgende Charakteristika auf:

- Möglichst naturbelassen
- Reich an Ballaststoffen
- (Struktur)-Proteine
- Enthalten lebende Kulturen (Fermente)
- Hohe Vitamin- und Mineralstoffdichte
- Wenig künstliche Zusatzstoffe
- Farbenreiche Nahrung, vor allem grüne Lebensmittel
- Viele [Antioxidantien](#)

<https://schnelleinfachgesund.de/lebensmittel-fuer-einen-gesunden-darm/>

<https://www.gesund-beschwingt.at/darmgesundheit/auswirkungen-auf-die-darmflora/>

<https://www.pascoe.at/anwendungsbereiche/darm-verdauung/darmgesundheit.html>

Bei jenen, im Beitrag von Martin Auerswald, empfohlenen „Lebensmittel-für-einen-gesunden-Darm“ gefällt mir allerdings gar nicht, dass hier Knochenbrühe, Fleisch, Fisch und Eier ebenfalls als darmgesunde Lebensmittel empfohlen werden. Für manche Menschen dürfte dies wohl der Fall sein, aber ich kenne doch einige Menschen, die mir sagten, dass deren Darm wunderbar funktioniert, seitdem sie Fleisch und Wurst wegließen und am besten komplett pflanzlich ernährten. Ich selber vertrage all diese Lebensmittel auch nur sehr schlecht und bekomme dadurch meist enorme Darmprobleme und Unwohlsein - mit Ausnahme von seltenem Genuss in allerbesten Qualität. Von Knochenbrühe bekam ich früher immer Glieder- und Knochenschmerzen! Beinahe jeglicher [Fischverzehr führt zudem zu einer großen Ökokatastrophe!](#)

Martin Auerswald hat auch ein sehr ausführliches E-Book zum Thema Darm geschrieben, welches hier gelesen werden kann:

https://www.dropbox.com/s/6srt7low1wuwvla/Darmprotokoll_2021.pdf?dl=0

10 Dinge die dein Darm lieben wird

Nachfolgend habe ich lesenswerte Auszüge eines Artikels von „Medumio“ kopiert, welchen ich im Rahmen eines Darmkongresses herunterladen durfte: <https://akademie.medumio.de/>

Der Darm ist das wichtigste Tor in unseren Körper. Von seiner Oberfläche gemessen ist er das größte Organ unseres Körpers. Täglich nehmen wir große Mengen an Nahrung zu uns. In unserem Darm trennt nur eine hauchdünne Schleimhautschicht das Innere unseres Darmes vom Blutstrom. Über das Blut gelangt alles, was wir aufnehmen, in unseren Körper und zu all unseren lebenswichtigen Organen. Aus diesem Grund ist der Darm stark durch Immungewebe geschützt. 70-80% unseres Immunsystems liegen im Darm. Über das Darmimmunsystem können auch Immunzellen in der Haut, im Urogenitaltrakt, bei den Organen, in den Atemwegen und im Gehirn alarmiert und aktiviert werden. Ein gesunder Lebensstil, der den Darm nicht überstimuliert, ist deswegen entscheidend.

Nur mit allen Vitalstoffen kann der Körper Gewebe und Schleimhäute regenerieren, entgiften, Entzündungen abbauen, funktionierende Enzyme und auch Neurotransmitter bereitstellen, etc.

Die wichtigsten Nährstoffe, die du unbedingt prüfen lassen solltest, sind Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium (Vollblut), Zink (Vollblut), Folsäure, Vitamin B6 und B12.

Desweiteren können eine Stuhlanalyse, Atemtests, Allergie- und Nahrungsmittelintoleranztests angebracht sein, um individualisiert zu schauen, was deinen Darm belastet und dein Immunsystem Tag für Tag überstimuliert.

Darmunterstützende, immunmodulierende Lebensmittel

• Oberste Grundregel: So natürlich und unverarbeitet wie möglich, am besten in BioQualität • Am besten ist schonend zubereitet und sehr frisch • Viel Gemüse für Vitamine und Ballaststoffe, möglichst zu jeder Mahlzeit und in mehreren Farben. Rohkost ist für empfindliche Därme meist zu schwer verdaulich (in größeren Mengen) – fermentiert ist hier eine gute Alternative.

Darmreizend, entzündungsfördernd

• Stark verarbeitete Nahrungsmittel wie Tiefkühlkost, Fertiggerichte, Fast Food • Zu viele Kohlenhydrate (Backwaren, Zucker, Nudeln) • Limonaden und zuckerhaltige Getränke

Zuviel Fruktose: Obstsäfte, Agavendicksaft, als Süßungsmittel... • Alkohol • Industrielle Öle: Sonnenblumenöl, Rapsöl, Nussöl, Sojaöl, Distelöl, Keimöle

Naturnähe

Wir kommen aus der Natur und brauchen sie heute mehr denn je. Die Stille, das Sonnenlicht, frischer Sauerstoff, all dies nimmt Einfluss auf unser Immunsystem und beeinflusst auch andere Bereiche wie Schlaf und Stress. Gesunde Bodenbakterien aus unseren Gärten, Wäldern und natürlichen Gewässern beeinflussen direkt unser Darmmikrobiom.

Bewegung

Bewegung sorgt für eine bessere Durchblutung und besseren Abtransport von Stoffwechselendprodukten in unserem gesamten Körper und sorgt somit für verbesserte Funktion und Regeneration. Unser Darm ist ebenfalls ein Muskel, der bei ständigem Sitzen erschlafft. Auf unsere Haut wirkt Bewegung regenerierend, verjüngend und straffend durch verstärkte Kollagenbildung und Reinigung der Poren durch das Schwitzen. Unser Gehirn arbeitet besser und bleibt nachhaltig leistungsfähig, da das Wachstum von Neuronen angeregt wird.

Schadstoffbelastung

In unserem heutigen Lebensstil kommt unser Körper täglich mit Unmengen an chemischen Substanzen in Berührung, aus Kosmetika, Haushaltsprodukten, Zigarettenrauch, Verkehr oder aus konventionell produzierten Lebensmitteln. Entgiftung kostet unseren Körper immer Ressourcen und Energie, irgendwann kommt er an seine Grenzen.

Ende des Auszuges - 10-Dinge-die-dein-Darm-lieben-wird.pdf

Aufgaben des Darms - Gesundheit beginnt im Darm

Neben der reinen Verdauungsfunktion, der Bereitstellung von Nährstoffen und Vitaminen und dem Ausscheiden von verdauter Nahrung, ist der Darm ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Diese Funktion ist so einleuchtend wie lebensnotwendig, ist doch der Darm mit einer Oberfläche von 400 m² die größte Kontaktfläche zur Außenwelt.

Die sogenannte Darmbarriere besteht aus dem intestinalen, das bedeutet dem darmeigenen, Immunsystem mit ca. 80 % der Immunzellen des Körpers und einer Art Zell-Mauer. Das ist ein dichter Zellverband, bei dem die Zwischenräume noch einmal mit sogenannten Schlussleisten (tight junctions) besonders abgesichert sind. Der Darm wird bei seiner Abwehrfunktion von der Darmflora unterstützt. Diese verteidigt die Darmbarriere mit speziellen Mechanismen vor dem Eindringen unerwünschter Krankheitskeime.

Zudem beherbergt der Darm das enterische (darmeigene) Nervensystem – unser Bauchhirn. Unser zweites Hirn ist verantwortlich für das so genannte Bauchgefühl. Es besteht aus einem Nervengeflecht von etwa 100 Millionen Nervenzellen, das den gesamten Magen-Darm-Trakt durchzieht. Dies sind mehr Nervenzellen als im Rückenmark zu finden sind. Zusammen mit den von den Darmbakterien hergestellten Botenstoffen – z. B. dem Glückshormon Serotonin – kommuniziert der Darm so über Bauch-Hirn-Achse mit dem Gehirn.

Die Darmgesundheit, das komplexe Zusammenspiel von Darmflora und Darmschleimhaut sowie dem Immunsystem des Darms, kann durch verschiedene externe und interne Faktoren beeinflusst werden. Die Integrität dieser Schutzbarriere hat Auswirkungen auf den Darm selbst und den gesamten Körper. Störungen dieses leistungsstarken Öko-Systems können ausgelöst werden durch eine ungeeignete Zusammensetzung der Darmflora – auch Dysbiose genannt - und der damit verbundenen erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand.

Dies ermöglicht das Eindringen von unerwünschten Stoffen sowie die Entstehung chronischer Darmschleimhautentzündungen.

Verdauungsprobleme natürlich beheben

Verdauungsprobleme treten vor allem in den westlichen Ländern immer häufiger auf. Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa, Zöliakie, Durchfall und Verstopfung sind mittlerweile weit verbreitet. Die moderne westliche Ernährungsweise ist mit Sicherheit der Hauptgrund für diese Entwicklung.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/magen-darm-erkrankungen/verdauungsbeschwerden/verdauungsprobleme>

Auf der Seite von „Zentrum der Gesundheit“ sind noch zahlreiche weitere Beiträge rund um die Darmgesundheit zu finden.

9 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5089190857786850>



Darm & Psyche - MYHAPPYDARM

Auf der Webseite von [Heike Herz](#)  habe ich folgendes zum Thema Darmgesundheit in Beziehung zur psychischen Gesundheit gelesen:

Wie wir uns fühlen, was wir denken, wie wir denken - all das hat direkt mit dem Zustand in unserem Darm zu tun. Der Darm ist nicht, wie lange Zeit angenommen, nur für die Verdauung der Speisen zuständig. Unser Immunsystem sitzt zu großen Teilen im Darm. Und der Darm hat sogar ein eigenes Nervensystem, das sogenannte enterische Nervensystem, umgangssprachlich auch „Darm-Hirn“ oder „Bauch-Hirn“ genannt.

Unser Gehirn im Kopf und das Darm-Hirn stehen in regem Austausch miteinander. Nicht nur, dass Stress Durchfall verursachen kann (Kommunikation von oben nach unten), nein! - und diese Erkenntnis ist in unseren westlichen Industrienationen relativ neu - hauptsächlich geht die Kommunikation aus dem Darm hinauf ins Gehirn im Kopf!

Die aktuellen Zahlen sprechen davon, dass 90% der Signale aus dem Darm hinauf in den Kopf geleitet werden!

Was bedeutet das also für unser Wohlbefinden?

Ist unsere Darmfunktion geschwächt, d.h. das bakterielle Gleichgewicht im Darm gestört, die Darmzotten im Dünndarm durch unverdaute Speisereste verstopft und deshalb nicht fähig, Nährstoffe optimal aufzunehmen, sind psychische Erkrankungen, depressive Verstimmungen, Ängste, emotionale Unausgeglichenheit, Verhaltens- und Konzentrationsstörungen eine ganz natürliche Konsequenz.

<https://www.xn--natrlichgesund-isb.online/darm-psyche>

Sie hat auch ein 33-seitiges Programm zur effizienten Darmregeneration sowie zum ganzheitlichen Detox von Körper, Geist und Seele entwickelt. Das PDF zum kostenfreien Download und Ausdrucken findest Du [hier](https://www.xn--natrlichgesund-isb.online/myhappydarm): <https://www.xn--natrlichgesund-isb.online/myhappydarm>

19 Likes + 16 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5089762471063022>

Bittere Kräuter und Gewürze für die Verdauungsdrüsen

Verschiedene Kräuter- und Gewürze, die auch als bewährte Mischungen im Handel sind, helfen sehr gut bei den verschiedensten Verdauungsbeschwerden und bringen den Körper in Schwung.

In aller Munde: Mittel über die man spricht

Der Bitterstern

Dem Elixier aus 18 Heilkräutern in einem alkoholischen Auszug sieht man gar nicht an, welche Kraft in ihm steckt. Man könnte meinen, er wäre ein Magenbitter wie andere auch. Die Erfahrungen mit Bitterstern zeigen aber, dass die auf der Basis eines alten Klosterrezeptes aus der Umgebung der Hildegard von Bingen gemischten Kräuter vielfältige Wirkungen haben. Nimmt man nur den enthaltenen Zimt oder den Galgant, Majoran, Koriander, Kardamom, Lavendel oder den Ingwer allein und betrachtet die Wirkungen, dann kann man schon erahnen, was erst die Gesamtheit im Körper bewegen kann.

Erweitert durch chinesische, indische und ayurvedische Heilpflanzen „putzt“ der Bitterstern innerhalb von Minuten die Meridiane durch. Die Kirlianfotografie zeigt ganz erstaunliche Veränderungen vor und nach der Einnahme. Die „Mutter“ des Bittersterns, die Münchener Heilpraktikerin Hannelore Fischer-Reska, wollte ursprünglich seine entblockierende Wirkung für eine Verbesserung der Diagnostik einsetzen. Bei einem akuten Magen-Darm-Infekt ist beispielsweise oft nur eine schwache oder gar keine Energieabstrahlung von Fingern oder Zehen erkennbar, weil die Energie gar nicht bis zum Meridianpunkt gelangen kann. Dadurch wird das Kirlianfoto unbrauchbar.

Nach der Einnahme von Bitterstern ändert sich das Bild: Sämtliche Abstrahlungen sind erkennbar, jetzt zeigt sich auch, welche Organe von der akuten Erkrankung betroffen sind, wie verschlackt der Mensch ist und wo chronische Belastungen sitzen. Durch die Einnahme des Bittersterns kommt also energetisch einiges in Gang. Wir haben außerdem die Erfahrung gemacht, dass das „Durchputzen“ der Meridiane von einem Energieschub begleitet ist, der sofort ein Gefühl der Erleichterung schafft.

Sogar bei Salmonellenvergiftung und Magen-Darm-Infekten tritt auf der Stelle eine Besserung im Gesamtfinden ein. Sind die Meridiane offen, dann können sich die Selbstheilungskräfte voll entfalten. Das bedeutet aber auch, dass jedes danach eingenommene Mittel besser wirken kann, weil es ganz anders vom Körper aufgenommen wird.

Der Hauptanwendungsbereich des Bittersterns liegt aber sicherlich im Bereich der Verdauungsbeschwerden. Der Bitterstern normalisiert die Magensäureproduktion sowie die Sekretion aller Verdauungsdrüsen, also auch der Bauchspeicheldrüse und der Galle. Er wirkt ausgleichend bei zuviel oder zuwenig Magensäure und den dadurch entstehenden Symptomen wie Sodbrennen, Mundgeruch, Gastritis, Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Außerdem ist er, wie schon erwähnt, wirksam bei Infekten, hilft bei Lebensmittelvergiftungen, bei Beschwerden durch Parasiten und unterstützt die Behandlung von Pilzkrankungen. Bei Pilzbefall des Darms beeinflusst er das Darmmilieu günstig und mildert durch seinen bitteren Geschmack die Gier nach Süßem.

Aus dem Fünf-Elemente Zyklus der chinesischen Medizin wissen wir, dass der bittere Geschmack (Feuer) die Erde und damit die für die Verdauung so wichtigen „Organe der Mitte“ wie Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen nährt. Liegt dort ein Ungleichgewicht vor, macht es sich vor allem durch Gier nach Süßem bemerkbar, die einer Aufforderung nach Ausgleich nachkommt. Wie schon erwähnt, kann Zucker die benötigte Energie für diesen Austausch nicht in gewünschtem Maß bereitstellen. Nach einem kurzem Energiekick folgt auf Süßigkeiten die energetische Talfahrt, sie beheben das Energiedefizit

nicht wirklich, und der Impuls „Ich brauche etwas Süßes“ bleibt bestehen.

Statt einer Tafel Schokolade helfen ein paar Tropfen Bitterstern, die übrigens in einem kakaohähnlichen Getränk aus Carob ganz hervorragend schmecken. So wird auch den Geschmacksnerven ein Gefühl von Befriedigung vermittelt.

Die im Bitterstern enthaltenen Bitterstoffe schaffen aber darüber hinaus auch die notwendigen Basenreserven, mit denen Säuren im Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden können. Dadurch wird der Mineralstoffhaushalt gesichert, da der Körper nicht zum Räuber seiner eigenen Mineralstoffe aus Knochen, Zähnen und Muskeln werden muß.

Damit wird aber auch die Produktion der Bauchspeicheldrüsenflüssigkeit unterstützt, die basisch ist und dankbar für ein etwas weniger saures Milieu.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass der Bitterstern auch äußerlich angewendet gegen Säureüberschuß wirkt. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen, die durch Säure- und andere Schlackendepots im Unterhautfettgewebe bedingt sind, dringt der Bitterstern durch die Haut, neutralisiert die Säuren und unterstützt deren Abtransport.

Bitterstern entfaltet seine stärkste Wirkung laut einer japanischen Studie in einem Glas Wasser. Drei bis vier Tropfen genügen schon, sollen aber öfter am Tag eingenommen werden. Bitterstern wird nicht nur im Handel als „Lebensmittel“ angeboten. Er ist ein Lebens-Mittel in seiner ursprünglichsten Bedeutung. Wenn hier von Wirkungen die Rede ist, dann ist das unseren paradoxen Gesetzen zufolge sogar unzulässig. Ein Lebensmittel darf nicht „wirken“. Vor diesem Problem stehen etliche Naturheilmittelproduzenten, weil sie mit ihren Produkten oft den gesetzlichen Rahmen der Zulässigkeit sprengen. Ein Nahrungsmittel darf zwar konserviert, bestrahlt, begast, behandelt sein, es darf aber nicht „wirken“, beziehungsweise man darf darüber nicht sprechen. Gibt es überhaupt etwas, was nicht in irgendeiner Weise wirkt? Und wie könnte man der Natur werfen, dass sie nun einmal wirkt?

Buchauszug aus: Wege der Reinigung, Entgiften, Entschlacken, Loslassen von R. Dahlke/D. Ehrenberger

Weitere Bitterstoff-Produkte

Bitterer Schwedentropfen

Bitterer Schwedentropfen ist auch bekannt unter dem Namen „Schwedensüßer“
Nach der Original-Rezeptur von Maria Treben!

In ihrem Bestseller „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ widmet die österreichische Kräuterkundige und Autorin Maria Treben dieser Rezeptur rund elf Seiten. Das Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ wurde in mehr als 20 Sprachen übersetzt und erreichte eine Gesamtauflage von mehr als acht Millionen Exemplaren. Die Schwedentropfen sind in 3 verschiedenen Ausführungen erhältlich. Zum einen handelt es sich um einen alkoholischen Kräuterauszug, zum anderen um ein alkoholfreies Konzentrat. Das Konzentrat kann tropfenweise in Wasser aufgelöst und getrunken werden. Es ist aber auch geeignet, um eigenen 0,7 Liter Kräuterbitter selbst herzustellen. Des weiteren ist der Bittere Schwedentropfen als Kräuter-Mischung zum Selbstansatz erhältlich.

Inhaltsstoffe: Aloe vera, Myrrhe, Safran, Senneblät-ter, Kampher, Rhabarberwurzel, Zitterwurzel, Man-na, Thierak venezian, Eberwurzel, Angelikawurzel.

Heidelberger's 7 Kräuter-Stern

Heidelberger's 7-Kräuter-Stern ist ein Kräuter-tee-Aufgusspulver aus sieben bitteren Kräutern. Das Kräuterpulver aus kontrolliert biologischem Anbau dient der Zubereitung eines Kräutertee-Auszuges. Es enthält: Anis, Kümmel, Fenchel, Wermut, Schafgarbe, Bibernellwurzel und Wacholder. Enthält wertvolle Bitterstoffe. Genießen Sie das bittere Aroma am besten morgens und abends.

Für eine Tasse Kräutertee übergießen Sie 1/2 Teelöffel Heidelberger's 7 Kräuter-Stern mit frischem, sprudelnd kochendem Wasser und lassen Sie den Tee fünf Minuten ziehen.

Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5121761691196433>

Übersäuerung – Verschlackung – und deren Folgen

Viele Menschen sind übersäuert, ohne es überhaupt zu wissen. Schon viele Jahre vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Co zeigen sich viele Symptome einer Übersäuerung, doch die meisten wissen sie nicht zuzuordnen. Figur-, Haut- und Haarprobleme sind die ersten Anzeichen einer Azidose, wie sie der Fachmann nennt.

Durch unsere modernen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten fallen in hohen Mengen schädliche Säuren und Gifte an. Basisch ausgleichende Vitalstoffe in Form von natürlichen, energiereichen Mineralstoffen und Spurenelementen sind in den verarbeiteten, konzentrierten Nahrungsmitteln kaum noch vorhanden, sondern Unmengen an „leeren“ Kalorien.

All diese Säuren hat der Körper verschiedene Puffersysteme entgegenzusetzen, um einen Ausgleich zu schaffen. Eine krankheitsbedingte und unzureichende Ausscheidung führen zu einer Anreicherung von Giften und Säuren in unserem Körper.

Normalerweise wird zu viel Säure im Blut transportiert, neutralisiert und durch die ableitenden Organe ausgeschieden:

- Haut – in Form von Schweiß
- Lunge – durch CO₂-Abatmung
- Niere – über den Urin
- Darm

Die Niere ist das wichtigste Organ zur Säureausscheidung. Die „Basenpflege“ dieses wichtigen Organs kann lebensentscheidend sein. Die meisten Menschen verlieren im Laufe des Lebens die Hälfte ihrer Nierenfunktion, da die Nieren als Ausscheidungsorgan am meisten an den enormen Säurekonzentrationen im Körper zu leiden haben. Zudem trinken sie zu wenig reines Wasser, was die Nieren zusätzlich belastet.

Alle überschüssigen Säuren und Gifte, die die freien Basen im Blut nicht sofort puffern können, müssen vom Organismus mit Hilfe von basischen Mineralstoffen neutralisiert werden um von diesen nicht verätzt oder zerstört zu werden. So entstehen aus den Säuren „saure“ Salze. Da er auch diese nur begrenzt ausscheiden kann, muss er sie, gebunden an Wasser und Fett als Schlacken zunächst im Bindegewebe (extrazellulär) ablagern, um sie erst dann herauszulösen und auszuscheiden, wenn das Blut wieder über ausreichend basische Verbindungen verfügt.

Werden mehr Säurereste eingelagert als ausgespült, dann lagert der Organismus immer mehr dieser Stoffwechselreste ein – das wird „Verschlackung“ genannt. Unter der Haut bilden eingelagerte Schlacken, Falten oder Cellulite, in Organen (Steinbildung) und in Gelenken (Arthrose, Gicht).

Zu dieser Thematik habe ich bereits im Jahr 2012 einen umfangreichen Artikel mit folgenden Inhalten erstellt: [Ursache und Heilung von Krankheiten - Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten - Übersäuerung – Vitalstoffmangel - Der Weg zu echter voller Gesundheit](#)

Weiterführende Infos findest du z.B. hier: <https://rutano.de/saeure-basen-haushalt>

Der Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura hat [in diesem Video das Gesundheitsproblem „Übersäuerung“ in aller Kürze sehr gut erklärt.](#)

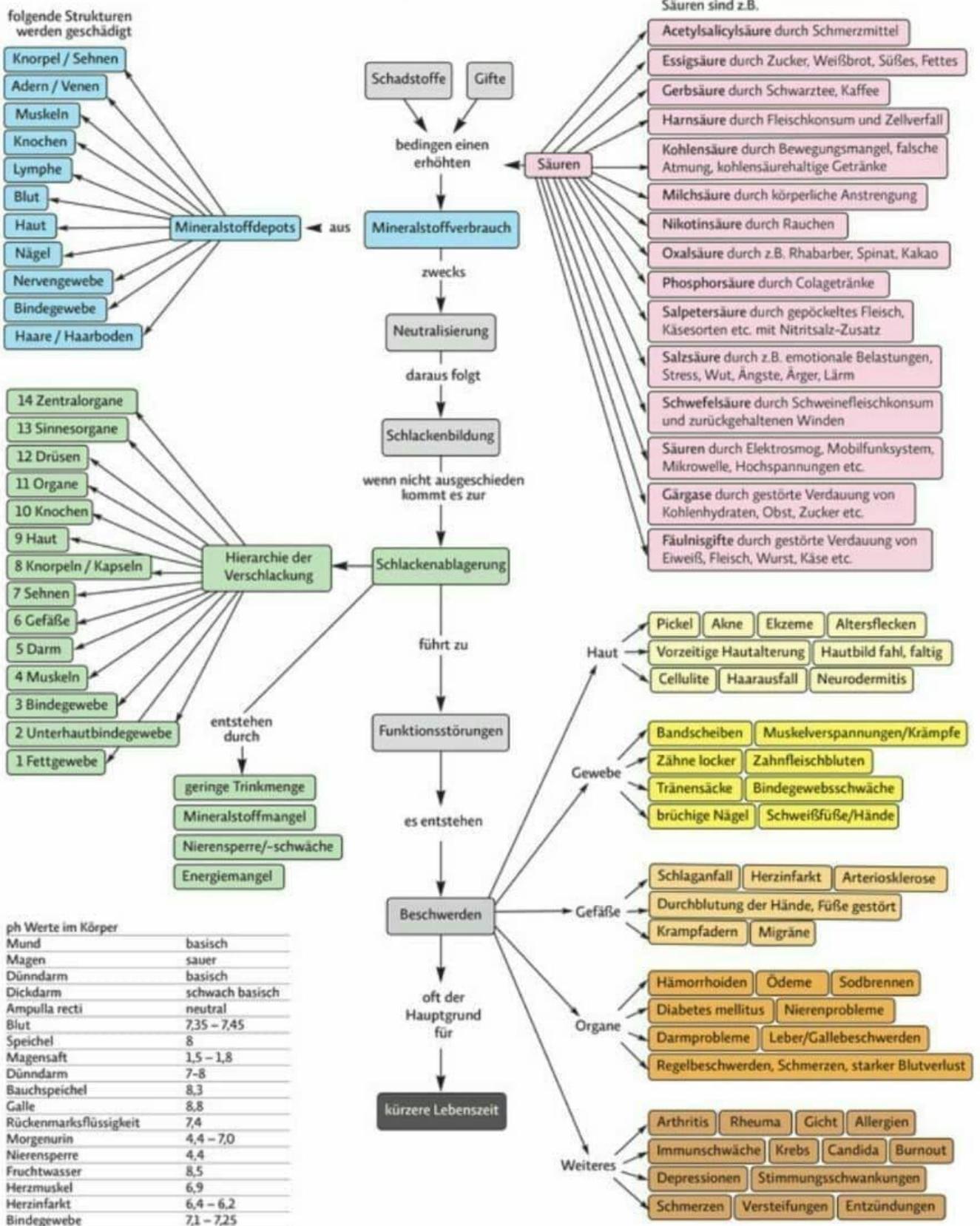
Kommentare unter diesem Video sprechen Bände vom Unwissen so vieler Menschen zu diesem wichtigen Thema:

„Ich bin 68 Jahre und habe zum ersten Mal den Begriff Übersäuerung erklärt bekommen. Dieses Video müsste Pflichtlektüre in den Schulen werden. Vielen Dank!“

Die Schmerzspezialisten „Liebscher & Bracht“ haben zum Thema Übersäuerung ein sehr informatives [Video mit Prof. Dr. Leitzmann gedreht.](#)

20 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5115840975121838>

Übersäuerung - Verschlackung und deren Folgen



Entgiftung im Alltag

„Entgiftung“ beschreibt einen Prozess, durch den unser Körper Abfall- und Giftstoffe ausscheidet. Auf diese Weise entledigt sich unser Körper also Problemstoffen, die nichts in ihm verloren haben.

Unsere wichtigsten Entgiftungsorgane sind die Folgenden:

- Lunge: Dient der Abatmung von Gasen.
- Niere: Dient der Ausscheidung wasserlöslicher Giftstoffe.
- Leber: Wasserunlösliche Giftstoffe werden wasserlöslich gemacht und über Niere oder Galle ausgeschieden.
- Galle: Wasserunlösliche Giftstoffe werden an den Darm abgegeben.
- Darm: Er entscheidet, was in den Körper gelangt und was nicht. Er befördert die Galle nach draußen.
- Haut: Sie kompensiert, was den anderen Organen womöglich nicht gelingt, zu entgiften.
- Lymphe: Sie stellt eine wichtige Verbindung zwischen den verschiedenen Entgiftungsorganen dar und ist gleichsam ein Depot für Giftstoffe.

Unser Körper muss heute mehr entgiften denn je. Schließlich existieren seit etwa 100 Jahren in Europa Chemie-, Agrar-, Pharma-, Lebensmittel- und Kosmetikindustrien. Zugleich gelangen Schwermetalle in unsere Meere und Unmengen von Smog werden täglich in die Atmosphäre befördert.

Die dramatische Zunahme von chronischen Erkrankungen, die in den letzten Jahren verzeichnet werden konnte, hängt auch mit der Giftstoff-Belastung unserer Umwelt und unserer Körper zusammen.

Aufgrund dieser abnormen Menge an Toxinen – Schätzungen zufolge befinden sich 150.000 Stoffe in unserem Körper, die dort nicht hingehören – und unserer eingeschränkten Entgiftungsfunktion (dank unserer modernen, nährstoffarmen Ernährung, [Stress](#) und wenig Bewegung) lagern sich im Laufe der Zeit zunehmend Giftstoffe in unserem Körper an. Einmal in unserem Organismus angekommen, beeinträchtigen sie Stoffwechselprozesse und begünstigen chronische Entzündungen sowie chronische Erkrankungen.

Quelle + nähere Infos: <https://schnelleinfachgesund.de/entgiftung-im-alltag-anregen/>

Über die Funktionsweise der Leber, unserem Hauptentgiftungsorgan, findest du hier einen umfangreichen Beitrag: <https://www.liebscher-bracht.com/ernaehrung/leber-entgiften/>

Die Symptome einer eingeschränkten Entgiftung sind:

Augenringe, Verstopfung, Gewichtszunahme, Allergien, Akne, Ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Depressionen u.a.

Die Grundursache fast aller Krankheiten ist, wenn unser Körper mit der Ausscheidung, der über Nahrung, Luft und Haut aufgenommenen Gifte, überfordert ist. Dementsprechend lautet auch der Titel des zuerst zu diesem Thema erschienenen „Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an“.

Von diesem Buch habe ich im [Mai 2021 eine zusammenfassende PDF auf 24 Seiten erstellt](#), so dass für jeden die wichtigsten Passagen dieses Buches schnell lesbar sind.

Im Entgiftungskongress von Anfang Februar durfte ich wieder einmal ein sehr hörenswertes Interview mit Dr. Markus Strauß hören. Auf seine Interviews freue ich mich bei jedem Kongress am allermeisten! In seiner gesamten Lebensart hat er einfach eine solch starke Ähnlichkeit mit meiner Lebensweise und -einstellung. Für die Entgiftung verwende ich auch am liebsten jene von ihm genannten Wildgemüse und Kräuter, wie z.B. die ganz jungen Löwenzahnherzen, die ich Ende

Februar/Anfang März ernte. Sehr gerne verwende ich auch einjähriger Beifuß, Brennnessel etc., welche Teil meines vor zwei Jahren veröffentlichten Artikels über die natürliche Entgiftung sind. Diese Wildgemüse und Kräuter wachsen zudem in einer großen Fülle in meinem 2 Hektar großen Permakultur-Fruchtgartenparadies. Dieses habe ich vor 7 Jahren in Oberösterreich angelegt und ich verfolge damit sehr ähnliche Ziele wie Markus Strauß mit seinen [Ewilpas](#) (=Essbare Wildpflanzenparks) und seinem Hofgarten.

Er sagte im Laufe des Interviews auch, dass er im Jahre 2001 seine reguläre Arbeitsstelle aufgab, um seiner Berufung zu folgen. So habe ich die meinige im Jahre 2009 aufgegeben. Es ist echt spannend zu sehen, welch großer Segen, Bereicherung und welches Vorbild er nun in seiner freischaffenden Lebensweise für zahlreiche Menschen sein darf! Kaum vorzustellen, hätte er damals auf sein Umfeld gehört und er wäre weiterhin seiner geregelten Arbeit nachgegangen! Es wäre ein großer Verlust für viele Menschen gewesen, die nun von seinem Wirken sehr profitieren. Ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig es ist, dem eigenen Herzen zu folgen!

Ich sehe dabei Parallelen zwischen seiner und meiner Geschichte.

Im Interview mit Ute Ludwig gefiel mir folgende Aussage besonders gut:

„Die allerwichtigste Detox-Maßnahme ist, dafür zu sorgen, dass der Körper täglich genügend Nährstoffe hat. Also ist die wichtigste Detox-Maßnahme eine gesunde Ernährung, denn damit sorgen wir dafür, dass unser Körper mit genügend Makro- und Mikronährstoffen (Vitalstoffen) versorgt ist. Esse ich aber ungesunde Nahrungsmittel, die mit Giften, Konservierungsmitteln etc. belastet sind, benötige ich umso mehr Vitalstoffe, um diese Gifte auszugleichen. Basische Mineralien sorgen dafür, dass Säuren gebunden werden und dann können die Säuren auch ausgeschieden werden. Basische Mineralien sind vor allem im Gemüse sehr reichlich enthalten.“

So habe ich auch bereits vor 2 Jahren in einem [Beitrag über die Natürliche Entgiftung geschrieben](#):

„Die beste Entgiftung ist jene mit einer gesunden, vitalstoffreichen, möglichst giftfreien, vollwertigen, ballaststoffreichen, naturbelassenen Ernährung mit einem hohen Anteil an Wildkräutern, Gemüse, Obst und fermentiertem Gemüse. Eine derartige natürliche Ernährung, welche frei von Zucker, isolierten Kohlenhydraten, Fertigprodukten, hoch erhitzten Ölen/Proteinen/Kohlenhydraten ist, ist zudem gleichzeitig die allerbeste und nachhaltigste Darmreinigung und bestes Futter für unsere guten Darmbakterien. Ein sauberer und gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelter Darm ist das Um und Auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden.“

Auf der Homepage von „Zentrum der Gesundheit“ ist ebenfalls eine sehr [hilfreiche Anleitung zur Entgiftung zu finden](#).

Rüdiger Dahlke nannte in seinem Interview das erstaunliche Ergebnis einer internationalen pharmakunabhängigen Studie aus der Schweiz: 92% der Gifte, die wir aufnehmen stammen aus dem Tierprotein! Demnach ist die wichtigste Detoxmaßnahme erstmal alle tierischen Produkte zu meiden - insbesondere jene aus konventionellem Ursprung! Sämtliche Detoxmaßnahmen haben wenig Sinn, wenn man sich die Gifte weiterhin reinholt. Bei einer veganen Ernährungsweise ist außerdem das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken um 90% reduziert, sagte Rüdiger Dahlke im Interview!

Kaum zu glauben von wie vielen Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. massive Herzprobleme, extremes Schwitzen, Sehschwäche, Gliederschmerzen etc. sich diese Frau aus Tirol durch Entgiftung, Entsäuerung und Vitalstoffzufuhr mittels einer Ernährungsumstellung, Nahrungsergänzungsmitteln, Basenbäder etc. befreien durfte! Nun geht es ihr gesundheitlich viel besser als in ihrer Kindheit! Vorher war sie quasi Todkrank insbesondere durch sehr ungesunde Ernährung! Darüber erzählt sie in [diesem Video](#).

18 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5108324212540181>

Krebsforschung: Viren potenteste Anti-Krebs-Mittel

„In der Krebsforschung geht die neueste Richtung seit ein paar Jahren dahin, dass man Viren verwendet, weil man festgestellt hat, dass Viren die potentesten Anti-Krebs-Mittel sind!

Dazu gehört der Masernvirus, der Influenzavirus, der Windpockenvirus! Also alle Viren, die wir aus unserem System rausgenommen haben, vor allem durch die Impfung!“

Dies sagt die Heilpraktikerin Ariane Zappe in einem Interview beim „vital life food summit“.

Für sie bedeutet Immunität, dass sie einen Keim erfolgreich in ihr eigenes System integriert hat.

[Ariane Zappe - Vital-Life-Food Summit 2021 \(vital-life-food-summit.de\)](http://vital-life-food-summit.de)

Dabei gilt es zu verstehen, dass Viren die verschiedensten Gifte abzubauen vermögen, die uns wirklich langfristig krank machen. Darüber habe ich z.B. [bereits im Mai 2021 ausführlich berichtet](#).

Kommentar von [Renate Mahnke](#):

„Ich würde heute anders handeln bei meiner überstandenen Krebserkrankung, wenn ich das schon vorher gewusst hätte. Diese Erkenntnisse sollten viel mehr verbreitet werden, sie würden zu einem stressfreieren, gesünderen Leben beitragen können. Ich bin sehr dankbar für diesen Beitrag!“

Wer demnach virale Infektionen ständig mit Brachialmitteln wie z.B. Medikamenten oder CDL, Kolloidales Silber etc. begegnet läuft Gefahr in späteren Jahren an Krebs zu erkranken! Wirkliche Naturheilmittel wie z.B. der einjährige Beifuß wirken hier ganzheitlicher, da sie gleichzeitig auch zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers beitragen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5118776221494980>

Menschen mit KPU/HPU sind schlechte Entgifter

Menschen, die wie ich die Stoffwechselstörung HPU haben, sind schlechte Entgifter. Für sie ist es besonders wichtig alle Gifte zu meiden und für eine optimale Ernährung und Entgiftung zu sorgen.

Die nachfolgend vorgestellte möglichst nährstoffdichte, vitalstoffreiche und giftfreie Ernährungsform ist natürlich nicht nur für Menschen mit HPU sinnvoll zur Genesung, sondern für alle Menschen, da die Ursache fast aller Krankheiten in Vergiftung und Vitalstoffmangel beruht.

Der Fokus in diesem umfangreichen Artikel liegt darauf jene Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Zink, Vitamin B6 und Mangan aufzuzählen und wie man die Verfügbarkeit noch deutlich steigern kann. Besonders wichtig ist es mir auch die großen Gefahren vom Schwermetall Cadmium bekanntzumachen, welches sich mit den wichtigen Spurenelementen Zink und Selen verbindet. Es ist in zahlreichen Lebensmitteln in hohen Dosen enthalten, wie z.B. Innereien, Meerestiere, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Leinsamen....

Die Entgiftungsorgane des Körpers, vor allem Leber, Niere und Darm, funktionieren nur dann richtig, wenn der Körper ausreichend regulationsaktive Nährstoffe bekommt - dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, bestimmte Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, usw, welche nur über eine angepasste Ernährung aufgenommen werden können.

Da der größte Teil der Schadstoffe, vor allem auch die gefährlichen Schwermetalle, über die Leber und Gallensäure entgiftet werden, ist die ausreichende Zufuhr von im Darm schadstoffbindenden, wasserlöslichen Ballaststoffen notwendig damit es zu keiner Rückvergiftung kommt.

Basische Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium wie auch Wildkräuter tragen ebenfalls zur Entgiftung des Körpers bei und bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Zu den besonders entgiftungsfördernden Wildkräutern zählen insbesondere Löwenzahn, Brennnessel und Klettenwurzel.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2182522088453756>

Hier geht es zu dem gesamten Artikel auf 6 Seiten als PDF:

https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf

Wenn unser Körper mit der Entgiftung nicht mehr nachkommt, dann sind chronische Entzündungen eine direkte Folge davon.

Vermeidung von chronischen Entzündungen

Chronische Entzündungen sind der #1 Killer in diesem Jahrhundert und nahezu jede chronische Erkrankung und Einschränkung hinsichtlich Lebensqualität, Lebensfreude, Immunsystem und Energie haben mit chronischen Entzündungen zu tun – z.B. [Typ 2 Diabetes](#), [Bluthochdruck](#), Darmerkrankungen, wiederkehrende Infekte, Autoimmunerkrankungen und sogar Krebs.

- Erfahre, warum diese Probleme heute immer stärker zunehmen – und wie du sie durch einen natürlichen Lebensstil aufhalten und umkehren kannst
- Erkenne die Zusammenhänge aus Körper, Geist und Seele für nachhaltige Gesundheit und natürliche Entzündungslinderung
- Durchschaue, warum chronische Entzündungen dir Energie rauben, dich müde machen und dich vorzeitig altern lassen
- Begreife, wie Fast Food, Giftstoffe, Stress, Schlafprobleme, chronische Infekte und Darmentzündungen zu entzündlichen Erkrankungen beitragen
- Finde heraus, wie artgerechte Ernährung, effektive Vitalstoffe, Superfoods und wirksame Naturheilmittel dich wieder zu wahrer Gesundheit führen

Interessiert? Hier kannst du dich anmelden (wenn zu spät, dann findet er im nächsten Jahr auch wieder statt): <https://akademie.medumio.de/chronischeentzuendungen/>

Eine Entzündung ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers mit dem Ziel, den Auslöser bzw. die Ursache zu beseitigen. Es handelt sich dabei um eine komplexe Abfolge von Reaktionen des Organismus bzw. des Immunsystems auf einen äußeren oder innerlich ausgelösten Entzündungsreiz. Ziel ist immer, diesen Auslöser zu eliminieren, zu inaktivieren oder zu kontrollieren. Dabei kann die Ernährung helfen. Verschiedene Inhaltsstoffe unserer Nahrung wirken entzündungshemmend, andere wiederum entzündungsfördernd. Langfristig kommt es auf die Balance zwischen fördernden und hemmenden Einflüssen in unserer Ernährung an.

Einige Vitamine und Mineralstoffe besitzen ein antioxidatives Potenzial und greifen auf diesem Wege positiv in das Entzündungsgeschehen ein. Unter den Vitaminen stechen die Vitamine A, C, D und E hervor. Unter den Mineralstoffen sind Magnesium, Zink, Selen sowie Kupfer erwähnenswert.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen einer akuten und einer chronischen Entzündung. Die akute Entzündung ist biologisch sinnvoll. Es gibt einen konkreten Auslöser, der zu beseitigen ist. Die Reaktion auf den Auslöser äußert sich in klaren Kennzeichen und Symptomen. Die akute Entzündung ist also ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems und der Abwehr.

Die chronische Entzündung hingegen ist unterschwellig und häufig Folge einer Über- oder Fehlreaktion. Klare Kennzeichen und Symptome fehlen meist ebenso wie ein einziger messbarer Auslöser.

Nähere Infos: <https://fet-ev.eu/entzuendungen-ernaehrungstherapie/>

Als entzündungsfördernde Lebensmittel gelten in erster Linie **Zucker, Weißmehl, Transfette, hoher Alkoholkonsum und stark verarbeitete Fleischwaren!**

<https://eatSMARTER.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/entzuendungsfoerdernde-lebensmittel>

<https://praxis-sonnenberger.de/2018/06/18/zucker-und-chronische-entzuendungen/>

Merke: Eine darmgesunde Ernährung wirkt gleichzeitig auch antientzündlich!

Da kommen in mir Erinnerungen hoch:

Der inhaltliche Schwerpunkt meines [Gesundes-Leben-News vom Oktober 2020](#) lag ganz klar bei den besonders hohen gesundheitlichen Vorzügen der Hanf- und Walnüsse, welche aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe großartige Wirkungen bei sämtlichen Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs, Alzheimer, Herzkrankheiten, rheumatoide Arthritis oder Arthrose und allgemeinen Entzündungsprozessen zeigen - sowohl zur Heilung, als auch zur Prävention.

Die perfekte synergetisch wirkende Kombination all der wertvollen Inhaltsstoffe dieser Nüsse vermögen Entzündungen zu hemmen, den Cholesterinspiegel zu senken, den Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern und natürliche Alterungsprozesse im Körper zu verlangsamen. Zudem regen Nüsse sogar den Fettverbrennungstoffwechsel an, wirken förderlich auf körpereigene Entgiftungsprozesse.

Der Hanfsamen hat mit 7 mg/100g einen sehr hohen Zinkgehalt und er ist auch dafür bekannt, die essentiellen und gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1:3 zu enthalten.

Folgendes hat der Gastgeber des „Chronische Entzündungen Kongresses“ in einer E-Mail geschrieben:

Ich bin Martin Auerswald, Dein Moderator. Ich bin Biochemiker, Ernährungsberater und Mikronährstoff-Therapeut.

Was ich hier mache? Eigentlich sollte ich jetzt in einem Labor stehen und neue Medikamente gegen chronisch-entzündliche Erkrankungen entwickeln. Dafür wurde ich nämlich ausgebildet. Doch im Laufe meiner Doktorarbeit fragte ich mich, was ich da mache und warum ich neue Medikamente entwickle, während die Natur schon alle Antworten auf unsere chronischen Entzündungen kennt.

Das heißt, was „meine“ Medikamente konnten, können Reishi, OPC, Kurkuma, Vitamin D, Superfoods, Sport, Sonnenlicht und guter Schlaf schon lange (*und - mal unter uns – ohne viel Geld zu kosten und auch ohne Nebenwirkungen zu verursachen*).

Dazu fand ich tausende wissenschaftliche Studien und jahrtausendealte Aufzeichnungen und Wissen aus der europäischen Naturheilkunde, dem Ayurveda und der traditionellen chinesischen Medizin. Ich arbeitete mit Patient:innen zusammen und war nahezu Zeuge ihres Zustands; die Entzündungen, an denen sie litten (besonders im Darm), waren massiv und schmerzhaft. Ich forschte an neuen Therapien, wusste aber, dass es so viele einfache Interventionen und Naturstoffe gab, die helfen konnten - den Patient:innen wurde nichts davon empfohlen. Und leider schien Aussicht auf Besserung nur in der Einnahme von teuren Medikamenten (viele davon als Infusion) zu bestehen.

Parallel beschäftigte ich mich mit Ergebnissen von Forschungen über Naturstoffe und natürlichen Lösungen - immer mit der Frage im Hinterkopf, warum wir dieses Wissen aus der Natur nicht schätzen, geschweige dann anwenden. Und da mir wurde klar, was zu tun ist. Ich packte meine Sachen und folgte meiner Berufung: Menschen zeigen, wie sie ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen können.

Ich wollte Teil der Problemlösung sein, anstatt ein System am Leben zu erhalten, das mit der „Behandlung“ chronischer Erkrankungen viel Geld macht, aber nicht wirklich Aussicht auf Besserung bietet. Zumal diesen Erkrankungen in erster Linie mit einer gesunden Ernährung und Lebensführung begegnet werden sollte.

(Versteh mich bitte nicht falsch - unser Medizinsystem ist für viele Probleme und Zustände absolute Weltklasse - aber bei chronischen Erkrankungen funktioniert es leider nur bedingt, da chronische Probleme ihre Ursache in unserer Lebensführung haben und wir genau das angehen sollten, anstatt blind Medikamente zu nehmen.)

Es gibt so viele wertvolle Dinge, die Du jeden Tag tun kannst, um Deine Gesundheit zu unterstützen und Deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Dinge, über die nur wenige Ärzte Bescheid wissen... Dabei ist klar: Alles, was Du brauchst, um gesund und glücklich zu sein, findet sich in der Natur – und in Dir!

Ich bin stets auf der Suche nach den besten Methoden, Ernährungsweisen, Vitalstoffen und Superfoods, die die Natur zu bieten hat, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang miteinander zu bringen und Entzündungen nachhaltig zu lindern. All das wird im Kongress zum Tragen kommen.

Alle Aspekte eines gesunden und glücklichen Lebens entscheiden darüber, ob Entzündungen chronisch werden oder nicht. Zugleich beeinflussen sie die Linderung chronischer Entzündungen. Wenn Du anfängst, die Tipps und Tricks umzusetzen und Dein Leben zum Positiven zu verändern, wirst Du außerdem feststellen, dass Du Dich auf Deinen Körper verlassen kannst und er Dir die Energie und Lebensqualität bietet, welche die Natur für Dich vorgesehen hat. Ein fantastisches Gefühl! Ich selbst hatte in den letzten Jahren mit chronischen Entzündungen zu kämpfen und habe fast alle davon mittlerweile im Griff - genau diese Erfahrungen habe ich mit in die Interviews einfließen lassen.

So wirst Du schnell die stärkende Erkenntnis erlangen, dass es nicht stimmt, dass Du „da halt nichts machen kannst und damit leben musst“, sondern dass Du Deine Gesundheit selbst in der Hand hast. Ich zeige viele mögliche Wege und Du kannst selbst entscheiden, welchen Weg Du gehst. Es ist mir ein großes Anliegen, dieses wertvolle Wissen mit Dir zu teilen und Dich zu inspirieren.

Gesunde Grüße

Martin und das Team der Medumio-Gesundheitsakademie

„Flor Essence“ – Kräutertee heilend bei Krebs und anderen Erkrankungen?

In der Saatgutlieferung der Firma „Grüner Tiger“ waren auch einige sehr interessante Schriften beigelegt. Besonders bewegt hat mich die erstaunliche Geschichte der kanadischen Krankenschwester Renée Caisse, welche im Jahre 1922 von einem indianischen Mediziner der Ojibwa-Indianer das Rezept für einen besonders heilkräftigen Kräutertee erhielt, mit welchem sie 50 Jahre lang Krebspatienten erfolgreich behandelte.

Dieser Tee hat auch eine heilende Wirkung bei Asthma, Allergien, Bluthochdruck, Depressionen und vielen andere Krankheiten.

Bekannt ist dieser Tee als „Flor Essence“ und „Essiac“. Er setzt sich aus den folgenden Kräutern zusammen: Kleiner Sauerampfer, Benediktenkraut, Braunalge, Rinde der Rotulme, Brunnenkresse, Klettenwurzel, Rotkleblüte sowie die Rhabarberwurzel.

Alle acht [Kräuter](#) stehen in einem so genannten Wirkzusammenhang. Das heißt, ihre heilsamen Eigenschaften ergänzen sich. Auffällig ist, dass viele der Kräuter entgiftend und blutreinigend wirken. Hierdurch lassen sich sicherlich einige der positiven Erfahrungsberichte erklären:

Eine Entgiftung des Körpers, ein Abbau von Entzündungen und ein verbessertes Immunsystem tragen dazu bei, dass sich der Körper besser gegen Krankheitserreger wehren kann. Auch die Fähigkeit einiger Kräuter, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, kann sich für Diabetiker positiv auswirken.

Der Tee wird gewöhnlich 1-3 Mal vor den Mahlzeiten zu sich genommen, um mögliche Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Diarrhö zu minimieren. Zu Anfang gab Caisse eines der Kräuter als Injektion und die anderen als Tee. Heute gibt es die meisten Produkte in Form von Tee, es gibt jedoch auch andere Produkte in Form von Tropfen, Kapseln, flüssigen und trockenen Versionen. Die Patienten sollen die Mixtur aufkochen und dann als Tee trinken. Die Patienteninformation empfiehlt außerdem, dass keine andere Behandlung, auch keine Chemotherapie oder Radiotherapie angewendet werden sollte, während man Essiac nimmt.

Auf Amazon habe ich gelesen, dass dieser Kräutertee jemanden in einigen wenigen Wochen geholfen hat, einen seit Jahren immer wiederkehrenden hartnäckigen „Nebel im Kopf“ zu lichten.

Auszug aus der Zeitschrift
NATUR UND MEDIZIN 1/2001



Der Heilige Trank der Indianer

Hilfe für das Immunsystem aus alter Zeit für den modernen Menschen



Fast täglich erreichen uns verzweifelte Hilferufe von Krebspatienten, denen nach einer langen Leidenszeit und Ausschöpfung aller schulmedizinischer Maßnahmen gesagt worden war, dass es keine Hilfe mehr für sie gibt.

Gleichzeitig erhalten wir auch immer wieder Berichte von anderen Krebspatienten, denen es trotz ähnlich hoffnungsloser Situation gelungen war, ihre Krankheit zu besiegen, meist durch zusätzliche Anwendung vieler Maßnahmen.

Seit kurzem häufen sich Berichte über die Heilwirkung von Kräutern besonderer Art, die das Immunsystem zu stärken scheinen und dadurch angeblich einen guten Einfluss auf viele chronische Krankheiten - auch Krebs - haben sollen. Es handelt sich um ein altes Heilmittel der Indianer aus den Waldgebieten nördlich der großen Seen von Kanada und besteht aus folgenden Kräutern: Kleiner Sauerampfer, Klettenwurzel, nordamerikanische Ulmenrinde und Rhabarberwurzel. Später von Dr. Bruschi ergänzt durch Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee und Rotalgen.

Ende letzten Jahres erhielten wir den folgenden Beitrag von Benjamin Seiler aus „Zeitschrift Deutschland“, der es nach unserer Meinung verdient, einem größeren Kreis von Lesern zugänglich gemacht zu werden.

Da unser erklärtes Ziel die Ergänzung der Schulmedizin durch bewährte nebenwirkungsfreie Maßnahmen der Naturheilkunde ist, fühlen wir uns verpflichtet, diesen Bericht im Folgenden auszugsweise abzudrucken.

Dr. med. Veronica Carstens

Alles begann 1922 im kanadischen Haileybury, Ontario. Am dortigen Sisters-of-Providence-Spital arbeitete damals eine 33-jährige Krankenschwester namens René Caisse. Eines Abends, als Schwester René ihren Pflichten nachging, entdeckte sie eine ältere Frau mit sonderbar vernarbter Brust. Irgendetwas drängte die Oberschwester dazu, die Frau darauf anzusprechen, obwohl das sonst nicht ihre Art war. Sie konnte nicht wissen, dass diese Frage ihr ganzes Leben verändern und der Menschheit ein kraftvolles Heilmittel schenken sollte.

So erzählte ihr die alte Dame bereitwillig von damals, als man bei ihr Brustkrebs diagnostiziert hatte. Das war nun schon zwanzig Jahre her, sie war gerade nach Kanada eingewandert, als sich die Brust verhärtet hatte. Sie lebte im Gebiet der Ojibwa-Indianer und konnte die Freundschaft eines alten Medizinmannes gewinnen. Dieser bot ihr einen Heiltrank aus bestimmten Kräutern an, dessen Zusammensetzung von seinen Vorfahren an ihn weitergereicht wurde.

Doch die Frau vertraute dem Indianer nicht und begab sich nach Toronto in eine richtige medizinische Behandlung, wo man ihr sogleich die Brust amputierte. Für weitere Behandlungen fehlte aber das Geld und so war sie dann doch noch bereit, es mit diesem indianischen Gebräu zu versuchen. Täglich zweimal musste sie von dem Tee trinken. Ein Jahr später fühlte sie sich wieder gesund und heute zählt sie achtzig Jahre und habe keinen Krebs mehr, erzählte sie Caisse. René bat um das Rezept des Kräutertrankes und schwor sich, dieses Mittel unter die Menschen zu bringen, falls es wirklich eine so unglaubliche Wirkung hatte.

In den folgenden zwei Jahren machte sie erste positive Erfahrungen. Und dann erkrankte ihre Tante an Krebs. Diese weigerte sich, eine schmerzhaft Strahlen- oder Chemotherapie zu machen. Lieber wollte sie sterben. Danach sah es auch aus, denn sie hatte Krebs im Endstadium. Schwester René bat den behandelnden Arzt um die Erlaubnis, bei ihrer Tante den Indianertee anwenden zu dürfen. Skeptisch willigte der Arzt ein, er hatte ja keine Alternative. Schon nach zwei Monaten ging es der Tante besser. Sie sollte noch ganze 21 Jahre leben.

Acht weitere Ärzte hörten von dem wunderbaren Kräutermittel und schickten ihre todgeweihten Patienten ebenfalls zu Schwester René. Es spricht für sich, dass die neun Ärzte bald eine Petition an das Kanadische Gesundheitsamt schrieben: »Wir glauben, dass die Krebsbehandlung der Schwester Caisse keinen Schaden anrichten kann, dafür aber schmerzlindernd wirkt und das Geschwürwachs-

Viele der in „Flor Essence“ enthaltenen Heilkräuter verwende ich selbst bereits seit vielen Jahren:

- Die Klettenwurzel verwende ich, wie bereits oftmals berichtet, als entgiftendes Wurzelgemüse auch in großen Mengen. Von der besonders entgiftungsfördernden Wirkung der Klettenwurzel, wie auch von anderen entgiftenden Heilkräutern habe ich im [März 2020 ausführlich berichtet](#).
- Amerikanische Ulmenrinde trinke ich alle paar Tage am Morgen als unterstützenden Tee für meine Verdauung.
- Anstatt des Rotklees verwende ich häufig Luzerne als Beigabe zum Mittagessen, die in der Wirkung sicherlich noch heilkräftiger ist, wie ich bereits oftmals beschrieben habe
- Sauerampfer werde ich nun in Zukunft sicherlich öfter als Salatbeigabe sammeln gehen.
- Benediktenkraut hat meine Mutter früher gekauft und getrunken.
- Rhabarberwurzel sollte ehe nur kurzfristig eingenommen werden.
- [Über Meeresalgen habe ich hier einen Beitrag erstellt](#).

Nach meinem Gefühl kann diese Mischung kostensparend selber zusammengestellt werden. Über Ursache und Heilung von Krebs habe ich bereits vor Jahren [einen Kurzbeitrag verfasst](#).

Ich habe damals auch einen umfangreicheren Artikel zu diesem Thema versprochen – hatte bislang aber leider keine Zeit dazu. Bis dato habe ich aber bereits über 60 Seiten an unsortierten Informationen verschiedenster Quellen zusammengetragen. Diese Seiten verschicke ich gerne als Word-Dokument an interessierte Menschen.

Den ausführlichen Bericht der Geschichte von Flor Essence habe ich als PDF auf meiner Homepage hochgeladen: https://gesundeleben.online/images/pdf/Flor_Essence.pdf

35 Likes + 1 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5062480647124538>

Erschreckende Folgesymptome der Covid-Impfung

Turbokrebs nach Covid-Impfung!

Der naturheilkundlich orientierte Allgemeinmediziner [Dr. Axel Bolland](#) hat seit langem mit impfgeschädigten Patienten zu tun. Bei gegen Covid-19 geimpften Menschen beobachtet er eine „Schieflage im Immunsystem“ sogar dann, wenn sich diese absolut gesund und unbeeinträchtigt fühlen. Entsprechende Blutuntersuchungen, die D-Dimere, Thrombozyten, Lymphozyten, Leberwerte und andere Parameter analysieren, machen deutlich, dass „etwas nicht stimmt.“

Dr. Elmar Becker, Mitglied der [Anwälte für Aufklärung](#), prägte aufgrund von Informationen von Ärzten, die an Krebspatienten nach deren Covid-19-Impfung ein ungewöhnlich beschleunigtes Tumorwachstum beobachteten, den Begriff „Turbokrebs“. In einem universitär begleiteten Projekt soll dem Phänomen nachgegangen und untersucht werden, ob es im Zusammenhang mit besagter Impfung, möglicherweise auch mit Immunsuppression steht.

https://report24.news/prof-bhakdi-warum-covid-impfung-kollaps-des-immunsystems-und-krebs-explosion-bewirkt/?feed_id=11504

Massive Zunahme an Erkrankungen der US-Soldaten durch Covid-Impfung!

Dr. Hannes Strasser, Universitätsdozent und Notarzt spricht in diesem Interview kurz zusammengefasst folgendes:

Ein Rechtsanwalt, der drei Ärzte der US-Armee vertritt, welche den Gesundheitszustand der Soldaten dokumentieren, sprach in einer Round-Table-Diskussion erschreckende Tatsachen an:

Krebsdiagnosen haben sich im Vergleich der Vorjahre im Jahr 2021 **vervierfacht!**

Neurologische Erkrankungen haben sich in diesem Vergleichszeitraum gar **verzehnfacht!**

Anstieg von über **2000% bei Bluthochdruck!**

Und viele, viele andere Erkrankungen haben sich im Jahre 2021 vervielfacht!

Der einzige gewichtige Faktor, welcher sich im Jahr 2021 im Vergleich der Vorjahre geändert hat: 93% der Soldaten haben sich „impfen“ lassen!

ZEUGEN DER WAHRHEIT: Was in Spitälern, Heimen und Ordinationen wirklich passiert

Gab es Spitalsüberlastungen? Wie viele Menschen leiden wirklich an Nebenwirkungen der Covid-Impfungen? Werden die Nebenwirkungen überhaupt gemeldet? – Was wir darüber in den etablierten Medien hören, ist nichts als Propaganda. Ungefiltert dringen kaum echte Informationen aus Spitälern, Heimen oder Arztpraxen nach draußen. Bisher herrschte großes Schweigen, da die Angst vor Diffamierung und Jobverlust unter den Ärzten und Pflegern sehr groß war. Doch dieses große Schweigen hat nun ein Ende. Immer mehr Menschen aus Gesundheitsberufen wollen sprechen. Der enorme Widerspruch zwischen Berichten der Mainstream-Presse und ihren eigenen Erfahrungen wird für sie immer unerträglicher.

17 mutige Menschen aus Deutschland, Österreich und Südtirol berichten über ihre Erlebnisse aus Covid-Stationen und anderen Intensivstationen, Teststationen und Impfzentren, dem ärztlichen Notdienst sowie ihren eigenen Praxen. Was diese Ärzte, Sanitäter, Pfleger und Therapeuten erzählen, bringt das Corona-Narrativ der Machthaber und ihren Medien endgültig zum Einsturz!

<https://auf1.tv/aufrecht-auf1/zeugen-der-wahrheit-was-in-spitaelern-heimen-und-ordinationen-wirklich-passiert>

18 Kommentare + Videoausschnitt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5070400662999203>

Gartenarbeiten im Februar

Bei diesen herrlich frühlingshaften sonnigem Wetter um den 10. Februar zog es einem förmlich in den Garten. So habe ich in den letzten beiden Tagen bereits einige von jenen Gartenarbeiten angefangen, von welchem ich im [letzten Newsletter geschrieben habe](#), wie z.B. der teilweise Schnitt der Weinreben, Edelreiserschnitt, erste Kopulationen, wie auch das Einpflanzen der Yaconbrutknollen. Zudem habe ich bereits den zweiten Satz Salat „Ochsenzunge“ und dem rosaroten Rettich „Ostergruß“ unter Plane gesät – dazwischen habe ich einfach ein paar Samen vom Einjährigen Beifuß verstreut. Im warmen Haus habe ich dagegen Sellerie, Paprika und Pfefferoni gesät. Einige Tage später habe ich bereits die ersten Zuckerkorbsen im Freiland gesät!

In dieser Zeit hatte ich Besuch von der sehr lebensfrohen und sympathischen Andrea, welche mir mit großer Freude beim Impfen der restlichen Baumstämme mit dem restlichen „Impfstoff“ half. Diesmal habe ich vorwiegend die Bohrlochmethode gewählt - ist einfacher, und bequemer. Die Pilzzucht interessiert sie schon seit einiger Zeit. Andrea war nun umso dankbarer, dass sie es bei mir lernen konnte und geimpfte Baumstämme mitnehmen durfte. Währenddessen haben wir uns über alle möglichen Themen unterhalten. In den nächsten Wochen möchte sie mir auch sehr gerne beim Baumschnitt helfen, um dabei auch etwas zu lernen.



Ich freue mich natürlich immer besonders über Menschen, die mir bei all diesen Gartenarbeiten helfen, und dabei selber etwas lernen möchten. Insbesondere im Frühling wächst in meinem großen Garten eine Fülle an sehr heilsamen Wildgemüse und Salaten, die für eine [Entgiftungs-, Darmreinigungs- und Entschlackungskur](#) besonders wichtig wären. Durch einen mehrtägigen, oder 1-2 wöchigem Aufenthalt bei mir könntest du in dieser Hinsicht, wie auch meiner übrigen sehr gesunden Ernährungsweise, auch gesundheitlich sehr davon profitieren.

Die Impfung von Baumstämmen mit Pilzen – das bessere und sinnvollere Impfen? [Mehr dazu hier.](#)

Um möglichst viel Zeit im Garten zu verbringen, gab es zu Mittag einfaches schnell gekochtes Essen wie z.B. Tiefkühlpizza Marke selbstgemacht oder sehr köstliches Hirsotto ❤️

Als Vorspeise gab es natürlich eine große Schüssel herrlich schmeckenden Vogersalat.

Die Mittagszeit verbrachte ich generell vorwiegend beim Sonnenbaden im Hof, um meine Haut bereits frühzeitig an die Sonne zu gewöhnen und dadurch einen Sonnenbrand im Sommer zu vermeiden. [Diesen Februar sind die Temperaturen allerdings deutlich angenehmer als im Vorjahr beim Sonnen.](#)

53 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5075549559150980>

Neben der [Saat von den verschiedensten Obstkernen im Freiland](#), die für die erfolgreiche Keimung meist einen Kältereiz benötigen, habe ich in diesem Winter erstmals auch eine Walnuss in der Küche erfolgreich zum Keimennb gebracht!

So, wie ich es von meiner Jugendzeit mit den Avocadokernen kenne, habe ich auch die Walnuss mithilfe von Zahnstochern auf einem Behälter mit Wasser befestigt. Es ist natürlich eine Kunst, Walnüsse so aufzuschlagen, dass man den Kern anschließend im Ganzen vor sich hat – bei manchen Sorten ist es sehr einfach, bei anderen schlichtweg unmöglich.

Auf diese Weise zur Hälfte im Wasser stehend platziert, fing die Walnuss zu meiner Freude bereits 1-2 Wochen später damit an eine Wurzel zu bilden. Als diese ein paar Wochen später eine ordentliche Größe mit Verzweigungen erreichte, begann die Walnuss seitlich mit der Sprossbildung.

Angesichts dessen staune ich vor diesem großen Wunder aus Gottes herrlicher Schöpfung, der alle Samen so programmiert hat, damit sie genau zur richtigen Zeit z.B. erst mit dem oberirdischem Wachstum beginnen, nachdem der Same eine Wurzel gebildet hat, um die oberirdischen Pflanzenteile später auch gut versorgen zu können...



Kurz nach der der Bildung des oberirdischen Sprosses habe ich den Walnusskern in einen großen Topf mit Maulwurfshügelerde gepflanzt, wo er nun weiterwachsen darf, bis er groß genug ist um ausgepflanzt zu werden. In den letzten Jahren habe ich auch einige Walnüsse direkt im Freiland gesät, welche bereits zu schönen Bäumen herangewachsen sind. Solange sich die Walnuss nicht mit kleinfruchtigeren Sorten verkreuzt hat, bekommt man so, auf sehr einfache Art und Weise, einen wurzelechten Walnußbaum, der dann wieder in etwa dieselben Nüsse trägt.

Fotos + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5124612734244662>

Buchweizen-Blinis – beste Pfanne? Buchweizen-Gemüsesuppe

In den letzten Wochen habe ich wieder öfter herrlich flaumige sehr köstliche Buchweizen-Blinis gemacht. Da ich aber über den Sommer und Herbst hinweg nie welche machte, habe ich meine geliebte Keramikpfanne leider verräumt, da ich diese für keine anderen Speisen benötige.

Diese Pfanne hat eine neuartige Titan-keramische Antihaftversiegelung, dank der in der Pfanne kaum noch etwas anklebt – auch ohne Fettzugabe! Der einzigartige Lotuseffekt ermöglicht eine spielend leichte Reinigung. Im Gegensatz zu anderen Antihaftbeschichtungen ist sie völlig unbedenklich.

Also habe ich erstmals meine Emailpfanne ausgepackt, welche in einem hochwertigem Emaille-Kochtopfset beilag, welches ich im vorigen Herbst kaufte. Damit war es aber leider unmöglich meine Blinis zu backen, da diese sofort anklebten. Ebenso mies erging es mir mit einer ganz gewöhnlichen Edelstahlpfanne, welche ich ebenfalls fand. Bereits seit einigen Jahren koche ich mein gesamtes



Essen, wie auch Tees, nur noch in Emaille-Töpfen, da von Edelstahltöpfen Metallionen ins Essen übergehen.

Umso glücklicher war ich, als ich meine geliebte Keramikpfanne doch noch fand, mit der ich wieder wie gewohnt meine geliebten Buchweizenblinis ausbacken konnte. Diese genoss ich meist als gesunden Nachtisch zu Suppen. Bestrichen habe ich sie meist mit meiner sehr köstlichen und gesunden selbstgemachten [Marmelade aus der Azarole, wie ich im September des Vorjahres berichtet habe](#).

Zum Frühstück esse ich sie aber lieber meist bestrichen mit Honig und belegt mit Haselnüssen oder eingeweichten Mandeln, wie ich es im [geteilten Rezept vom Vorjahr vorgestellt habe](#).

In diesem Beitrag über den gesundheitlichen Wert des Buchweizens habe ich auch von dessen guten antioxidativen, venenstärkenden und entzündungshemmenden Wirkung auf Blutgefäße und Darmschleimhaut berichtet.

Meine geliebte Keramikpfanne [kannst du dir hier genauer ansehen und bei Bedarf auch kaufen](#). Alles Wissenswerte über die sogenannten „Keramikpfannen“ [findest du hier](#).

Ganz kurz: Es handelt sich in der Regel um Pfannen aus Leichtmetall mit einer keramischen Antihaftbeschichtung, die keine bedenklichen Stoffe (z.B. PTFE oder PFOA) enthält und eine gute Kratzfestigkeit aufweist.

In [meiner umfangreichen Rezeptsammlung](#) findest du einige sehr köstliche und gesunde Rezepte mit Buchweizen. Im Winter koche ich oftmals auch gerne eine **Buchweizen-Gemüsesuppe**.

Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 500 g Wurzelwerk wie Pastinaken, Karotten, Sellerie, Schwarzwurzeln
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 400 ml Zucchini-Fruchtsoße (optional)
- 1 ½ - 2 l Wasser
- 1 ½ TL Salz
- Liebstöckelkraut



Zubereitung:

Um einen Teil der Phytinsäure im Buchweizen abzubauen, kann dieser für 1-2 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend abgespült werden. Anschließend werden die Buchweizenkörner mit frischem Wasser, Salz, Olivenöl und Liebstöckel zum Kochen gebracht.

Währenddessen die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und zur Suppe geben. Das gewaschene Wurzelgemüse putzen, in Scheiben/Würfel schneiden und ebenfalls in der Suppe mitkochen lassen.

Sobald die Buchweizenkörner und das Gemüse nach etwa 15 Minuten Kochzeit weich sind, kann für einen fruchtigeren Geschmack eine Zucchini-Fruchtsoße vom Sommer untergemischt werden.

26 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5102087839830485>

Nachruf Herbert Jantzen

*Zu leben ist für mich Christus, und zu sterben Gewinn.
(Philipper 1,21)*



Herbert Jantzen 1922 – 2022

«Herr, mache, dass die Leute an *dich* denken, wenn ich sterbe;
und dass die Leute sich an *dich* erinnern, wenn sie an mich zurückdenken.»
(Herberts Schlussgebet anlässlich einer Philipperbrief-Auslegung)

Liebe Geschwister in dem Herrn, Jesus Christus!

Unser lieber Bruder Herbert Jantzen ist am Donnerstag, 2. Februar 2022, 13:15 Uhr (lokale Zeit) von Gott nach Hause in die himmlische Herrlichkeit gerufen worden. Er wird am 19. Febr. 10 Uhr beerdigt. (Live stream; Kontakt: Clair Jantzen, chjantzen@gmail.com)

Für Herbert Jantzen, mit dem ich die letzten 26 Jahre zusammenarbeiten durfte, ist am 2. 2. 22 ein überreiches und erfülltes Erdenleben zu Ende gegangen. Herbert hat bis zuletzt für Gottes Volk gekämpft und nun seinen Lauf vollendet. Er durfte durch Gottes Gnade 99 Jahre alt werden.

Seinen Söhnen Clair und Wesley und seiner Tochter Ruth möchten wir unser Mitgefühl und unsere Verbundenheit im Glauben ausdrücken.

Clair schrieb: „Vater bekam vor zwei Wochen Covid. Es waren im Heim 15 Bewohner an Covid erkrankt, so konnten wir ihn nicht besuchen. Er bekam zwei Tage lang Sauerstoff, weil er Schwierigkeiten hatte zu atmen. Er hatte keine Schmerzen; doch wenn man kaum noch Luft bekommt, wird man ängstlich, und er war ziemlich unruhig. Wir waren an seinem letzten Vormittag einige Stunden bei ihm. Als wir ihn fragten, wie es ihm gehe, sagte er „Es geht gut.“ Zwei Stunden später war er im Himmel.“¹

Mit herzlichen Grüßen!
Thomas Jettel

Breitistr. 58, CH-8421 Dättlikon; +41 52 3010215 / +41 76 4905953 mobil; jettel@bluewin.ch

¹ *Dad got Covid two weeks ago. There were 15 residents who contracted Covid in the Lodge so we couldn't visit him at all. He was on oxygen for two days as he had a hard time breathing. He didn't have any pain, though struggling for breath makes one anxious and he was quite agitated. We were with him the last morning for a few hours. When we asked how he was feeling, he responded, "I'm fine!" Two hours later he was in heaven.*

Welch gesegnetes biblisches Alter von 99 Jahren Herbert Jantzen erreichte und sein Heimgang in die himmlische Herrlichkeit an einem solch historischem Tag wie dem 2.2.2022 – von Zufall kann hier wohl keine Rede sein!

Mir sind die Predigten und Vorträge von Herbert Jantzen insbesondere ab dem Jahr 2009 sehr wertvoll geworden. Besonders gut gefällt mir seine gründliche und nüchterne Betrachtungsweise und Auslegungsarbeit der Bibel – und dies insbesondere bei so vielen Themen und Lehrfragen, wo soviel Uneinigkeit in den christlichen Gemeinden herrscht. Er war noch ein Mann Gottes, der intensiv in der Bibel forschte und sich selber intensiv Gedanken über das rechte Verständnis der Bibel machte, anstatt von anderen Brüdern zu kopieren oder einfach unkritisch die althergebrachte Gemeindelehre weiterzugeben.

Ein besonderer Anlass zum Forschen konnte die Frage eines seiner Studenten der Freien Evangelisch-Theologischen Akademie in Basel sein: „*Wo steht das geschrieben?*“ In diesen Jahren lernte er in seiner Vorlesungstätigkeit sehr viel.

Gerade bei den kontrovers betrachteten [Endzeitthemen sind die Vorträge von Herbert Jantzen und seinem Mitarbeiter Thomas Jettel einfach Gold wert](#). Eine solche in sich völlig stimmige Betrachtung dieser durchaus schwierigen Themen habe ich bisher sonst kaum gefunden.

Auch bei solchen schwierigen Heilslehren wie „[Kann ein Christ zu einem Nichtchristen werden?](#)“ oder „[Erwählung und Vorherbestimmung](#)“ haben Herbert Jantzen und Thomas Jettel wertvolle Artikel/Bücher verfasst.

Thomas Jettel hat die wichtigsten Episoden aus dem Leben von Herbert Jantzen auf seiner Webseite online gestellt: <https://jettel.ch/herbert-jantzen-1922-2022>

Beim Lesen über das Leben von Herbert und Carol Jantzen hat mich deren großes Gottvertrauen bezgl. der Finanzen sehr berührt und wie wunderbar Gott für deren Unterhalt immer gesorgt hat! Ja wir dürfen einem großen und allmächtigen Gott dienen und ihn unseren Vater nennen, der all unsere [Sorgen und Nöte kennt und zu helfen bereit ist](#).

Die Predigten und Vorträge von [Herbert Jantzen können hier gehört werden](#).

Die Predigten und Vorträge von [Thomas Jettel können hier gehört werden](#).

Seit 1999 gab Herbert Jantzen gemeinsam mit Thomas Jettel zweimonatlich das Blatt „Unterwegs notiert“ heraus. Inzwischen sind es 133 Nummern, insges. ca. 850 S; ein Blatt, um Christen zu helfen, die dem Herrn auf irgendeine Weise dienen möchten, Gedanken, die im geistlichen Gespräch oder im Dienst am Wort eine Hilfe sein können. Die vergangenen Ausgaben können auf folgender Seite gelesen und als PDF heruntergeladen werden: <https://jettel.ch/unterwegs-notiert>

Auch die sehr wortgetreue Übersetzung des neuen Testaments + Psalmen von Herbert Jantzen und Thomas Jettel habe ich sehr zu lieben gelernt.

Ich freue mich, dass im April 2022 endlich die Übersetzung „Die Bibel in deutscher Fassung“ herauskommt – also eine komplette Bibel sehr wortgetreu übersetzt.

Die Bibel wird – zusammen mit einem „Ergänzungsband“ – beim Verlag FriedensBote (Meinerzhagen; +49 2354 7778; www.verlag-friedensbote.de) erscheinen.

*„Habe deine Lust an dem HERRN, und er wird dir geben, was dein Herz begehrt.
Befehl dem HERRN deinen Weg und vertraue auf ihn, und er wird handeln“*

Psalm 37

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.