Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☏+43 (0) 650/490 33 99
✉ info@gesundesleben.online
https://www.facebook.com/andreas.konig.37604
https://gesundesleben.online/

Gesundes Leben News – Oktober 2022

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Erntezeit mit Lisa

Vom 9. – 11. Oktober durfte ich erneut sonnige Tage mit Lisa verbringen, die mich wieder besuchte. Sie kam perfekt zur richtigen Zeit des Beginns der Winterapfelernte. Einige Tage zuvor haben die Äpfel sich noch ziemlich am Baum festgehalten - nun waren die erstreifen Sorten schon leicht zu pflücken, der Baum hat sie freigegeben.

Wir haben etwa 100 kg Äpfel verschiedenster Sorten gepflückt, wunderschöne große Birnenquitten, Szechuanpfeffer, Samen der Würzsilie bzw. Muskatkraut (hiesiger Muskatnussersatz) geerntet und am Ende des Ernterundgangs schlüpfte ich in meine dicken Gartenhandschuhe um die großen Maroni verletzungsfrei von deren stacheliger Schale zu trennen.

Köstliche Maroni haben wir bereits am ersten Tag gemeinsam mit Erdäpfel zum Mittagessen gedämpft. Dazu gab es noch den köstlich-knackigen Salat aus meiner Eigenzüchtung, wie auch zart gedünsteten Brokkoli und Fisolen.

Ein ähnliches Mittagessen gibt es bei mir nun oft zur Maroniernte ab Anfang Oktober. Der Baum gedeiht gut und ist um diese Jahreszeit prächtig anzusehen mit den großen, stachelbedeckten Kugeln in seiner Krone. Nach meinem Gefühl verdoppelt sich die Ernte meines großen Maronibaumes von Jahr zu Jahr, worüber ich sehr dankbar bin ❤️

Indem ich die Maroni ähnlich wie Walnüsse luftig trockne, kann ich sie sehr gut für den Winter haltbar machen. Dabei sollten diese regelmäßig kontrolliert werden und zudem umgedreht werden, damit kein Schimmel auf diesen entsteht. Wichtig ist auch, dass sie keinem warmen Sonnenlicht ausgesetzt werden (nur Morgen- und Abendsonne), da dies den Schimmelprozess beschleunigt! Noch wichtiger ist es, sie am besten jeden Tag aufzuklauben, damit sie nicht im feuchten Gras liegenbleiben – insbesondere nach Regen sollten sie sofort aufgesammelt werden. Man kann die halbgeöffneten „Igeln“ auch einfach abpflücken oder vom Baum schütteln.

Die sicherste Trocknungsmetode ist vermutlich das Dörrgerät auf geringer Wärme eingestellt.

Die getrockneten Maroni schäle ich vor der Zubereitung und weiche sie etwa 20 Stunden in Wasser ein, damit sie wieder weich werden.

Für eine längere Haltbarkeit der Kastanien wird nach der Ernte ein Wasserbad empfohlen. Die Kastanien werden 5 - 9 Tage in kaltes Wasser eingelegt und das Wasser dabei mindestens alle 2 Tage gewechselt. Von Schädlingen befallene Kastanien schwimmen obenauf und können aussortiert werden. Durch den Luftabschluss im Wasserbad entwickeln sich in der Frucht Mikroorganismen, welche Zucker zu Milchsäure umwandeln und den Schimmelpilzen den Nährboden entziehen. Auch die Schälbarkeit der Früchte wird durch die Behandlung deutlich verbessert.

https://www.mahlerundco.ch/blog/kastanien-koch-und-verarbeitungstipps-n70

In den Vorjahren habe ich näher von der Maroniernte berichtet.

Die Erntemenge vom Szechuanpfeffer hat sich seit dem Jahr 2020, als ich hierüber einen Beitrag geschrieben habe, ebenfalls bereits vervielfacht – wer mag, kann gerne zum Ernten kommen. Am liebsten koche ich die würzigen Schalen einfach bei diversen Gerichten mit.

Lisa hat von einem Freund einige Erdbeerpflanzen für meinen Garten mitbekommen, die wir auf fertig vorbereitete Beete mit viel Komposterde auspflanzten. Anschließend haben wir sie angegossen und mit Grasschnitt gemulcht. Von meinen älteren Erdbeerpflanzen habe ich währenddessen die braunen Blätter entfernt.

Das Mittagessen des zweiten Tages stand in folgender Art vor uns:

Basmatireis mit Inkagurken, Tomaten und Zuckermais. Spagettikürbis mariniert mit Olivenöl und Knoblauch und Birnenquittenspalten natur aus dem Backofen, darüber einige Würfel gebratene Shiikakepilze. Erwähnenswert, auch wenn sie täglich auf dem Tisch steht: die Schüssel Salat, grün und knackfrisch!

Zahlreiche Shiitakepilze entdeckte ich zufällig zusammen mit einem älteren Herrn, mit dem ich ein paar Tage zuvor durch meinen Garten spaziert bin. Diese waren von hochgewachsenem Giersch bedeckt.

Nach dem Mittagessen machten wir uns daran die reschen Samenkapseln vom rosafarbenen Rettich „Ostergruß“ mithilfe eines Nudelholzes zu zerquetschen, um diese im späteren Arbeitsschritt noch durch Wind- unterstütztes- Sieben zu reinigen. Mit den Samenkapseln meiner heißgeliebten Zichoriensalat-kreuzung machten wir ähnliches, wie im nächsten Beitrag zu lesen sein wird.

Mit Vielfalt in allen Farben und Formen im Kofferraum und auf der Rückbank verabschiedete sich Lisa am Dienstagvormittag wieder von mir und meinem Permakulturhof bis auf ein nächstes Mal ❤️

83 Likes + zahlreiche Fotos und Kommentare

Da fühlt man sich fast wie im Dschungel!

Meine sechs Inkagurkenpflanzen haben mittlerweile ein riesiges lebendes Dach rund um mein Tomatendach gebildet, von welchen ich laufend kiloweise ernten darf ❤️

Hier habe ich bereits im August von meinen Inkagurken berichtet und ein Video geteilt.

Damals wie heute bereite ich mit der großen Inkagurkenernte sehr gerne eine herrlich schmeckende Pizza ❤️

70 Likes + Kommentare

Dankbaren Herzens durfte ich bis Ende Oktober laufend frische Tomaten einer breiten Sortenvielfalt vom Garten ernten. Die größte Herbsttomatenernte habe ich, wie auch in den Jahren zuvor, vom „Weißen Pfirsich“. Aber auch von der „Sandul Molduvan“, der „Herztomate Venus“ und natürlich von den verschiedenen Kirschtomaten durfte ich noch einige köstliche Früchte ernten.❤️

Fotos + Kommentare

Saatgutvermehrung meiner sehr geliebten Eigenzüchtung eines Zichoriensalates

Als mich Lisa Anfang September besuchte, haben wir die zum Großteil ausgereiften Samenstände meiner sehr geliebten Zichoriensalatkreuzung geerntet und ins Trockene gebracht - gerade rechtzeitig vor der darauffolgenden mehrwöchigen Regenperiode.

Auf diese eigene Salatzüchtung vom Jahre 2015 bin ich besonders stolz und hocherfreut. Damals habe ich Endiviensalate gemeinsam mit Radicchio „Palla Rossa“ zum Blühen brachte, wodurch sie sich verkreuzten. Das Ergebnis davon kann sich, denke ich, wirklich sehen lassen! Ein wunderschön grün-rot-geflammter großer Salat. Dieser ist viel besser haltbar als Endiviensalat und deutlich frohwüchsiger als der schwachwachsende „Palla Rossa“. Endiviensalat beginnt oft bereits im September zu faulen und hat eine geringe Frosttoleranz. Meine eigene Salatkreuzung ist dagegen viel gesünder und hält frostigen Temperaturen viel besser stand, wie ich bereits beim Anbau im Vorjahr erkennen durfte.

Die bis in den Winter hinein allerschönsten Salate habe ich für die Saatgutvermehrung stehen gelassen, die sich im Laufe des heurigen Jahres zu sehr großen blühenden Pflanzen entwickelten.

Hier habe ich im Vorjahr erstmals von diesem Salat berichtet.

Einen Monat nach der Ernte der Samenstände dieses Salates habe ich mit Lisas Hilfe begonnen die Samen aus den Kapseln herauszulösen. Wenn die Samen schön ausgereift sind, braucht man nur mit den Fingern geschickt darüberstreichen und die Samen fallen aus der Kapsel heraus.

Da wir aber damit nicht fertig wurden, habe ich die restlichen Samenstände einfach in einer Wanne ausgedroschen. Diese Technik hat sich als äußerst effizient herausgestellt und ich hatte bald wieder Zeit für eine andere schöne Tätigkeit.

Anschließend habe ich die Samen von Stängel und Schalenresten gereinigt. Dabei verwende ich passende Siebe, wie auch den Wind, der die leichten Teile wegbläst.

Über den Samenbau von Zichoriensalate gibt es hier näheres zu lesen:

https://www.diyseeds.org/de/film/chicory/

Mit freundlicher Mithilfe meiner Facebook-Community haben wir uns für den Sortennamen **„Radivio Rosalia“** ❤️ geeinigt. Dieser ist sehr gut passend für diese Art von Salat und klingt sehr gut in den Ohren.

In entsprechenden Saatguttüten abgefüllt biete ich diese Salatsamen zum Verkauf an. Voraussichtlich ab Dezember können diese über meine Saatgutbestellliste bestellt werden: https://gesundesleben.online/index.php/saatgutliste

Die Samen von Endivie und Zichorie bleiben mindestens 5 Jahre keimfähig. Eine Lagerung bei niedrigen Temperaturen verlängert die Dauer der Keimfähigkeit.

49 Likes + 27 Kommentare + Fotos

Saatgutvermehrung von Gurken

Anfang Oktober ist die beste Zeit, um die ausgereiften Gurken zur Saatgutvermehrung aufzuschneiden und die Samen zu entnehmen. Für diesen Zweck lasse ich immer besonders schöne Gurken mit optimaler Größe und Form an der Pflanze stehen.

In diesem Jahr habe ich zwei besonders empfehlenswerte Gurkensorten vermehrt:

- Meine langjährige Lieblingsgurke, die indische Netzgurke „Phoona Kheera“. Diese ist von sehr feinem Aroma und macht sich, wenn man sie jung verwendet, hervorragend als Einlegegurke – milchsauer oder süßsauer.
- Erstmal seit einigen Jahren habe ich nun wieder die geschmackvolle Schlangengurke „Shintokiwa“ angebaut, von der ich im August eine sehr große Ernte hatte, wie berichtet.

Damit sich die Gurkensorten nicht verkreuzen ist ein Abstand von etwa 100 Metern einzuhalten – bei mir geht das einfach, da ich ja sehr viele Gemüsegärten mit großen räumlichen Abständen habe.

Vom 1x1 der Saatgutvermehrung habe ich hier einen Beitrag verfasst:

https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/98-das-1x1-der-saatgutvermehrung

Zur Entnahme der Gurkenkerne habe ich eine Gurke nach der anderen aufgeschnitten und mit einem Löffel die Kerne in eine Schüssel geschabt. Zu den Kernen habe ich etwas Wasser und einen „Schuss“ EMa (Effektive Mikroorganismen) gegeben. Diese Mischung habe ich einen Tag stehen gelassen. Die Schleimschicht um die Kerne löst sich dann gut ab.

Um die Kerne danach vom gelösten Schleim zu trennen, fülle ich die Schüssel oftmals mit Wasser, rühre um und schütte es wieder aus. Die schwereren Kerne bleiben dabei am Boden der Schüssel liegen, während der Schleim weggeleert wird. Die gereinigten Kerne dürfen in einem Sieb gut abtropfen und werden anschließend auf einen Teller - zum mehrwöchigen Trockenen - bei Zimmertemperatur, aufgelegt.

Das Saatgut kann dann ab dem neuen Jahr hier bestellt werden:

https://gesundesleben.online/index.php/saatgutliste

12 Likes + Fotos

Feigenernte – Sorten, Vermehrung, Allgemeines und gesundheitlicher Wert

Jetzt im Oktober darf ich mich einer reichen Ernte vieler verschiedener Feigensorten aus meinem Garten erfreuen - dank des heißen Sommers und des nun sehr milden Oktobers.

Frische Feigen sind herrlich saftig, schmecken angenehm süß und haben durch die Kerne im Inneren eine einzigartige Textur. Am liebsten genieße ich sie derzeit in meinem morgendlichen Müsli als Ersatz für Birnen und Zwetschgen, deren Ernte heuer leider sehr mager ausgefallen ist. Sehr gerne esse ich sie auch spätabends pur oder als Dessert mit angekeimten Hanfsamen, Malven, Amaranthpoppies und Honig.

Feigen schmecken nicht nur köstlich, sondern sie sind auch noch sehr gesund. Die süßen Früchte enthalten verdauungs-fördernde Ballaststoffe, verschiedene Vitamine sowie wichtige Mineral-stoffe wie Magnesium und Kalium.

Je nach Sorte sind Feigen außen dunkel-lila wie eine Aubergine, grün, braun oder sie variieren von hellem bis zu dunklem gelb-rot.

Feigen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Schon Aristoteles hielt sie für die beste Frucht, die uns Menschen vor Gift schützen kann.

Bereits in der Bibel wird der Feigenbaum als einzige Pflanze im Garten Eden namentlich erwähnt. Er steht daher symbolisch für das Paradies. Seine Blätter dienten Adam und Eva als Kleidung, als sie vom Baum der Erkenntnis aßen und sich daraufhin ihrer Nacktheit bewusst wurden.

Die Bäume stammen ursprünglich aus den Ländern rund ums Mittelmeer, wachsen heute aber auch in Mittel- und Südamerika. Sie sind recht anspruchslos und brauchen nicht viel Wasser.

Besonders süß und köstlich ist meine kleinfruchtige neue Sorte **„Ronde de Bordeaux“.** Von dieser habe ich mir im März des Vorjahres Steckhölzer gekauft, in einem Topf mit Erde anwurzeln lassen und im Sommer in Einzeltöpfe umgepflanzt. Anfang März diesen Jahres habe ich zwei dieser selbstgezogenen Feigenbäumchen an die Südseite des Hauses gepflanzt, wo sie sich prächtig entwickelt haben und nun bereits die ersten Früchte tragen❤️

An dieser Hausmauer habe ich auch die Sorte **„Nordland Bergfeige“** gepflanzt von welcher ich ebenfalls bereits 4 große köstliche Früchte in länglicher Form genießen durfte. Nebenan habe ich bereits Jahre zuvor dieselbe Sorte gepflanzt, die in diesem Sommer zu einem schönen großen Feigenstrauch gewachsen ist und die heuer erstmals einen richtig guten Ertrag hat. Leider habe ich die ersten übersehen, die dann schimmelig zu Boden fielen. Am besten schmecken sie richtig vollreif wenn sie beginnen sich unten zu öffnen. Ich hoffe noch auf einen weiterhin milden Herbst, damit die zahlreichen unreifen Feigen noch ausreifen.

Ich habe hier an der Hausmauer auch 2 selbstvermehrte Feigen einer Sorte gepflanzt die mein Vater direkt aus Kroatien mitgenommen hatte. Bei diesen hält sich das Wachstum allerdings bisher leider in Grenzen und sie tragen auch noch keine Früchte.

Von der Auspflanzung der Feigen wie auch der Vermehrung über Steckhölzer habe ich hier in der Märzausgabe geschrieben.

Gerne gebe ich im Frühjahr Steckhölzer der verschiedensten Feigensorten weiter – bei Interesse bitte frühzeitig melden.

Bereits ein paar Jahre zuvor habe ich in einem - als Sonnenfalle konzipierten - großen Kraterbeet ebenfalls einige Feigenbäume verschiedener Sorten ausgepflanzt, die aber leider zum Großteil oberirdisch immer wieder erfroren sind. Eine laufende Ernte habe ich hier insbesondere von einer grünen unbekannten Sorte und der sogenannten **„Sooßer Feige“,** von der ich mir vor ein paar Jahren über das Arche-Noah-Netzwerk Steckhölzer bestellt habe. Von dieser darf ich mich insbesondere im Juli einer Ernte an Frühfeigen erfreuen.

Die sogenannten Frühfeigen reifen im Frühsommer auf dem Vorjahresholz.

Die sogenannten Spätfeigen reifen dagegen auf dem neuen Holz im Spätsommer/Herbst. Es gibt Feigensorten wie z.B. die **„Ronde de Bordeaux“** die nur Spätfeigen tragen – dafür aber verlässlich.

In den Südländern erntet man dagegen im Frühjahr die Vorfeigen, Ende Mai/Anfang Juni die besonders saftigen Frühfeigen und im August erntet man dann die Spätfeigen. Der Baum wird im Süden ca. 6-9 m groß, hat kreisförmig ausladende Äste und verliert seine Blätter zur Winterzeit. Anfang April schlägt er neu aus und kündigt den Sommer an.

Gerade erst kürzlich habe ich mit der tatkräftigen Hilfe von meiner Gartenfreundin Waltraud diejenigen angewurzelten Feigen in Einzeltöpfe gepflanzt, die ich heuer im Frühjahr mittels Steckhölzer vermehrt habe. Dafür war es bereits höchste Zeit – die Wurzelballen waren zum Teil bereits riesig. Die verwendeten Steckhölzer bekam ich von 3 verschiedenen Freundinnen/Bekannten, die jeweils eine andere Feigensorte haben, aber leider den Sortennamen nicht kennen. Von meinen eigenen Feigenbäumen bzw. –sträuchern hatte ich leider kaum geeignete Steckhölzer.

Eine Freundin, die im Nachbarort wohnt, brachte mir kürzlich von ihrem großen Feigenbaum zwei sehr schöne große dunkelviolette Feigen als Kostprobe vorbei, die für mich ein besonderer Genuss waren. Die anderen beiden Feigenbäume stehen in Gallneukirchen, wo ich nicht so schnell wieder hinkomme.

Als ich im August, wie berichtet, Rosa besuchte, zeigte mir ihr Mann voller Freude den Feigenbaum, welchen die beiden von mir gekauft hatten, als sie mich im August des Vorjahres besuchten. Dieser war komplett voller Feigen! Da staunte ich sehr! Damals war das Bäumchen erst etwa 40 cm groß und hatte sogar bereits einige Feigen drauf. Vermutlich habe ich zur Vermehrung dieses Feigenbaums ein eher waagrecht wachsendes Fruchtholz verwendet, sodass er nun auch eher in die Breite wächst und sehr fruchtbar ist.

Die komplizierte Bestäubung der Feigen

Erst in diesem Jahr habe ich erkannt, dass es selbstunfruchtbare Feigen gibt, die nur nach der Befruchtung durch Feigenwespen und in Verbindung mit den männlichen Bocksfeigen essbare Früchte ausbilden. Leider habe ich vor einigen Jahren von einem Permakulturgarten Steckhölzer einer solchen Feige bekommen und leider auch weiter vermehrt und in Umlauf gebracht. Diese sind zwar sehr frosthart und bilden viele kleine grüne Feigen aus, die dann aber mangels Bestäubung wieder abfallen!

Jedem, der selber Feigen hat, ist sicher bereits aufgefallen, dass man an Feigenbäume keine Blüten vor dem Fruchtansatz beobachten kann. Wie sie sich befruchten und vermehren, ist sehr ausgeklügelt.

„Wú hua guo“ nennen die Chinesen die Feige, was übersetzt „die Frucht ohne Blüte“ bedeutet. Doch der Schein trügt. Feigen bilden zwar keine sichtbaren Blüten, aber ein blütentragendes Organ, das sog. Syconium, das als eine Schwellung am Stielende erscheint. Dieses Syconium ist wiederum das, was wir für die Frucht halten. Jedes Syconium beinhaltet einen Hohlraum mit vielen winzigen Einzelblüten.

Doch es wird noch komplizierter, denn es gibt weibliche und sog. hermaphroditische Feigenbäume. Letztere besitzen sowohl männliche als auch weibliche Blüten in den einzelnen Syconia. Die Bestäubung erfolgt durch eine spezialisierte Wespe, die nicht einmal 2 mm große Feigenwespe (Blastophaga psenes). Diese entwickeln sich in einem männlichen Syconium und trägt den Pollen dann zu den Blüten einer weiblichen Pflanze. Durch eine winzige Öffnung im Syconium, das Ostiolum, gelangen die Bestäuber in das Innere zu den Blüten.

Beim Öffnen einer reifen Feige, kommen die zahlreichen winzigen Nüsschen zum Vorschein, die vom Fruchtfleisch umgeben sind. Jeder Kern ist eine Steinfrucht, die sich aus einer der kleinen Blüten gebildet hat.

Diese Symbiose zwischen Feigenbaum und Feigenwespe gibt es nur im warmen Klima südlich der Alpen, denn nur dort kommt die Feigenwespe vor. Damit Feigenbäume auch bei uns fruchten, sind selbstbefruchtende Feigen gezüchtet worden, die auch ohne Befruchtung „Früchte“ tragen.

Verwendete Quellen:

https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/feigen

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/feigen

https://feigen.bueschken.com/fruchtfolge-bei-feigen/

https://www.garten-haus.at/nutzgarten_essen/2018/03/wieso-haben-feigenbaeume-keine-blueten-.html

46 Likes + Kommentare und zahlreiche Fotos

Rebschnitt und Brombeerschnitt im Herbst

Der sonnig-trocken-warme Oktober lädt zum Schnitt so mancher Fruchtgehölze ein. Um den Eintritt von Schaderregern in die Schnittstellen zu vermeiden, sollte es am besten 24 Stunden vor dem Schnitt und 48 Stunden nach dem Schnitt nicht regnen.

Rebschnitt

Heuer habe ich den Rebschnitt erstmals bereits im Herbst gemacht. Der sonnig-warme Oktober war für diese Arbeit optimal. Bisher habe ich meine Weinreben immer erst im März geschnitten – dabei hatte ich aber insbesondere bei der blauen Mönchsrebe das Problem mit starker Blutung ein paar Wochen nach dem Schnitt. Durch die ständige Feuchtigkeit an den Schnittstellen sind diese in Folge dann verpilzt und der allgemeine Gesundheitszustand der Weinrebe war beeinträchtigt.

Erste positive Erfahrungen mit dem Herbstschnitt machte ich Herbst des Vorjahres, als ich einige starke Haupttriebe dieser Rebe abschnitt. Zu meinem Erstaunen sind diese großen Wunden sehr gut verheilt. In diesem Jahr hörte ich von so manchen Bekannten, dass sie ihre Weinreben immer bereits im Herbst schneiden und ihre Weinstöcke sehr gesund sind. Der Vorteil des Herbstschnittes ist auch, dass über den Winter Ordnung gemacht werden kann.

Manche Weinstöcke habe ich nun so richtig stark zurückgeschnitten, um eine bessere Übersicht zu haben und damit in der kommenden Saison mehr Sonne und Luft an die Weinreben kommt und sie so gesünder und geschmackvoller sind. Insbesondere bei der freistehenden Uhudlerrebe „Concordia“ habe ich sicherlich über 90% der Ruten abgeschnitten. Schließlich ist das Gerüst im Vorjahr durch die enorme Fruchtlast bereits zusammengebrochen und die nebenstehende rote Uhudler, die mir vom Geschmack her lieber ist, hat so mehr Platz, sich auszubreiten. Bei der Hütte habe ich etwa 90% der Ruten von der blauen Mönchsrebe abgeschnitten, da sie heuer nicht besonders gesund war und die vorzüglichere rote Uhudlerrebe so mehr Platz hat.

Als Schutz vor einer erneuten Pilzinfektion habe ich die Weinstöcke mit Knoblauchsud besprüht. Dafür habe ich 50 Gramm zerquetschten Knoblauch mit zwei Liter kochendem Wasser übergossen und 40 Minuten ziehen gelassen. Abgeseiht und nach dem Abkühlen unverdünnt gespritzt.

Einen umfangreichen Beitrag über den fachgerechten Rebschnitt habe ich im Februar 2021 verfasst.

Über meine Weinrebensorten habe ich im Oktober 2021 einen Beitrag verfasst.

Kommentare + Fotos

Brombeerschnitt

Am sonnigen Mittwochvormittag habe ich zusammen mit Waltrauds tatkräftiger Hilfe meine dornige Brombeerhecke ausgelichtet. Dabei haben wir all die verholzten alten Brombeerranken herausgeschnitten, damit man bei der nächsten Brombeerernte besser an die Brombeeren kommt.

Die diesjährigen Ruten haben an deren Enden im hohen Gras bereits Wurzeln geschlagen. Diese habe ich abgeschnitten, wodurch ich nun zahlreiche junge bewurzelte Brombeerableger dieser empfehlenswerten großfruchtigen Waldbrombeersorte aus der Schweiz zu verschenken habe.

Im Juli habe ich diese frühreife Waldbrombeersorte etwas näher dargestellt.

Die Ruten haben wir anschließend in die Brombeerhecke aufgelegt, um im kommenden Jahr von dieser bequem köstlich-gesunde Brombeeren ernten zu können ❤️

Würde man hier nichts machen, dann würde hier im Laufe der Jahre alles verwildern und verwachsen, so dass man nur noch schlecht ernten und ausmähen kann – die Fruchtqualität wäre dann sicherlich auch weniger gut. Für diese Arbeit sind allerdings eine reißfeste Kleidung und dicke Handschuhe erforderlich!

27 Likes + Fotos

Lieferengpässe beim Buchweizen – Zusammenhang mit der Ukraine-Krise

Als ich im September beim NETs.werk Steyr Buchweizen in 5 kg Säcken bestellen wollte, sagte mir Gerhard Zwingler, dass dieser bei keinem seiner Anbieter lieferbar sei. Ein Monat später habe ich nun beim Biohof Lamm angerufen, dort wurde mir gesagt, dass er seit einer Woche nicht mehr lieferbar sei.

Gott-sei-Dank fand ich Ende September im Shop vom NETs.werk Steyr ein paar Kilopackungen Buchweizen lagernd. Vorher war ich noch beim Reformhaus Pfeiffer einkaufen, die mir ebenfalls mitteilten, dass der Buchweizen, wie auch Braunhirse… nicht lieferbar wären, obwohl es sich um oberösterreichische Lieferanten handle!

In einem Blogbeitrag von „Farmgoodies“ über eine geflüchtete Frau aus der Ukraine habe ich nun eine Erklärung dafür gefunden. Scheinbar haben die Lieferengpässe mit der Ukrainekrise und den Handelssanktionen die über Russland gelegt wurden, zu tun.

Ich zitiere von „Farmgoodies“:

„Buchweizen ist ein traditionelles Nahrungsmittel in der Ukraine. Schon seit Jahrhunderten hat der nahrhafte Buchweizen einen festen Platz in der ukrainischen Küche. Frühstück, Mittag- und Abendessen, als Beilage oder als Hauptgericht.

Buchweizen ist ein wichtiges regionales Nahrungsmittel in der Ukraine und in Russland, das viele Jahrhunderte lang ein Grundnahrungsmittel war – das Essen der Massen, das die bäuerliche Bevölkerung und ganze Armeen vor dem Verhungern bewahrte, aber auch auf den Tischen der Zaren in ihren Palästen auftauchte.

Russland und China sind die Hauptanbaugebiete von Buchweizen und dort liegt auch sein Ursprungsgebiet.“

https://www.farmgoodies.net/de/einblicke/blog/artikel/blog.buchweizen-und-die-ukraine-.html

Kurioserweise stammt der Buchweizen, den ich mir beim NETs.werk noch ergattern durfte, aus der Ukraine! Er kam wohl noch vor dem Krieg nach Österreich.

Vermutlich liegt die Ursache der Lieferengpässe daran, dass die genannten Biohändler deren Buchweizen alle über „BIOGAST“ und der Schälmühle „Nestelberger“ beziehen, die wiederum sehr viel vom Ausland zukaufen.

Am liebsten koche ich Buchweizen gemeinsam mit saisonalem Gemüse der Saison, in mind. der doppelten Menge Wasser, Salz und Olivenöl zu einem köstlichen und gesundem Gericht.

Als sehr gut harmonierende Beilage brate ich mir schonend bei geringer Hitze Shiitakepilze mit geschnittenem Rosmarin.

Nachdem ich im April und Mai dieses Jahres reichlich Shiitakepilze von meinen beimpften Baumstämmen ernten durfte, fruchten diese aufgrund der passenden Temperatur von ~15°C erneut reichlich, worüber ich sehr dankbar bin ❤️

Im April habe ich das Rezept für meinen Buchweizen-Gemüsetopf mit Shiitakepilzen geteilt. Aktuell bereite ich ihn mir mit Gemüse der Saison zu wie z.B.: Inkagurken, Tomaten, Zuckermais, Grünkohl, Mangold, Karotten, Zwiebel…

Vom großen gesundheitlichen Wert des Buchweizens habe ich im Vorjahr hier berichtet.

18 Likes + Fotos und Kommentare

Ja und selbst meine lieben Katzen lieben Buchweizen mit Gemüse gekocht – für sie habe ich einfach älteren Buchweizen mit Kürbis gekocht und mit etwas Katzentrockenfutter verfeinert. Ansonsten bekommen sie vorwiegend Kürbis und mein selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot zum Fressen, was sie sehr gerne mögen.

Zum Thema „Fruchtfleisch und Co. - Pflanzliches Futter für Katzen? Hunde vegan ernähren?“ habe ich bereits im Jänner 2021 einen umfangreichen Beitrag verfasst.

64 Kommentare

Erstaunliche Erfahrung bei der Erdapfelernte – Vorteil der Herbstpflanzung

Erst in der zweiten Oktoberhälfte fand ich Zeit, um das Groß meiner Erdäpfel auszugraben. Dabei ist mir deutlich aufgefallen, dass ich von jenen Erdäpfel, die über den Winter hindurch in der Erde waren, da ich sie übersehen hatte, die allerbeste Ernte hatte. Sowohl von der Größe als auch von der Menge ist ein großer Unterschied zu jenen, die ich mühsam Ende April in die Erde legte.

Bei meinem kleinen Bohnentipi hatte ich so eine Ernte auf 3 Ebenen: Die Erdäpfel unter der Erde – die Kürbisse auf der Erde und die Bohnen und den Zuckermais über der Erde himmelwärts wachsend ❤️

Als unterirdische Kultur habe ich gleichzeitig auch einige Queckenwurzeln geerntet, welche gereinigt, klein geschnitten und getrocknet einen herrlichen Tee ergeben. Dieser Tee hat eine vielfältige, vorwiegend entzündungshemmende Heilwirkung, wie im Vorjahr beschrieben.

Als ich im Mai die Beete für andere Gemüsekulturen lockerte entdeckte ich an einigen Stellen einige Erdäpfel, die bereits sehr schön angewurzelt waren und schönes oberirdisches grün hatten. Einige davon habe ich umgepflanzt, wenn sie an einer ungünstigen Stelle rauskamen, bzw. viel zu dicht standen. Besonders wichtig ist ein lockeres Erdreich. Bei jenen, wo ich den Boden nicht lockerte, fiel die Ernte viel geringer aus und die Erdäpfel waren deutlich kleiner – außerdem sind sie, aufgrund der allgemeinen Schwächung, meist massiv von den Erdapfelkäfern befallen.

Mir fällt dabei auch auf, dass auf all jenen Beeten, wo die Erdäpfel heuer sehr schön wuchsen, im Vorjahr Kürbis wuchs und im Jahr davor Erdäpfel.

Aufgrund dieser guten Erfahrungen werde ich einen Teil der Erdäpfel bereits in den nächsten Wochen in die Erde pflanzen – so sehe ich dann den direkten Unterschied. Damit die Erde bis in den Frühling hinein schön locker bleibt, werde ich obenauf eine Schicht Kompost geben und darauf noch eine Mulchschicht aus Gras.

Einen umfangreichen Beitrag zum Thema Erdäpfel habe ich im Vorjahr verfasst.

40 Likes + Fotos + Kommentare

Brauchbare Dinge vom Altstoffsammelzentrum - Walnussernte

Durch Gottes weise Führung komme ich beim Altstoff-sammelzentrum sehr oft zur rechten Zeit, wenn andere gerade Dinge entsorgen, für die ich eine gute Verwendung habe. So auch an einem Dienstagvormittag Anfang Oktober. Als ich gerade am Altholzcontainer mein altes Bett und jenes meiner Omi entsorgte, kam ein Mann mit Körben heran. Ich fragte sogleich, ob ich sie haben darf – da sagte er mir, dass es sich bei diesen Körben um eine doppelte Blumenampel handeln würde. Zusätzlich hatte er auch noch einiges an schönem Schwemmholz für Dekorationen bei sich, welches ich auch sogleich abnahm ❤️

Kurz darauf kam ein Bauer mit sehr großen gut erhaltenen Paletten, welche kurzer Hand in meinen Anhänger verladen wurden.

Zuhause angekommen habe ich die Paletten sogleich dafür verwendet, die Holzsteigen mit den geernteten Nüssen des Vortages darauf zu platzieren. Am einfachsten ist es einfach alles am Anhänger zu platzieren – so kann ich sie in flotter Weise zur Sonne ausrichten, wenn der Schatten vom Nussbaum kommt.

Dankbaren Herzens durfte ich am 3. Oktober über 30 kg sehr schöner großer Walnüsse beim Walnussbaum meines ehemaligen Elternhauses klauben – dafür benötigte ich über 1 ½ Stunden. Da mein Bruder in den letzten Jahren alle Bäume rundherum entfernt hat, kann sich dieser eine Walnussbaum nun so richtig gut entfalten und ausbreiten – so hat er nun bereits einen Kronendurchmesser von 14 Metern! Demnach habe ich meine Walnussbäume mit 10 Meter Abstand fast ein wenig zu eng gepflanzt!

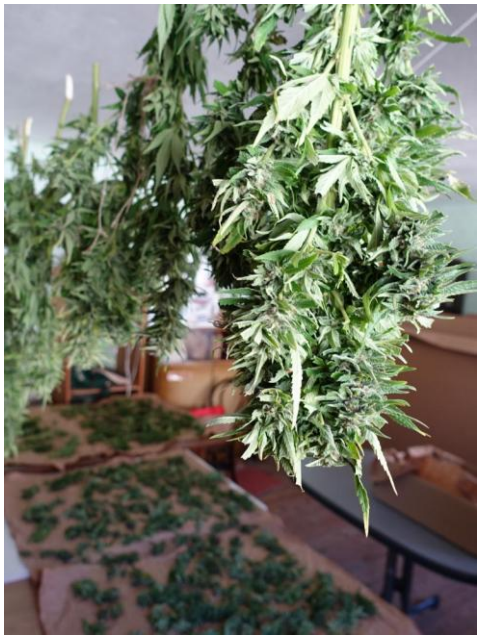
Im Oktober 2020 habe ich einen umfangreichen Beitrag über die Walnüsse als edles Powerfood fürs Gehirn und Vorbeugung sämtlicher Zivilisationskrankheiten verfasst. Aber auch über die Walnussernte und fachgerechte Trocknung habe ich einige Zeilen geschrieben. Bei dem aktuell sonnigen Wetter ist dies heuer relativ einfach – niemals würde ich sie z.B. im Heizungsraum trocknen!

Walnussbäume zu vergeben

In den letzten Jahren habe ich von diesen, wie auch von anderen Walnüssen einige in die Erde gelegt, die sich mittlerweile zu über 1 Meter hohen Bäumen entwickelt haben. Da ich selber kaum noch Platz zum Anpflanzen habe, verkaufe ich diese gerne zu einem sehr günstigen Preis. Da sich keine kleinfruchtigen Walnussbäume in der Nähe der Mutterbäume befanden, müssten diese auch wieder große Nüsse tragen.

66 Likes + Fotos und Kommentare

CBD-Hanf-Ernte und die notwendige Decarboxylierung



An einem sonnigen Nachmittag der vergangenen Woche durfte ich Blüten der ganz besonderen Art ernten ❤️

Zum Trocknen habe ich sie luftig aufgehängt, bzw. auch aufgelegt. In diesem Raum riecht es nun wirklich sehr intensiv nach CBD-Hanf.

Die fertig getrockneten Hanfblütenstände werde ich dann zerkleinern und im Backrohr bei etwa 110°C für etwa 30 Minuten decarboxylieren. Dadurch erhalten die Hanfblüten einen ganz besonders angenehmen Duft und einen viel besseren Geschmack! Obendrein wird das eher unwirksame CBDA in das bekannte CBD umgewandelt.

Nachfolgend eine kurze Erklärung zur *Decarboxylierung*:

„Die bekannten Wirkstoffe THC und CBD sind in der natürlichen Cannabispflanze kaum vorhanden. Die Folge: Wer eine Handvoll frische Cannabisblüten snackt, der merkt nicht die typische Wirkung. In der rohen Pflanze kommen die Wirkstoffe vor allem in ihrer Säure-Form vor, als sogenanntes CBDA oder THCA (das „A“ steht hier für „Acid).

Erst durch die Decarboxylierung werden die Stoffe aktiviert und in CBD bzw. THC umgewandelt.

Zur Decarboxylierung wird Cannabis meist einfach erhitzt. Übrigens: Das ist auch der Grund, warum Cannabis in den meisten Kulturen seit jeher geraucht wurde.

Decarboxylierung ist auch notwendig, wenn man nur zu therapeutischen Zwecken CBD einsetzen will. CBD ist pharmakologisch wirksamer als CBDA, außerdem ist CBD viel besser erforscht und die Wirkungen sind dort besser belegt. Deshalb ist Decarboxylierung auch für die medizinische Nutzung von CBD ratsam. Zur Klarstellung: In Blüten mit wenig bis keinem THCA-Gehalt (wie unseren) wird auch durch Decarboxylierung kein THC gebildet. Sehr wohl aber wird das CBDA in das wirksamere CBD umgewandelt.

Ganz wichtig: Das Backrohr niemals auf mehr als 140 °C erhitzen, da sonst wertvolle Wirkstoffe verloren gehen!

https://dr-greenthumb.com/at/decarboxylierung/

https://sveta.world/backen-mit-cbd-so-gehts/

Nach der *Decarboxylierung* bereite ich mir mit den CBD-Hanfblüten sehr gerne einen wohlschmeckenden und heilsamen Tee zu. Da CBD aber nicht wasserlöslich ist, gebe ich ein paar Tropfen Öl hinzu – Sahne ist auch eine Möglichkeit.

In den letzten Jahren habe ich die Blüten mit Hilfe dieses Rezeptes auch zu einer sehr intensiven Tinktur verarbeitet. Allerdings habe ich sie deutlich intensiver zubereitet.

Ich habe mir auch bereits von mehreren Anbietern CBD-Öl gekauft, bei dessen Einnahme ich aber keinerlei Wirkung bemerke. Selbiges haben mir auch bereits einige Freunde und Bekannte berichtet. Dieses Öl ist im Gegensatz zu meiner Tinktur und dem Tee auch beinahe geschmacklos. Ob in diesen teuren CBD-Ölen überhaupt wirksame Stoffe der Hanfpflanze enthalten sind?

Die Blüten sind übrigens voller wertvoller Cannabinoide und dabei nicht psychoaktiv. Das enthaltene CBD wirkt beruhigend, stressreduzierend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und stimmungsaufhellend und kann bei einer Vielzahl an Beschwerden eingesetzt werden. Darunter Schlafstörungen, Angstzustände, Migräne oder Übelkeit sowie allgemeine Schmerzen.

Im April habe ich vom Kauf der CBD-Hanfpflanzen berichtet, von welchen ich auch Stecklinge machte, die zum Teil anwurzelten. Schlussendlich sind die Pflanzen aus den Stecklingen viel schöner, kräftiger und gesünder gewachsen als die gekauften Pflanzen! An den gekauften Pflanzen ist aufgrund des Dauerregens im September der Großteil der Blüten verschimmelt wogegen die selbstgezogenen kaum befallen wurden. Die Pflanzen sind zwar deutlich kleiner, aber die Blütenstände viel kräftiger! Die Ernte fiel dadurch viel geringer als erwartet aus, aber ich habe dennoch mehr als reichlich für den Eigenbedarf und kann auch noch einiges zum Verkauf anbieten. Die vom Schimmel befallenen Pflanzen habe ich stehen gelassen und sie werden beizeiten geschlegelt.

Ich habe etwas danach gegoogelt, wie viel andere Anbieter für CBD-Blüten verlangen. 1g kostet hier grob gesagt 1-10€. Ich finde 10g für 8€ wären ein fairer Preis, um welchen ich sie zum Verkauf anbiete. Je nach Wunsch fertig decarboxyliert oder als Rohware.

https://www.hanfgarten.at/cbd-gras-blueten.html

https://dr-greenthumb.com/at/shop/cbd-blueten-kaufen/

55 Likes + 47 Kommentare + Fotos

Bemerkenswerte Heilungsberichte durch den Einjährigen Beifuß (Artemisia annua) – versandbereiter Tee in bester Qualität - Saatguternte

Immer wieder erhalte ich sehr hoffnungsschenkende Erfahrungsberichte über die starke Heilwirkung vom Einjährigen Beifuß – nachfolgend teile ich zwei über die bemerkenswerte schleimlösende Wirkung und der daraus resultierenden Heilung von so manchen Krankheiten – z.B. auch neuroimmunologische Erkrankungen!

Kürzlich habe ich meiner Gartenfreundin Waltraud eine Packung Einjähriger Beifuß für den Sohn einer Freundin mitgegeben. Sie machten Tee und auch die Mutter bereitete sich vorsorglich einen Tee daraus zu.

Obwohl sie keine Symptome hatte, fing nach ca. einer Stunde die Nase an zu laufen und sie musste auch husten und nießen. Waltraud sagte ihr, dass der Tee nun ihre Schleimhäute reinigt und ihren Körper entgiftet. Sie hat dann am Abend und nächsten Morgen noch Tee getrunken dann war alles weg. Ihr Sohn hatte schon 3 Tage Symptome (die Ohren waren zu, etwas Fieber, Müdigkeit, viel Schleim beim Husten) der hat dann am 3.Tag den Tee getrunken und war 2 Tage später wieder fit. Der Tee hat jedenfalls erstaunlich gut gewirkt. Es war faszinierend, dass bei der Mutter, die sich nicht krank gefühlt hat der Körper sofort entgiftet hat .Wahnsinn!

Im Gesundes-Leben-News vom März 2020 habe ich folgendes zur Entgiftung durch abfließenden Schleim geschrieben:

„Es ist mittlerweile weithin bekannt, dass unser Körper eine Erkältungskrankheit dazu nutzt um sich zu entgiften. Während dieser geben wir unserem Organismus vermehrt Ruhe, leichte Kost und Kräutertees – also genau das, was unser Körper in dieser Situation benötigt, um sich auf die Entgiftung zu konzentrieren.

All der Schleim, der dabei aus der Nase fliesst oder abgehustet wird, enthält neben den Bakterien und eliminierten Viren auch die in den Monaten davor angesammelten Gifte und Stoffwechselrückstände.“

Eine Frau aus Deutschland hat mir kürzlich folgenden sehr wertvollen Erfahrungsbericht mit Artemisia annua geschrieben:

„Hallo Herr König, Ich habe vor kurzen die Artemisia annua kennen und schätzen gelernt. Ich bin stark Elektrosensibel und Schadstoffsensibel und leide auch unter CFS (Chronisches Fatigue Syndrom (ME/CFS - ist eine neuroimmunologische Multisystemerkrankung), wie unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten, damit zusammenhängend habe ich reichlich chronische Entzündungen, z.B Sinusitis.

Von einer Freundin habe ich eine Wildform-Pflanze geschenkt bekommen. Nachdem ich mir aus ein paar Blättern einen Tee bereitet habe, eröffnete sich mir eine neue Welt. Schleim löste sich aus den Nasennebenhöhlen und aus der Brust, ich habe die Welt plötzlich viel klarer wahrnehmen können. Auch leite ich diese umwerfend guten Wirkungen auf den hohen antioxidativen Wert der Pflanze zurück. Bei mir arbeitet das Entgiftungsgen SOD2 so gut wie gar nicht, womit ich kaum Sauerstoffradikale abbauen kann, womit sich u.a. die MCS (Multible Chemikalien Sensibilität) begründet.

Meine kleine AA-Pflanze will ich zum Samenbilden für die nächste Saison aufbewahren, und kann sie nicht abernten. Zum jetzigen Verbrauch habe ich AA-Kraut aus Berlin kommen lassen in Bio-Qualität aus Kroatien. Es ist braun mit viel Stängeln. Mir wird übel, wenn ich es trinke. Ich lese in Ihren Nachrichten, wie sorgfältig Sie mir Ihren Pflanzen und der Ernte umgehen, sodass ich mir ein Päckchen (100g) Artemisia Annua in Wildform von Ihnen wünsche.“

Immer wieder erhalte ich großes Lob bezgl. der sehr guten Qualität meines Einjährigen Beifuß. So auch eine bereits etwas ältere Frau von einem Nachbarort, die an Brustkrebs erkrankte. Dank des Einjährigen Beifuß (und anderen Heilmitteln) ist sie nun wieder fast völlig gesund. Zuerst hatte sie auch eher bräunlichen Tee aus der Apotheke verwendet. Alleine der herrlich-intensive Geruch meines Tees hat sie sehr begeistert.

Durch meine speziell entwickelte Erntetechnik des Einjährigen Beifuß von der lebenden Pflanze mit anschließender schonender Trocknung behält er seine intensiv grüne Farbe und verströmt einen herrlich intensiven Duft. Diesen habe ich in liebevoll gestaltete Papiertüten in der Qualität „Blatt“ und „Blüte“ abgepackt, welche bei mir sehr gerne per E-Mail oder Telefonanruf bestellt werden können - natürlich ist auch Selbstabholung möglich.

In den Papiertüten sind je 50 g getrocknetes Beifußkraut abgefüllt. Ich verkaufe diese für 15€ + Versand (Inland 5€ - restliche EU 10€).

Als eine Art Probepackung habe ich auch einige Papiertüten mit je 10 g Tee gefüllt, welche ich um 4€ mit geringeren Versandkosten verkaufe.

Auf Anfrage kann ich auch gerne größere Abpackungen machen, die ich zu einem günstigeren Preis verkaufe.

Saatgut vom Einjährigen Beifuß (Artemisia annua wie auch „anamed“) habe ich auch noch zahlreiche Tüten zum Verkauf fertig abgefüllt.

Über meine Saatgutbestellliste kann zusätzlich auch sämtliches Saatgut von Gemüse, Wildblumen und Kräuter bestellt werden.

Gegen Ende Oktober ist das Saatgut vom Einjährigen Beifuß in der Regel erntereif – nähre Infos zur Saatguternte findest du hier.

62 Likes + 10 Kommentare

An sonnig-trockenen Nachmittagen habe ich kiloweise Samen vom einjährigen Beifuß geerntet und zum Trocknen auf aufgeschnittenen Getreidesäcken ausgebreitet. Die Saatguternte ist in diesem Jahr so reichlich, dass ich mir überlege auch die Samen als Heilmittel zu verwenden. Durch das herrliche Oktoberwetter ist das Saatgut außerdem von sehr guter Qualität. ❤️

33 Likes + 10 Kommentare

Nähere Infos zum Einjährigen Beifuß findest du in meinem umfangreichen Hauptartikel auf meiner Webseite.

Anregungen zum Energiesparen

Um Energie zu sparen, sollen öffentliche Gebäude ab September in der Regel nur noch bis maximal 19 Grad beheizt werden. Empfohlen wird diese Regel auch für Privathaushalte.

Diese Vorgabe trifft auf teils heftige Unverständnis und Protest in der Bevölkerung. Insbesondere die FPÖ sieht dadurch die persönliche Freiheit gefährdet und kritisiert solcherlei Beschlüsse der Regierung. Bei den Coronamaßnahmen war deren Kritik zwar berechtigt, aber hier verstehe ich es nicht so recht.

Mir persönlich genügt jetzt in der Übergangszeit eine Temperatur von 16-19°C in den Wohnräumen. Der große Vorteil dabei ist das ich tagsüber bei halbwegs milden Außentemperaturen jeden Tag alle Räume gründlich durchlüften kann, ohne mir dabei Gedanken zu machen, dass dabei Heizwärme verloren geht. Bevor mir kalt wird, ziehe ich mir einfach etwas mehr Kleidung an – 3 Pullover übereinander wärmen ordentlich, insbesondere wenn ein Wollpullover dabei ist. Wenn dies auch nicht hilft dann arbeite ich einfach etwas, wo mir warm wird. Tagsüber im Hof und Garten und am Abend Putztätigkeiten im Haus.

Eine liebe Bekannte von mir, heizt ihre 43 m2 Wohnung selbst im Winter nicht. Die Temperatur fällt dann zwar, aber nicht drastisch, da die umliegenden Wohnungen mit heizen und das Gebäude bautechnisch günstig gestaltet ist. Das Abfallen der Temperatur gleicht sie mit warmer Kleidung, dem Anzünden einer Kerze oder einer Wärmeflasche aus. Sie sagte mir, dass sie die kühle, frische Luft schätzt, darunter keineswegs leiden würde. Sie geht im Winter übrigens auch gerne barfuß im Schnee spazieren.

Ein anderer Bekannter, welcher auch nicht heizt, wohnt in einem Haus in den Bergen. Man kann sich gut vorstellen, dass die Temperatur dann oft fast auf den Gefrierpunkt fällt. Damit ihn nicht friert, zieht er halt z.B. 3 Hosen übereinander an… fast unglaublich ist, dass sich dieser Mann auch noch rohköstlich ernährt!

Ich denke mir dabei, was dieser Mann zu wenig heizt, heizen die meisten Menschen hierzulande einfach zu viel! Ich kenne viele Leute, die ihre Behausungen auf über 23°C heizen und dann im Winter mit dem T-Shirt rumlaufen! Oft ist die Luftqualität in solchen Räumen aufgrund zu wenigen Lüftens extrem schlecht, so dass ich mich hier nur sehr ungern aufhalte.

44 Kommentare

Kommentar von Claudia Diers:

„Ich habe grundsätzlich nichts gegen persönliche Entscheidungen. Meine persönliche Entscheidung ist: Obwohl ich es mir vermutlich leisten könnte das ganze Haus kuschlig warm zu beheizen, bewusster zu heizen, als zuvor. Es reicht einen Raum angenehm temperiert zu haben und die anderen kühler. Das tue ich nicht aus Askese, sondern weil mir bewusst ist, dass es durch den Ukraine Krieg und die damit verbundenen Probleme in der Gasversorgung zu Engpässen kommen könnte. Besonders, wenn es ein harter Winter wird. Ich möchte mit dafür sorgen, dass die Gasvorräte wirklich für alle reichen. Da hört für mich die persönliche Entscheidung auf und fängt der Gemeinsinn an.“

Trostreiche Predigt zum Thema: „Du liegst ihm am Herzen!“

Die EFK Riedlingen hat zum Erntedankfest eine besonders hörenswerte Predigt von deren Pastor Jakob Tscharntke online gestellt. Dabei geht er auch auf die aktuelle Teuerung bei Energie und Lebensmitteln ein. Das Wort aus Matthäus 6 ist dabei so tröstlich, dass es in den kommenden Zeiten ein ganz felsenfestes Fundament unseres Lebens ist. Unser Himmlischer Vater weiß was kommen wird – und wir sind in seinen Händen!

Hier kommst du zur Predigt: https://odysee.com/@efkriedlingen:a/2022-09-25:c

Wort zur Lesung: Sprüche 6,6-11

6 Geh hin zur Ameise, du Fauler, sieh ihre Wege an und werde weise:7 Obwohl sie keinen Anführer hat, weder Vorsteher noch Herrscher, 8 bereitet sie dennoch im Sommer ihr Brot und sammelt in der Erntezeit ihre Speise.

9 Wie lange willst du liegenbleiben, du Fauler? Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf? 10 »Ein wenig schlafen, ein wenig schlummern, ein wenig die Hände in den Schoß legen, um zu ruhen«: 11 so holt dich die Armut ein wie ein Läufer, und der Mangel wie ein bewaffneter Mann!

Wort zur Predigt: Matthäus 6,25-34

25 Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um eure Seele, was ihr essen sollt und was ihr trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr euch anziehen sollt. Ist nicht die Seele mehr als die Speise und der Leib mehr als die Kleidung? 26 Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, noch ernten sie, noch sammeln sie in Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie ‹fortwährend›. Unterscheidet ihr euch nicht um vieles von ihnen? 27 Wer von euch kann dadurch, dass er sich sorgt, seiner Lebenslänge eine Elle hinzufügen?

28 Und warum sorgt ihr euch um Kleidung? Achtet auf die Feldlilien ‹und lernt von ihnen›, wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht, noch spinnen sie. 29 Ich sage euch: Nicht einmal Salomo in aller seiner Herrlichkeit umkleidete sich wie eine von diesen. 30 Wenn aber Gott das Gras des Feldes, das heute da ist und morgen in den Ofen geworfen wird, so kleidet, [wird er es] nicht viel mehr euch [tun], Kleingläubige?

31 Sorgt euch also nicht und sagt [nicht]: ‘Was sollen wir essen?’ oder: ‘Was sollen wir trinken?’ oder: ‘Womit sollen wir umkleidet werden?’ – 32 denn nach solchem allem trachten die, die von den Völkern sind, denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr dieses alles bedürft. 33 Trachtet aber ‹stets› zuerst nach dem Königreich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, und dieses alles wird euch hinzugefügt werden. 34 Sorgt euch also nicht für das Morgen, denn das Morgen wird sich um das Eigene sorgen. Für den [heutigen] Tag ist sein Übel genug.

Gegen alle Sorge, die wir nur zu gut kennen, redet Jesus in Matthäus 6, 25-34 vom Vertrauen, und zwar vom gegründeten und berechtigten Vertrauen. Aufgrund einer kommenden Zuspitzung der Krise brauchen sich Kinder Gottes keine Sorgen zu machen, der Herr wird für uns sorgen! Es wäre aber unnüchtern, nicht für schlechte Zeiten in gewissem Maße **vorzu**sorgen. Jesus sagte damit eben nicht, dass wir uns um unser Essen und Trinken nicht zu kümmern brauchen, sondern, dass wir uns nicht bekümmern lassen müssen. Meinen Beitrag „Jesus sorgt für dich“ findest du hier.

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.