



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

## Gesundes Leben News – Februar 2021

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Alles über den fachgerechten Rebschnitt + Richtiger Zeitpunkt



Dank des bereits sehr frühlingwarmen Hochdruckwetters habe ich am sonnig-warmen Nachmittag des 22. Februar bereits mit dem Rebschnitt begonnen – natürlich „oben Ohne“. Auf der Straße nebenan waren derweil alle noch mit Jacke unterwegs – eine hat mich gefragt, ob denn schon Sommer sei, und ich habe mir schon überlegt eine kurze Hose anzuziehen, da es hier an der Mauer so schön warm war ☺

Ursprünglich wollte ich meinen Wein erst gegen Anfang März bei abnehmendem Mond schneiden, aber ich denke, das es viel wichtiger ist bei wirklich schönem, sonnigen Wetter zu schneiden als auf den Mondstand zu achten, so dass sich die Wunden gut verschließen können und es zu keiner Pilzinfektion kommt.

Im Vorjahr habe ich meinen Wein schließlich bei weniger schönem Wetter gemeinsam mit Silas Friedrich Anfang März auch bei zunehmendem Mond geschnitten, wobei es zudem 2 Tage später zu regnen begonnen hat. Einige Tage später hat dann insbesondere die große „Blaue Mönchsrebe“ am Haus dann aber ganz heftig über mehrere Tage hinweg zu bluten begonnen, wobei sich dann an den Schnittstellen aufgrund der Feuchtigkeit Schimmel gebildet hat und ich somit gegen Mitte April noch ein zweites Mal bei abnehmendem Mond nachschneiden musste.

Laut Experten sollte man den Winterschnitt spätestens Anfang März, besser jedoch im Februar, vornehmen (manche schneiden noch viel früher). Schneidet man dagegen später, so ist der Pflanzensaft schon in die Triebe gestiegen, wodurch es dann zum „Verbluten“ kommen könnte. Und dies wiederum schwächt die Pflanzen enorm.

[In einem Weinbauforum habe ich dazu auch folgendes gelesen:](#)

*„Es geht Ihnen wahrscheinlich um den ESCA-Erreger und Stammwunden. Nach meinem Kenntnisstand empfehlen Wissenschaftler, die sich mit der Problematik beschäftigen, eher einen*

*Schnitt bei relativ tiefen Temperaturen (etwas unter null Grad), da die Frostrocknis die Wunde schneller eintrocknen lässt und der Sporenflug gering ist. Also im Dezember, Januar. Über die pilzhemmende und ausschwemmende Wirkung des Blutungssaftes gehen die Meinungen auseinander. Die dauernde Anfeuchtung des Holzes mit Nährstoffen lassen Pilzwachstum aber sicherlich zu. Manchmal bildet sich auch eine gallertartige Schicht aus dem Blutungssaft an der Wunde mit gewissem, in der Regel unschädlichem Pilzbesatz. Ich rate deshalb eher zu einem Schnitt vor dem Bluten im Winter, ausgenommen in Frostlagen.“*

In anderen Gärten sehe ich sehr oft, dass beim Rebschnitt einfach alle Triebe auf 2 Augen gekürzt werden, was aber ein grundlegend falsch verstandener Schnitt ist. Schließlich handelt es sich bei den verbliebenen Trieben oft um sehr altes, schwaches und krankes Holz, welches unbedingt komplett herausgeschnitten werden sollte. Es verbleiben dabei noch dazu einfach viel zu viele Augen pro Quadratmeter Wandfläche, bei welcher sich laut Experten nur 15 befinden sollten (was ich aber auch nicht einhalte). Wirklich schöne, gesunde Seitentriebe schneide ich meist auf 5-10 Augen zurück („langer Schnitt“), da man auf diese Weise die höchsten Erträge erzielt.

Man darf sich beim Rebschnitt ruhig trauen wirklich viel wegzuschneiden und dabei auf gesundes, gut ausgereiftes Holz achten, weil die Qualität der angeschnittenen Triebe bei Reben die Qualität und den Ertrag des kommenden Jahres maßgeblich beeinflusst.

Der Rebschnitt, ganz egal ob man ein Spalier, eine Pergola oder eine Stockkultur ziehen möchte, sollte jährlich im Winter durchgeführt werden. Bis in den Frühwinter werden noch Nährstoffe aus den Triebspitzen zur Basis verlagert. Dies fördert die Holzreife und deshalb sollte erst ab dem neuen Jahr (Januar, Februar) und nicht schon im Dezember oder früher geschnitten werden.

Anders als beim Obstbaumschnitt, bei welchem es wichtig ist direkt über einem Auge zu schneiden, lässt man beim Rebschnitt etwa 1 cm über dem Auge stehen.

Wer gerne im Herbst jede Menge köstlicher Trauben gratis bei mir ernten möchte, der kann mir jetzt gerne beim Rebschnitt oder Obstbaumschnitt helfen und gleichzeitig lernen wies geht :-)

Die allerbeste und übersichtlichste Anleitung zum fachgerechten Rebschnitt habe ich hier gefunden:

<https://www.fassadengruen.de/uw/weinreben/uw/rebschnitt/rebschnitt.html>

Die hier vorgestellten Regeln, insbesondere die der Erziehung in den ersten Jahren hätte ich damals schon kennen sollen.

Hier findet man eine Kurzform zum Rebschnitt: <https://www.pflanzen-schneiden.net/weinreben-schneiden.html>

Nachfolgend noch einige durchaus sehenswerte Videos zum Rebschnitt:

Weinreben schneiden im Spalier: <https://www.youtube.com/watch?v=kch1mWG1f0w>

Pergola Rebschnitt: <https://www.youtube.com/watch?v=AL0AEmEZnVY>

<https://www.youtube.com/watch?v=hHJDKJrmxV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fr1PEwfkKzc>

<https://www.youtube.com/watch?v=utKpX9Mo1JU>

Vom hohen gesundheitlichen Wert blauer und roter Weintrauben dank Resveratrol und OPC habe ich bereits im [September 2019 berichtet](#).

19 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3913394412033173>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3935480116491269>

## Erste Gartenarbeiten bei herrlich sonnigem Wetter im Februar

### Winterbaumschnitt



Das kalte, aber Großteils sonnige Wetter der letzten Wochen habe ich auch laufend dafür genutzt um bei den schon etwas größeren Bäumen kranke und etwas ältere Äste abzusägen - kaum zu glauben wie warm es einem dabei gleich wird 😊

Insbesondere beim großen Kriecherlbaum neben der Hütte habe ich die meisten Äste abgesägt und diese dann für die weitere Verwendung zerteilt:

Schöne gesunde starke Äste gebe ich gleich zur Seite, um diese im Sommer als Klettergerüst für Gurken, Inkagurken und Stangenbohnen zu verwenden.

Die dicken starken Äste verwende ich als Brennholz bzw. für die Pilzkultur

Und den Rest zerteile ich grob und gebe sie zu meinen Reisighaufen, bei welchen ich schon zahlreiche Vögel entdeckte, die mich bereits mit einem herrlichen „Zwitscherkonzert“ erfreuen ❤️ Mit der Zeit verrotten die Zweige hier auch natürlich und es wird herrliche Walderde daraus, welche der Gesundheit der Bäume wieder zugute kommt. Bei unserem Gloster, neben welchem ich den ersten Reisighaufen bereits vor Jahren anlegte sehe ich in dieser Saison schon einen beträchtlichen Unterschied bei der Fruchtqualität zu den Vorjahren: Kaum noch Faulige und auch das Kerngehäuse sehr schön ❤️

Im großen Obstgarten habe ich den Reisighaufen in der Wildobsthecke angelegt in einigen Meter Entfernung zu meinem größten Maronibaum ❤️

Im nächsten Winter werde ich wohl auch die restlichen großen Äste vom großen Kriecherlbaum rausnehmen und ihn so auf die Wurzelschößlinge verjüngen, die nebenbei austreiben - diese werde ich auch zum Teil mit Marillen veredeln.

Von den Kriecherl habe ich sicherlich über 10-15 Sorten in meinem Garten, welche ich gerne einfach so nasche, gemeinsam mit Zucchini, oder als Kompott in Gläser einkoche. Sehr lecker ist es auch diese mit Salz zu einer Art „Ume Su“ zu fermentieren, was einer Gartenfreundin von mir sehr gut schmeckte.

Über den Obstbaumschnitt habe ich [hier bereits einen umfangreichen Beitrag verfasst](#).

17 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3909191382453476>

Diese vorher/nacher-Fotos zeigen exemplarisch den Baumschnitt an einem 5-jährigen Apfelbaum in meinem Obstsortengarten. Da der Baum aufgrund des Westwindes etwas schief steht und in der Mitte ziemlich dicht ist, habe ich ihm zuerst mal einen eher nach Osten wachsenden Hauptast rausgesägt. Schließlich soll er später bei vollem Fruchtbehang nicht noch mehr Schiefelage bekommen.

Weiters habe ich noch wie bei allen Bäumen die nach innen wachsenden



Triebe rausgeschnitten und auf eine möglichst gleichmäßige Höhe der Leitäste geachtet – manche stark nach oben wachsende Äste habe ich auf einen nach außen wachsenden Trieb abgeleitet. Insbesondere bei Jungbäumen erachte ich den fachgerechten Erziehungsschnitt als sehr wichtig um im Alter einen tragfähigen und stabilen Baum zu haben, der in den nächsten 100 Jahren auch bei Vollbehang nicht abgestützt werden muss. Schnitтарbeiten, die man jetzt in der Jugendphase nicht macht, sind später ein Vielfaches an Arbeit und man erhält auch keine so gute Fruchtqualität.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3941355302570417>

### Schnitt von Edelreiser und Steckhölzer zum Verkauf



Gegen Anfang Februar habe ich bereits jede Menge Edelreiser von meinen zahlreichen Obstbäumen geschnitten - insbesondere von jenen Sorten, die ich sehr empfehlen kann und von welchen ich viele schöne Reiser schneiden konnte. In einer handgeschriebenen Liste habe ich all diese Sorten notiert. Auf Wunsch kann ich natürlich auch noch viele andere Sorten vergeben - sehr gerne tausche ich auch. Die [Gesamtliste ist auf meiner Homepage zu finden](#).

Steckhölzer von Wein und Feigen habe ich erst Ende Februar bei Vollmond geschnitten – dieses Jahr habe ich auch genügend Steckhölzer meiner Lieblingsfeige „Nordland Bergfeige“ und meiner Lieblingstraube – einem roten Uhudler, welchen ich vor Jahren von einem alten Bauernhaus gerettet habe.

Einen Teil davon habe ich bereits selber [wie im Vorjahr zum Bewurzeln in Komposterde gesteckt](#).

Mit dem Veredeln per Kopulation beginne ich dann ab Mitte März bei zunehmendem Mond. Man kann es aber auch jetzt schon machen, wie es etwa [auch die Baumschule Schreiber macht](#).

Über das Veredeln habe ich bereits [vor einem Jahr einen Beitrag verfasst](#).

Spätestens im Juni sollten dann auch die Konkurrenztriebe bei den Veredelungen ausgeschnitten werden, wie ich hier beschrieben habe: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/134-gesundes-leben-news-juni-2020>

Die letztjährigen Veredelungen sind jedenfalls teilweise bereits über 2 Meter gewachsen ❤️

Ich finde es einfach so faszinierend und genial, wie man durch das Aufveredeln eines kleinen Stückes Holz eine andere Sorte auf einen Baum bringt - ein Wunder Gottes ❤️

31 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3884031074969507>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3935480116491269>

### Feinkrümelige Komposterde dank richtiger Kompostierung

So sieht in meinem Garten der Hauptkomposthaufen aus. Der rechte Teil ist bereits 2-3 Jahre alt und nun bereits wunderschön feinkrümelige Komposterde ohne jegliche Würmer. In diese habe ich nun über 30 kg Urgesteinsmehl gemischt und werde diese nun laufend insbesondere zum Topfen und Ansaaten verwenden – ungemischt.



In der Mitte befindet sich jener Kompost, welchen ich seit 1 Jahr laufend füttere – beim Rumgraben kamen Unmengen von Kompostwürmer zum Vorschein ❤️ Die frischen Küchenabfälle werden von meinen 3 Hühnern ziemlich schnell gemustert und vergraben.

Ganz links ist mein Komposthaufen für eher faulige und schimmelige Sachen, wie auch für den Hühnermist, welchen ich noch etwas länger verrotten lasse und dann nicht unbedingt für den Gemüsegarten verwende.

Auch in diese beiden aktiven Komposthaufen habe ich Urgesteinsmehl gemischt.

Vor dem Ansetzen eines neuen Komposthaufens gebe ich für eine gute Durchlüftung und Wasserabzug immer grobes Material (diverse Stängel) ganz unten hinein und gebe dann laufen über 1 Jahr anderes Material obenauf.

Nähere Infos zu den Vorteilen der Wurmkompostierung im Vergleich zur schnellen Heißrotte der Kompostanlagen findest du hier: <https://www.wohnwagon.at/wurmkompostierung-was-wuermer-und-ihre-mitbewohner-koennen/>

14 Likes + 9 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3911768425529105>

## Blumensaat

In der letzten Februarwoche habe ich auch bereits sämtliches Blumensaatgut an offenen Stellen in die Erde gebracht. Unter so manchen Obstbäumen, bei welchen ich in den letzten Monaten Erde mit Wurzelunkräuter verteilte, habe ich nun Ringelblumen, Rotklee, rote Lichtnelke und Nachtviole gesät. An einer Stelle zwischen Pflirsichbäumen und einem Beerenspalier werde ich meine Blümmischung für sonnig-trockene Standorte säen. An Wegen säe ich sehr gerne Breitwegerich, welcher verdichteten Boden mag und das Vermatschen etwas verhindert.

Ein Beerenspalier habe ich bereits in den letzten Monaten vom Unkraut befreit und viel Kompost gegeben. Umrandet habe ich diese mit meinen Pilzbaumstämmen. An einem habe ich gestern ganz überraschend wunderschöne Austernseitlinge entdeckt, welche ich heute zum Mittagessen gedünstet habe. In diese offene Erde habe ich ein paar Ableger der Gundelrebe gepflanzt, welche sich bei offenem Boden sehr schnell ausbreitet. An einer anderen ähnlichen Stelle werde ich dasselbe mit Minze machen. Dazwischen habe ich noch Ringelblumen und ein paar Malven gesät. Zum Wein säe ich sehr gerne Muskattellersalbei ❤️



Bin sehr gespannt auf das blütenreiche Ergebnis im Sommer und insbesondere in 1-2 Jahren ❤️

35 Likes + 10 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3907865899252691>

## Saat vom ersten Knollenfenchel, Zwiebel und Salat im Frühbeet

Anfang Februar habe ich bereits den ersten Satz Knollenfenchel, Zwiebel (ist viel besser lagerfähig als Steckzwiebel), und natürlich Salat (Ochsenszunge) in Balkonkästen gesät. Diese habe ich zuerst halb mit feiner Maulwurfshügelerde vermischt mit viel Urgesteinsmehl gefüllt und für die obere Hälfte habe ich vom letztjährigen Tomatenbeet die oberste Schicht einer wunderschön feinkrümeliger bestens verrottete Komposterde verwendet, welche ich ebenfalls mit viel Urgesteinsmehl vermischt habe.

Die Balkonkästen habe ich erstmal ins Frühbeet gestellt, wo ich sie bei kälteren Temperaturen zusätzlich mit Gartenvlies schützen oder auch ins Haus holen kann. [All diese Pflanzen können dann im April ins Freiland gepflanzt werden.](#) Den Spargel, welcher gemeinsam mit dem ersten

Knollenfenchel das Ernte-Gap im Mai/Juni wunderbar füllt, kann natürlich auch jetzt noch in einem Saatkasten im Freiland gesät werden.

Besonders wichtig ist es mir auch in möglichst tiefe Gefäße mit genügend Abstand zu säen, damit die Pflanzen gleich von Beginn an eine schöne Pfahlwurzel bilden können, welche ich dann gleich ohne voriges pikieren im April ins Freiland pflanze. Auf diese Weise habe ich die besten Erfahrungen gemacht.

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

[Hier sieht man die schönen Pfahlwurzel vom Knollenfenchel](#), welche bei vorigem Pikieren bei weitem nicht so schön ausgebildet werden und damit leidet auch das gesunde Pflanzenwachstum.

Im vergangenen Jahr habe ich beobachtet, wie jener Endiviensalat ohne BIOLIT Urgesteinsmehl fast völlig von den Schnecken abgefressen wurde, während sich jener mit Urgesteinsmehl sehr gut zur Wehr setzen konnte!

Biolit besteht aus speziellem Vulkangesteinsmehl, das im Vergleich zu Basalt, Granit, Zeolith oder Kalk die meisten Mineralien in besonders günstigen Mengenverhältnissen für Pflanzen in pflanzenverfügbarer Form enthält. Das zeigt sich insbesondere bei der Bildung von Wurzelmasse, die z.B. bei Erdbeeren im Vergleich zur Kontrolle viermal so groß ist bei Anwendung von BIOLIT.

BIOLIT bewirkt eine positive Milieuveränderung im Boden, wodurch gewisse Schädlinge sich einfach nicht mehr wohlfühlen. Die Effekte der bioaktiven Milchsäurebakterien führen zu einer Fermentation und daher werden pathogene Keime zuverlässig ausgeschaltet. Der Effekt der stabileren und stressfesteren Pflanzen lässt sich vordergründig mit der verbesserten Nährstoffverfügbarkeit durch verbesserten Elektronenfluss sowie enzymatische Prozesse erklären. Es ist auch bekannt, dass bestimmte Mineralien Mineralmangel z.B: bei Fe, Cu, Mn, Co aggressive Sauerstoffradikale freisetzen kann, die die Pflanzen schwächen und schädigen (Chlorosen, Nekrosen, etc.).

<https://www.biolit-natur.com/>

[Wann sät man welches Gemüse aus? Aussaatzeitpunkte über 30 beliebten Gemüsesorten im Video erklärt.](#)

11 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3865400300165918>

### **Paprika, Auberginen und Co. im Haus/Frühbeet vorziehen**



Am 21. Februar habe ich bereits verschiedene Sorten Paprika, Pfefferoni, Auberginen und Basilikum in Balkonkästen gesät, welche ich nun für eine gleichmäßige Wärme bei etwa 20-25°C zum Heizkörper gestellt habe, wo sie nun zur Keimung ein paar Tage stehen bleiben. Bei sehr sonnig-warmem Wetter stelle ich sie auch ins Frühbeet, in welchem es dann noch wärmer ist. Leider habe ich hier keinen geeigneteren Ort zum Vorziehen der Pflanzen.

Traditionell säe ich Paprika, Tomaten und Co. in genügend große Saatgefäße mit etwa 5 cm Abstand der Samen, damit sich die Pflanzen bis zum Pikieren gegen Ende April bereits sehr gut entwickeln können. Solche Saatgefäße müssen im Vergleich zu kleinen Einzelsaattöpfchen auch viel weniger oft gegossen werden. Gefüllt habe ich die Balkonkästen mit einer Mischung von sehr gut verrotteter feinkrümeliger Komposterde meines Komposthaufens und der oberflächlichen Erde vom

Tomatenhaus mit sehr viel Urgesteinsmehl vermischt – die obere Schicht habe ich fein gesiebt. Während Basilikum Lichtkeimer ist, habe ich die anderen Samen nach dem leichten Andrücken mit etwas feiner Erde bedeckt und mit warmem Wasser angegossen. Auch die verwendete Erde habe ich bereits am Vortrag reingestellt, damit sie bereits schön warm ist. Insbesondere Auberginen sind später beim „Abhärten“ extrem empfindlich bei kalten Temperaturen unter 10°C – sie werden dadurch schnell kaputt bzw. sie wachsen dadurch dann nur noch sehr langsam.



Im Frühbeet ist der gesäte Salat bereits aufgegangen, die Zwiebelsaat kommt auch schon und der Knollenfenchel hat ebenfalls bereits die ersten Blätter gebildet. Das Basilikum ist auch bereits wenige Tage nach der Saat aufgegangen. Als es so extrem kalt war, habe ich alles reingestellt. Auch der Salat ist ein Lichtkeimer, aber jener, den ich etwas mit Erde bedeckt habe, ist dennoch aufgegangen – nur eben ein paar Tage später. Insbesondere der Salat vergeilt sehr schnell, wenn er zu warm steht und zu wenig Licht abbekommt, daher habe ich diesen kühler gestellt. Den Knollensellerie habe ich auch bereits vor ein paar

Tagen gesät und ins Frühbeet gestellt. Damit die Katzen oder Hühner nicht in der Aussaaterde rumwühlen, habe ich diese oft mit einem feinen Gitter abgedeckt. Bereits in der einen Nacht zum Warmstellen hat eine Katze bereits ihr Geschäft darin erledigt, wo ich es zu wenig abgedeckt hatte...

Die Tomaten werde ich in diesem Jahr wieder etwa 1 Monat nach den Paprika, Auberginen säen – also etwas früher wie in den Vorjahren gegen Anfang April, [wobei sie wunderschön gewachsen sind.](#)

Über die Aussaat der Kürbisgewächse wie auch Gurken und dem Pikieren der Tomaten und Paprika habe ich im [April des Vorjahres hier bereits berichtet.](#)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3907799502592664>

### **Einpflanzung der Yaconbrutknollen**

Bei dem herrlich sonnig-warmen Wetter der letzten Februarwoche habe ich nun auch bereits bei meinen Yaconpflanzen die essbaren Speicherknollen von den Brutknollen/Rhizomen getrennt. Dabei durfte ich ganze 4 Tontöpfe mit diesen leckeren Yaconknollen auffüllen, welche normalerweise noch bis in den Herbst hinein zu lagern sind.

[Seit der Ernte waren sie im frostfreien ehemaligem Kuhstall gelagert.](#)



Jedenfalls haben sie sich in dieser Saison viel besser als im Vorjahr gehalten. Bei den Brutknollen hatte ich dagegen wiederum sehr große Ausfälle, da ein Großteil verfault und verschimmelt ist. Ich habe aber dennoch genügend schöne Brutknollen rausschneiden können (deutlich mehr als im Vorjahr), wobei ich die Schnittstellen sogleich in Urgesteinsmehl getaucht habe und einige Stunden in der Sonne antrocknen ließ. [Hier habe ich vor 1 Jahr über das Schneiden der Yaconstecklinge ausführlich berichtet.](#)

Diese habe ich dann an sonnigen Nachmittagen direkt am Komposthaufen eingetopft. Die kleineren Knollen habe ich einfach nebeneinander in große mit Komposterde befüllte Kunststoffkisten eingepflanzt, von welchen ich bei Bedarf jederzeit welche rausnehmen kann – die Restlichen können hier bis zum Mai bereits anwachsen.

Einfach herrlich sich währenddessen nur sehr leicht bekleidet zu sonnen.

All diese eingetopften Yacon-Rhizome habe ich nun in Kunststoffkisten auf die Wege zwischen Beete gestellt, welche ich mit Hilfe von Baueisenbügel mit doppelter Plane bespannt habe – damit es nicht reinfriert. Auf den Beeten habe ich nun bereits meinen Lieblingssalat „Ochsenszunge“ breitwürflig gesät, wie auch Knollenfenchel, Radieschen, mein liebster rosaroter Sommerrettich „Osterguß“ und Petersilie werde ich dann morgen auf dem rechten Beet säen. Ich habe gesehen, dass fast die Hälfte der Samenkörner verpilzt sind, welche ich vorher im Hof in Ruhe aussortieren werde, da diese sicherlich an der [Rettichschwärze](#) Mitschuld tragen. Die Radieschen und Rettiche dienen dann als Markiersaat für die Petersilie.



In den nächsten Tagen werde ich auch bereits die ersten Karotten im Freiland säen :-)

Mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3935077773198170>

### **Erste Saaten im Freiland - Gründung**

Am Dienstag habe ich bereits den einjährigen Beifuß gesät, welchen ich in diesem Jahr vorwiegend neben meiner jungen Obstbäume pflanzen werde. Während der Bodenvorbereitung habe ich gesehen, dass die hier im Dezember nach der Topinamburernte gesäte Gründungsmischung bereits die ersten Keimblätter gebildet hat.

Auch in den letzten Tagen war ich bereits sehr fleißig darin auf zahlreichen Beeten, welche ich erst im Mai/Juni mit Gemüse bestellen werde, diese Gründungsmischung zu säen.

So z.B. auch jenem Garten, in welchem im Jahr zuvor der Großteil vom einjährigen Beifuß wuchs, dessen Reste ich erst jetzt ausgerissen und zur Anlage eines neuen Kompsthaufens neben dem Garten ausgebreitet habe – hier werde ich nun laufend das Unkraut drauf verteilen. Die Erde von jenen 3 Beeten, wo der Beifuß wuchs war bereits wunderschön locker und feinkrümelig – auch jene Beete, wo die Karotten und der Sellerie wuchsen waren ganz Ok. Jedenfalls musste ich zum Lockern nur einen Bruchteil der Zeit wie im Vorjahr aufwenden. Auf den ersten 5 Beeten dieses Gartens habe ich jedenfalls eine Gründungsmischung gesät, damit die Erde noch besser wird ❤️ Im Vorjahr habe ich schließlich erfahren, wie schlecht es für die Erde ist, wenn die Beete bis zum Juni nur leicht gemulcht brachliegen und nichts darauf wächst – die Erde wurde dadurch ganz klebrig....

Gründung verbessert die Wachstumsbedingungen, Wasserhaltefähigkeit, Bodenstruktur und Durchlüftung des Bodens durch Nährhumus, aktiviert das Bodenleben, schützt vor Austrocknung, Verschlammung und Unkraut (chemisch und physikalisch), verhindert starke Temperaturschwankungen im Boden sowie Nährstoffverluste durch Regen. Die tiefwurzelnden Pflanzen lockern zudem den Boden und Nährstoffe aus tieferen Bodenschichten werden dabei an die Oberfläche befördert...

Bis gegen Ende Mai ist diese Gründungsmischung bereits 1,2 – 1,5 Meter hoch gewachsen. Diese wird dann mit der Sense abgemäht oder ausgerissen und dient dann als Mulchschicht für die Tomaten, Gurken, Kürbis etc., welche dann auch von der pilzhemmenden Wirkung der Senfpflanzen und Ölrettich profitieren. Näheres dazu habe ich bereits in folgenden „Gesundes-Leben-News“ geschrieben:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/132-gesundes-leben-news-mai-2020#Tomatenanpflanzung>

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/134-gesundes-leben-news-juni-2020#Tomaten>

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/88-gesundes-leben-news-februar-2019>

<https://www.gesundesleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

Auf Beete mit Dauerkulturen (Baumscheiben, Beerensträucher, Erdbeeren, Meerrettich, Rhabarber, Rosen, Spargel) und auf alle Leerflächen dazwischen sollten Gründüngerpflanzen ausgesät werden.

<https://www.bio-gaertner.de/Spezialartikel/Gruenduengung-Wirkung-und-Anleitung>

<https://www.plantura.garden/gartentipps/gruenduengung-vorteile-und-die-wahl-der-richtigen-kultur>

Ich verwende als [Gründüngung „humus pro Artenreiche Variante“](#), von welcher ich mir im Vorjahr sehr viel gekauft habe und gerne weitergebe – bei den meisten Saatgutbestellungen, insbesondere von Österreich, gebe ich auch ein Säckchen gratis dazu.

In diesem Garten habe ich am Zaun entlang auch bereits die ersten Zuckererbsen in Mischkultur mit Senf gesät, an welchem sich die Erbsen zusätzlich hochranken können und diese besser vor Pilzkrankheiten schützt ❤️

In jenem Garten, wo im Vorjahr Tomaten und die Inkagurken wuchsen, habe ich auch bereits Gründüngung gesät und gleichzeitig auch Urgesteinsmehl in den Boden eingearbeitet. Ausserhalb dieses Gartens wachsen zahlreiche Wurzelschößlinge eines gefällten Zwetschkenbaums, welche ich als Kletterhilfe für Stangenbohnen verwenden werde – selbiges werde ich bei einiger meiner Jungbäume versuchen.

14 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3917475241625090>

### **Projektaushang für Supermarkt**

Die liebe Doreen aus Deutschland, welche uns im Juli 2020 besuchte, hat kürzlich folgende Zeilen als Werbung für mich geschrieben, welche sie bei diversen Edeka-Märkten aushängen möchte. Natürlich ist jeder andere auch dazu eingeladen selbiges zu tun - dafür habe ich das Word-Dokument auch auf meiner [Homepage hochgeladen, welches bei Bedarf noch insbesondere Länderspezifisch geändert und ausgedruckt werden kann](#).

[Hier habe ich im Juli vom Besuch der Doreen berichtet](#).

Am Freitag dem 14. August hat mir die Doreen Schötz per E-Mail ein besonders schönes Feedback geschickt, in welchem sie ihre persönlichen Eindrücke von ihrem Kurzbesuch bei uns am 14. Juli sehr detailliert und herzensbewegend schildert. Dieses habe ich auf meine Homepage als PDF hochgeladen: [https://www.gesundesleben.online/images/pdf/Reisebericht\\_Doreen.pdf](https://www.gesundesleben.online/images/pdf/Reisebericht_Doreen.pdf)

19 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3906373212735293>

### **Selbstversorgerin Lucia Hiemer**

#### **Im Winter: Ruhepausen & Gartenträume**

Sehr schöner inspirierender Film - passend zum aktuellen Wetter ❤️

Eine sehr sympathische Frau - insbesondere wie viel Freude die ausstrahlt 😊

16 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3890804170958864>

#### **Gärtnerin Lucia Hiemer im Frühling**

Wieder ein sehr schönes Kurzvideo mit Lucia Hiemer vom März 2020 – ich mag ihre Art und ihre Ausstrahlung so gern ❤️ Am Beginn sieht man sie beim Kompostholen zur Aussaat von Tomaten, Lauch, Salat... Dabei mischt sie die Erde von ihrem normalen Komposthaufen mit der Walderde von ihrem Totholzhaufen und Quarzsand. Bei ihrer Komposterde sagt sie, dass diese schon gut verrottet ist – aus meiner Sicht ist sie dies auf keinen Fall – schließlich sieht sie nicht gerade feinkrümelig und locker aus, wie es bei meiner Komposterde der Fall ist. Früher war meine Komposterde auch nicht so

besonders schön, aber seitdem ich beim Ansetzen immer grobes Material ganz unten hineingebe, habe ich immer wunderschöne Komposterde.

Lucia sagt im Video auch, dass sie sich manchmal wie ein Hamster im Rad fühlt: Das System läuft, das man selber ja mal angezettelt und ins Laufen gebracht hat und dann mitlaufen muss. Sie hat dabei oft das Gefühl, dass sie in ihrem Alltag gar nicht mehr zum Sinnieren kommt. So hat sie sich im Vorjahr ihren Lebenstraum in einer langen Reise ganz alleine gegönnt, bei welcher sie zwischendurch immer wieder in landwirtschaftlichen Projekten mitgearbeitet hat. Währenddessen haben ein paar Freunde derweil ihren Garten und Haus in Schuss gehalten.

Mir geht es da auch oft sehr ähnlich wie ihr – insbesondere jetzt im Frühling wo es warm wird gibt es einfach so viel Arbeit im Garten, dass ich teilweise gar nicht mehr weiß wo ich anfangen soll und dann am Abend und Morgen noch all die Arbeit im Haus... - aber ich will mir dennoch keinen Stress damit machen, schließlich soll die Arbeit ja Freude machen. Genau genommen habe ich all die Projekte mit der Hoffnung begonnen, dass sich hier mit der Zeit einige interessierte Menschen finden, die mich in Allem unterstützen, was in vielen Fällen auch schon der Fall war/ist, aber leider meist eher kurzfristig. Jetzt durch Corona war es auch nicht so gut möglich. Am liebsten würde ich eigentlich auch alle meine Produkte verschenken und dafür Arbeitsleistung erhalten, da ich grundsätzlich genug Geld habe, aber das funktioniert aus verschiedenen Gründen leider bisher nur bei sehr Wenigen. Ja solch eine Reise wie die Lucia es gemacht hat, würde ich auch sehr gerne mal in etwa 10 Jahren unternehmen – aber nicht unbedingt ganz alleine ❤

6x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3910472488992032>

## **Im Garten von. . . Nicole, Marie und dem Eschenhof e.V.**

[Katharina Petzholdt](#) hat auf ihrer Homepage im vorigen Sommer einen lesenswerten Artikel über den Eschenhof erstellt, bei welchen mir insbesondere folgender Absatz hängen geblieben ist:

Marie verteilte im Februar 2014 einfache Handzettel, auf denen nicht viel mehr stand als die Frage „Wer will mit uns gärtnern?“. Ganz schnell fanden 15 bis 20 motivierte Leute zusammen, die im ersten Jahr als lose Interessengemeinschaft das Gelände aufräumten und urbar machten. Jeder mit seinem eigenen Spaten, denn Geräte waren noch nicht vorhanden. „So ist hier langsam eine Gemeinschaft entstanden, mit gemeinsamer Arbeit, mit Kuchenessen und Quatschen“, sagt Nicole. 2015 haben die Gärtner vom Eschenhof dem Projekt mit der Vereinsgründung eine rechtliche Form gegeben. Im Laufe der Zeit ist die Gemeinschaft auf aktuell 54 Familien angewachsen.

Gemüseacker und Obstplantage, drei Folientunnel und ein Permakultur-Waldgarten: Im mecklenburgischen Dörfchen Groß Rünz betreibt der Verein „Eschenhof – Gemeinsam Gärtnern“ einen Bio-Gemeinschaftsgarten. Auf dem 3,8 Hektar großen Gelände wird nicht nur Essen produziert, sondern auch Wissen vermittelt, Gemeinschaft gelebt.

<http://www.gruene-toene.de/im-garten/im-garten-von-nicole-marie-und-dem-eschenhof-e-v>

Das mit den Handzetteln finde ich eine gute Idee, aber ich weiß nicht recht, ob es für mich sinnvoll ist dies nachzumachen – schließlich hat bei uns in der Umgebung eigentlich jeder einen Garten, der einen will.

Solch einen großen Verein mit so vielen Mitgliedern möchte ich auf gar keinen Fall haben, aber es wäre sehr schön, wenn sich ein paar interessierte Menschen finden würden, die an meinen Projekten mitwirken möchten – für mich alleine ist das alles auf jeden Fall einfach viel zu viel!

Mein Anliegen bei der Anlage meiner großen Gärten war unter anderem anderen Menschen ohne Garten oder nur sehr kleinen Garten die Möglichkeit des Gärtnerns zu ermöglichen und dabei auch qualitativ hochwertiges Obst, Gemüse und Wildkräuter ernten zu können.

16 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3927824730590141>

## **Ein Selbstversorger-Garten entsteht, Es blüht, wächst und sprießt!**

[In dieser Video Reihe zeigt ein Hobbygärtner](#) in unregelmäßigen Abständen, wie aus unserem relativ normalen Grundstück nach und nach ein Selbstversorger Garten wird. Er hat hier zwar eine Menge Platz aber sehr wenig Mutterboden, viel Sand und Säure durch Eichen und Nadelgehölz. Er sieht dies als Chance zu lernen und zu zeigen, wie man, mit den richtigen Techniken und einer Portion Einfühlungsvermögen, auch einem schwierigen Terrain ein passables Selbstversorger-Dasein abringen kann!

Echt erstaunlich, was dieser Hobbygärtner auf einem schwierigen Terrain mit sehr wenig Mutterboden, viel Sand und Säure durch Eichen und Nadelgehölz erreicht hat. Es wächst und gedeiht hier alles prächtig, obwohl viele Nachbarn ihm gesagt haben, dass hier nie was wachsen wird. Mithilfe des Mulchens ist eben sehr viel machbar ❤️

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

Eine Gartenfreundin schwärmt mir auch immer wieder vor, welch gute lockere Erde sie nun bei jenen Flächen hat, welche sie im vorigen Frühjahr gut gemulcht hat und etwas Kompost draufgab. Vorher war hier total lehmiger harter Boden! Ähnlich ging es ja auch mir auf meinem 2 Hektar großen Garten :-)

Ich denke hier auch an jenen Kleinlandwirt von welchem ich [im Februar 2019 berichtet habe](#) - er bekam einen Hektar Unkrautwiese mit vielen Steinen etc., welches niemand haben wollte - er darf es zu einem sehr niedrigen Pachttarif nutzen. Die großen Bauern, welche mit 60 ha noch nicht damit leben konnten belächelten anfangs seine Versuche davon leben zu wollen. Mittlerweile hat er mithilfe der Dammkultur enorm hohe Erträge mit riesig großen Rüben und meterhohen Mangold...! Sogar die großen Nachbarsbauern kommen nun zu ihm um Gemüse, da bei ihnen wegen der Trockenheit im Jahr 2018 nichts gewachsen ist. Bei ihm dagegen ist die Erde dank der Dammkultur wenige Zentimeter unter der Oberfläche immer feucht!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3532116693494282>

Beete anlegen ohne Umgraben – [wertvolle Tipps von der Marie](#).

## **Sonnen bei eisigen Temperaturen - Alles über Vitamin D**

Ein kleines Andenken an die kleine sonnige Eiszeit mit Dauerfrost letzter Woche ❄️❄️❄️☀️☀️

Kaum zu glauben, wie herrlich warm und angenehm es bei diesen Temperaturen um die Mittagszeit an einem geschützten Stelle im Hof sein kann, wo sich die Sonne so richtig anzulehnen vermag.

So habe ich es vor einer Woche von Freitag bis Montag herrlich genossen sitzend im Bambusschaukelstuhl die wärmende Sonne auf meinen beinahe völlig nackten Körper (bis auf die Unterbeine) scheinen zu lassen und dabei reichlich Vitamin D zu tanken. Von 11 – 14 Uhr war es hier wirklich sehr angenehm warm. Nebenbei im Schatten frostige Temperaturen und Schnee. Auch Eiszapfen habe ich besonders viele rund ums Haus entdeckt.

Das Sonnenbaden finde ich insbesondere in der etwas kühleren Jahreszeit von September – April besonders angenehm – wogegen es von Oktober - Jänner bei uns nur sehr wenige Sonnentage gab. Im Sommer dagegen tut die Sonne nicht so sehr wohl, da man sehr schnell ins Schwitzen kommt. Am herrlich sonnigen gestrigen Donnerstag war es mir an der selben Stelle ehrlich gesagt fast zu warm - vor der Haustüre dagegen, wo der Ostwind bläst und



keine Sonne scheint war es mir dagegen sogar mit Jacke fast zu kühl. Laut dem Wetterbericht wird die kommende Woche wieder herrlich sonnig und frühlingshaft warm ❤️



Die Zeit während dem Sonnenbaden nutze ich meist zum Lesen eines guten Buches - quasi die einzige Gelegenheit, bei welcher ich mir dafür Zeit nehme :-). Aktuell lese ich das empfehlenswerte Buch von Dr. John Tilden „Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an“ über welches ich auch in Kürze eine Zusammenfassung veröffentlichen werde.

Da ich eben bereits im Winter mit dem Sonnenbaden beginne und dann im Frühling auch durchwegs nur sehr leicht bekleidet im Garten unterwegs bin, bekomme ich auch fast nie wirklichen Sonnenbrand, sondern bin am ganzen Körper schön braun gebrannt, obwohl ich ein eher heller Typ bin. Mein Cousin aus

Australien war manchmal schon ganz erschrocken wie braun gebrannt ich im Sommer bin, was ja schädlich für die Haut sein soll... Stichwort Ozonloch...

Sonnenschutzcreme habe ich quasi noch nie verwendet, schließlich verhindert sie die die Vitamin D Produktion, indem sie die nützlichen UVB Strahlen abschirmt. Nur wenige Sonnencremes verhindern die schädlichen UVA Strahlen: Diese sind hauptsächlich für Zellschäden und Hautkrebs verantwortlich. Neueste Forschungen weisen darauf hin, dass insbesondere die Chemikalien, die in den Sonnencremen, wie auch in sonstigen konventionellen Hautpflegeprodukten enthalten sind, die Entstehung von Hautkrebs eindeutig fördern. Der häufige Gebrauch von Sonnencreme schädigt daher unweigerlich Ihre Gesundheit. In den Massenmedien wird dagegen sehr zum eincremen mit Sonnencreme geraten...

Das „Sonnenhormon“ kann nicht nur bei Betroffenen die Lebensqualität verbessern und die Lebenszeit verlängern, sondern ist vor allem maßgeblicher Schlüssel zur Prävention: Vitamin D senkt das Krebsrisiko und unterdrückt das Wachstum bösartiger Tumore. Außerdem schützt es vor Rachitis und Diabetes, verlangsamt Knochenschwund, kräftigt die Muskulatur, fördert das Immunsystem, produziert körpereigene Antibiotika, schützt die Nervenzellen (auch vor Multipler Sklerose) und senkt den Blutdruck.

Als eines der Schlüsselhormone für ein funktionierendes Immunsystem gilt Vitamin D. Das liegt daran, dass es die Abwehrzellen (T-Zellen) aktiviert und das Immunsystem reguliert. In ausreichender Menge kann es die körpereigene Abwehr mobilisieren und unerwünschte Keime bekämpfen. Vitamin D stärkt aber nicht nur die Abwehrkräfte, sondern scheint auch positiv auf Gene einzuwirken, die mit der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen in Zusammenhang stehen. Mit der Hilfe der UV-Strahlung kann der Körper das Sonnenvitamin selbst herstellen.

Anders als bei anderen lebenswichtigen Nährstoffen üblich, decken wir nur einen kleinen Teil unseres Bedarfs über Vitamin D-haltige Lebensmittel wie Seefisch, Pilze oder Eier. Vielmehr verdanken wir unsere körpereigenen Bestände überwiegend der Sonne: Treffen ihre Strahlen auf unsere Haut, setzen sich komplexe Vorgänge in Gang, durch die am Ende für den Körper verwertbares Vitamin D entsteht.

Im Grunde ist das Vitamin D (Cholecalciferol) per Definition gar kein Vitamin, sondern eine Vorstufe eines Hormons, welches mit Hilfe von UV-Licht auf die Haut in eine aktive Form umgewandelt werden muss. Dabei sind über viele Entwicklungsschritte die Hautzellen, die Leber und Nieren maßgeblich daran beteiligt, die wirksame Substanz Calcitriol zu bilden. Vitamin D ist an unzähligen Regulierungsvorgängen in den menschlichen Zellen beteiligt und hat eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit.

Es ist auch für die Knochengesundheit sehr wichtig. Schließlich sorgt es gemeinsam mit Vitamin K2 dafür, dass das über die Nahrung aufgenommene Calcium gut aufgenommen wird und in den Knochen und Zähnen eingebaut werden kann.

Auch für die normale Muskelfunktion sowie der Muskelkraft ist Vitamin D essentiell.

Menschen mit sehr dunkler Haut vertragen und brauchen übrigens sehr viel mehr Sonne, um dieselbe Menge Vitamin D herzustellen wie Menschen mit heller Haut.

Gegen Mitte Jänner habe ich mir zur Bestimmung meines Vitamin D-Spiegels wie auch anderer Werte Blut abnehmen lassen und warte nun noch auf die Ergebnisse – bin gespannt. Ich habe noch nie Vitamin D supplementiert.

Vitamin D – „Hype oder Hope“ sehr hörenswerter informativer Vortrag von Prof. Dr. Jörg Spitz – über 4 Mio. Views: <https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM&t=759s>

Verwendete Quellen:

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--Juni-2018.pdf>

[https://info.dermatologikum.de/blog/uva-uvb-sonnebrand\\_17.php](https://info.dermatologikum.de/blog/uva-uvb-sonnebrand_17.php)

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/koerperpflege-schoenheit/sonnencreme-ia>

[https://www.hugendubel.de/de/buch\\_kartonierte\\_joerg\\_spitz\\_william\\_b\\_grant\\_krebszellen\\_moegen\\_keine\\_sonne](https://www.hugendubel.de/de/buch_kartonierte_joerg_spitz_william_b_grant_krebszellen_moegen_keine_sonne)

<https://www.doppelherz.de/immunsystem-special/naehrstoffe/vitamin-d/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/vitamine/das-immunsystem-staerken-mit-diesen-vitaminen-und-spurenelementen/>

35 Likes + 18 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3902714633101151>

## **Schilddrüsenunterfunktion und Selenmangel laut Blutbefund – was tun?**

### **Elektrosmog als Mitverursacher?**

Meinen Blutbefund habe ich nun nach über 1 Monat endlich erhalten. Dabei habe ich auch einige privat zu zahlende Werte in Auftrag gegeben, wie z.B. Selen, Mangan und Vitamin E. Die Vitamine D3 und B12 und Zink waren mir auch wichtig – diese wurden aber von der Krankenkasse bezahlt.

Besonders kritisch am Befund ist der sehr hohe TSH-Wert von 8,8, während die anderen Schilddrüsenwerte noch Ok sind. Im Sommer letzten Jahres hatte ich noch einen TSH-Wert von 4,6, wobei auch dieser bereits sehr grenzwertig war. Schließlich habe ich mal gelesen, dass bereits ein Wert über 2,5 kritisch zu sehen ist. Im Jahr 2012 hatte ich noch einen TSH-Wert von 2,5, obwohl ich mich damals gesundheitlich weniger gesund gefühlt habe, als jetzt.

In näherem Zusammenhang stehen könnte dieser hohe TSH-Wert mit einem Mangel an Selen, bei welchen mein Wert deutlich zu niedrig ist. Da unsere Böden sehr selenarm sind, ist auch in den darauf produzierten Lebensmitteln nur sehr wenig Selen enthalten. Eine Möglichkeit wäre in meinem Garten extra Selen zu düngen. In Amerika enthalten die Böden dagegen sehr viel Selen, so z.B. auch im KAMUT-Weizen, welchen ich aber nun auch schon länger nicht verwendet habe, da er aus war.

Jedenfalls werde ich nun vermehrt mit den „[Selen 100 µg ACE Zellschutz-Kapseln](#)“ von Dr. Wolz substituieren, um meinen Mangel aufzufüllen. Diese habe ich mir bereits vor einigen Wochen gekauft, aber kaum eingenommen. Zu viel will ich davon aber auch nicht einnehmen

Auch Dr. Walcherberger hat mir eine Selen-Substitution empfohlen, obwohl ich von seinem Personal oftmals abgeraten wurde solche Werte bestimmen zu lassen, da sie selber zu zahlen sind und man

Netohämoglobin	neg	neg
Urobilinogen	norm	norm
Harnbilirubin	neg	neg
Harnblutfarbstoff	neg	neg
ASC	neg	20 - 40 µg/dl
Freelabor		
Vit. B12	722.00 pg/ml	211.00-911.00
Calcium	2.40 mmol/l	2.10-2.68
Phosphor anorg.	1.10 mmol/l	0.78-1.65
Ferritin	37.00 ng/ml	20.00-300.00
C-reaktives Protein	0.40 mg/l	0.00-5.00
TSH	8.778 µU/ml *	0.55-4.78
TSH-Rezeptor-AK	<0.80 U/l	0.00-1.50
MikrosomaleAK/TPO-AK	<10.00 U/ml	0.00-34.00
Thyreoglobuläre AK	<20.00 U/ml	0.00-40.00
FT4	1.03 ng/dl	0.75-2
freie T3	3.83 pg/ml	2.20-4.20
Zink	14.10 µmol/l	9.50-19.00
25-Hydroxyvitamin D3	34.17	30.00-100.00
ACHTUNG - Methodenänderung	ng/ml	
Selen	3.64	
Wert kontrolliert		5.00-1
ACHTUNG: Methodenänderung - neue Referenzwerte	µg/dl *	
Vitamin E	24.00 µmol/l	12.00-46.00
Mangan	12.04 µg/l	1.50-15.00
Omega-Fettsäuren	Siehe Beilage!	

normalerweise nicht macht. Ich habe aber darauf bestanden und gesagt, dass ich auch gerne 10.000€ für etwas zahlen würde, das für meine Genesung behilflich ist.

Schließlich spielt eine bedeutende Rolle bei der Produktion der Schilddrüsenhormone. Bestimmte Enzyme, die hierbei im Jodstoffwechsel aktiv sind (Dejodasen), sind selenabhängig: Sie wandeln das Schilddrüsenhormon Thyroxin (T4) in das zehnfach stärker wirksame Trijodthyronin (T3) um. „Ist zu wenig Selen vorhanden, gerät dieser Stoffwechsel durcheinander und es wird zu wenig T3 gebildet. Es kommt zu einer [Unterfunktion der Schilddrüse](#), einer sogenannten Hypothyreose. Dies wiederum beeinträchtigt unseren gesamten Organismus: Alle Stoffwechselproduktionen werden verlangsamt, viele biologische Prozesse negativ beeinflusst“, erläutert [Dr. Reinhold Lunow](#).

Der Internist und ärztliche Leiter der [Praxisklinik Bornheim](#) zwischen Köln und Bonn sagt: „Selen hilft bei der Entgiftung des Körpers und der Immunabwehr. Verfügt unser Körper über zu wenig Selen, steigt grundsätzlich die Anfälligkeit gegen bakterielle Infekte.“

Selen hat viele wichtige Funktionen im Körper: Es schützt vor Stoffwechselradikalen, wirkt entzündungshemmend und ist Bestandteil von Enzymen und Proteinen.

Ein Selenmangel schwächt den gesamten Organismus, mit vielfältigen Folgen: Von Nagelveränderungen mit weißen Flecken, dünnen und blassen Haaren über die verminderte Qualität des Spermas bis hin zu Blutarmut, Leberschäden, Schädigungen von Nerven und Muskulatur, auch im Bereich des Herzmuskels (Kardiomyopathie) sowie weiteren kardiovaskulären Erkrankungen und koronarer Herzkrankheit (KHK). Außerdem ist Selenmangel Wegbereiter für die Entstehung verschiedener [Karzinome](#) wie Prostata-, Eierstock-, Dickdarm-, Brust- und Lungenkrebs.

<https://www.lunow.de/selen-ein-mangel-betrifft-den-gesamten-organismus.html>

[Im Gesundes-Leben-News vom März](#) habe ich bereits einen Beitrag zum Thema „KAMUT-Urweizen als optimale Selenquelle“ geschrieben.

Eine stark erhöhte Seleneinnahme kann aber auch sehr gefährlich werden, [wie dieses Beispiel zeigt](#).

Welche Lebensmittel sind natürlicherweise reich an Selen?

Es gibt Pflanzen, die Selen stark anreichern können. Dazu gehört der Paranussbaum. Paranüsse enthalten daher besonders viel Selen. Auch Kohl- (z. B. Brokkoli, Weißkohl) und Zwiebelgemüse (z. B. Knoblauch, Zwiebeln) sowie Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte wie Linsen können einen hohen Selengehalt haben. Der Gehalt in pflanzlichen Lebensmitteln variiert je nach Anbaugebiet stark, da er vom Selengehalt der Böden abhängig ist. In Europa sind die Böden weniger reich an Selen als z. B. in den USA. So sind Getreidepflanzen und Produkte daraus in den USA eine gute Selenquelle, in Europa dagegen weniger. Tierfutter darf in der Europäischen Union mit Selen angereichert werden. Deshalb können tierische Lebensmittel wie Fleisch und Ei relativ konstant zur Selenversorgung beitragen. In Deutschland sind somit tierische Lebensmittel wie Fleisch und Eier sowie Fisch die zuverlässigeren Selenquellen.

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/selen/?L=0>

Paranüsse sind allerdings nicht anzuraten, weil sie eine hohe Radioaktivität aufweisen und über das Jahr gesehen wäre es zu viel. Auch ist eine Schimmelpilzbelastung nicht auszuschließen. Dr. Mutter hat mal eingehend darüber gesprochen und abgeraten.

Auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Magnesium, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin-B-Komplexen sollte ebenfalls geachtet werden. Auch die zusätzliche Gabe von Vitamin D kann sinnvoll sein. Ebenso sollten Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge mit der Nahrung zu sich genommen werden (Walnüsse, Hanfsamen, Leinsamen, Algenöl).

Auch Jod ist für die Schilddrüse wichtig, welches ich mittels Algen zu mir nehme. Umgekehrt kommt es bei Aufnahme von zu großen Mengen Jod zu Autoimmunerkrankungen wie Morbus Basedow oder Hashimoto-Thyreoiditis.

<https://www.hashimoto-thyreoiditis.de/therapie/spurenelemente-und-vitamine>

Genau genommen bin ich etwas verwundert anhand des Befundes einer deutlichen Schilddrüsenunterfunktion, da ich mich ja gar nicht dementsprechend krank fühle – bin so gut wie gar nicht müde und meist Fit wie ein Turnschuh – habe also gar nicht die Symptome einer Unterfunktion. [Auch die anderen Symptome, die hier aufgelistet sind, treffen auch mich kaum zu \(bis auf das verstärkte Frieren\).](#)

Mein Problem ist vielmehr meine sehr sensible Verdauung und meine hohe Empfindlichkeit gegenüber Giften aller Art. Die Hauptursache von Schilddrüsenenerkrankungen ist auch eine Überlastung des Körpers bei der Entgiftung.

Eine Schilddrüsenexpertin sagte bezgl. meiner Schilddrüsenwerte, dass es zu Beginn einer Schilddrüsenunterfunktion normal sei, wenn man keine Symptome hat und FT3 und FT4 im Normbereich liegen.

Eine weitere Ursache für meine Schilddrüsenunterfunktion dürfte vermutlich auch der erhöhte Elektromog sein, dem ich durch vermehrtes Telefonieren und PC-Benutzung laufend ausgesetzt bin. Um die Belastung mit Elektromog zu reduzieren telefoniere ich natürlich immer mit Freisprecheinrichtung und beim Internetrouter habe ich das W-LAN abgeschaltet. Um den Elektromog zu messen habe ich mir dafür auch kürzlich ein Messgerät gekauft, welches mir vor dem PC meist eher vernachlässigbare Werte von ein paar hundert V/m anzeigt, aber in der Nähe vom Handy explodiert die Elektrofeldstärke gar teilweise auf mehrere Tausend V/m, insbesondere wenn ich gerade telefoniere. Bei einem halben Meter Abstand vom Handy sinkt der Wert auf tolerierbare Werte. Wenn ich das Handy oder den Telefonhörer vom Festnetz nahe ans Telefon halte, spüre ich innerhalb weniger Minuten bereits leichte Schmerzen am Ohr.

Studien zeigen zudem, dass durch Handystrahlung das Quecksilber aus Amalgam-Zahnfüllungen schneller in den Körper gelangt. Eine solche Quecksilberbelastung kann die Entstehung einer Schilddrüsenunterfunktion stark fördern. Abgesehen von dem Lösen von Quecksilber aus Amalgamfüllungen, zeigen Studien, dass die Handynutzung auch bei wenig Telefonieren zu einer Veränderung des TSH-Spiegels (TSH Hormon zeigt an wenn der Level vom Schilddrüsenhormon aus dem Gleichgewicht gerät) führt und dadurch eine weitere Voraussetzung für eine Schilddrüsenfehlfunktion schaffen kann.

<https://www.memon.eu/blog/stress-strahlung-chronischen-entzuendungen-vorbeugen>

<https://www.ibes-gegen-elektromog.de/gesundheitsprobleme-2/schilddruese-stoffwechsel/>

Mein Vitamin D3-Spiegel war überraschender Weise an der unteren Toleranzgrenze, was aber auch nicht sehr verwunderlich ist, da ich mich eben von Oktober – Mitte Jänner kaum Sonnen konnte . Jetzt bin ich dagegen so gut wie ganztags wenn die Sonne scheint im Garten oder Hof, und zwar immer so leicht bekleidet wie möglich – also wird mein Wert sicherlich wieder bald steigen. Vor ein paar Jahren hatte ich jedenfalls einen Wert von über 40 im April gemessen. In Zukunft werde ich wohl am besten in sonnenarmen Wintermonaten Vitamin D3 substituieren müssen?

Mein Zinkwert ist erstmals wirklich gut – war er in den letzten 10 Jahren doch immer im unteren Normbereich bzw. im leichten Mangel – durch die Zink-Substitution mittels meiner „Symbio-Crypt-Kapseln“ wegen [meiner HPU](#) seit dem Jahr 2018 habe ich den Mangel nun bereits sehr gut aufgefüllt. Auch der reichliche Genuss meiner [angekeimten Hanfsamen](#) und [Urweizens](#) in den letzten Jahren hat sicherlich einiges dazu beigetragen.

Dadurch ist auch mein Vitamin-E-Spiegel endlich gestiegen, welcher auch immer im unteren Normbereich war.

Mein Vitamin B12-Spiegel ist trotz vorwiegend veganer Ernährung überraschend hoch – war der Wert noch im Jahr 2012 im unteren Normbereich, so jetzt im oberen. Ausschlaggebend dafür sind hier auch wohl die „Symbio-Crypt-Kapseln“, in welchen auch Vitamin B12 enthalten ist.

52 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3937538479618766>

## Impf-Nebenwirkungen stellt Rotes Kreuz vor Probleme

Am Montag liefen die Impfungen der Rot-Kreuz-Mitarbeiter in Oberösterreich gegen das Corona-Virus an. Doch schon einen Tag später kam es zu unliebsamen Auswirkungen. Denn bei zahlreichen Helferinnen und Helfern zeigte die Impfung Nebenwirkungen. Fieber und starke Kopfschmerzen machen ihnen zu schaffen und einen Einsatz unmöglich.

Laut Informationen des News-Portals „Linz News“ waren in der Nacht von Montag auf Dienstag deshalb nur 12 der sonst üblichen 20 Notfall-Krankenwagen einsatzbereit. Der Arbeitersamariterbund musste aushelfen.

<https://www.heute.at/s/impf-nebenwirkungen-bringen-rotes-kreuz-in-probleme-100128234>

<https://www.servustv.com/videos/aa-26tg42a4n1w11/>

Aus diesem Anlass und weil das Rote Kreuz die Corona-Impfungen allgemein mitträgt, habe ich nun folgenden Brief verfasst, welchen ich als E-Mail an das Rote Kreuz verschickt habe:

Sehr geehrte Damen und Herren vom Roten Kreuz,

Seit Oktober 2020 bin ich Mitglied (Nr. 14.887) beim Roten Kreuz, welche ich nun wieder zum ehest möglichen Zeitpunkt kündigen möchte, da das Rote Kreuz die Covid-Impfaktion tatkräftig unterstützt. Ich möchte aber nicht den Corona-Wahnsinn mit meiner Spende unterstützen. Obwohl zahlreiche Experten bereits seit dem Frühling eindringlich vor den Gefahren der genetischen Impfstoffe warnen [1], kamen nun auch die Rot-Kreuz-Mitarbeiter in das „Vorrecht“ solch einer Impfung und nun ist man ganz verwundert, dass es plötzlich krankheitsbedingt zu enormen Ausfällen unter den Sanitätern kam.

Der Biologe Clemens Arvay warnt bereits seit Monaten, dass insbesondere der bei den Sanis verimpfte Impfstoff von AstraZeneca, bei 70% der Geimpften nach der Verabreichung mit Grippe-symptomen in den Krankenstand schicken und bei jedem zweiten einen Abfall der Neutrophilen im Blut und somit eine vorübergehende Schwächung des Immunsystems erzeugen wird. [2]

Durch die generelle Schwächung des Immunsystems sind die Geimpften nach 18 Monaten sogar anfälliger für eine Infektion als ohne Impfung! Dabei bietet diese Impfung nicht einmal eine sterile Immunität, sondern es besteht eine zusätzlich erhöhte Gefahr von Mutationen! [3]

Da es inzwischen nicht nur nach der 1. Impfung, sondern auch nach der 2. Impfung eine ganze Reihe von Corona-Infektionen, schwere Nebenwirkungen und Todesfälle gibt, stellt sich mehr und mehr die Frage warum man sich eine Impfung injizieren lassen soll, die vor der geimpften Krankheit nicht schützt? [4]

Die durchgemachte Erkrankung ist in aller Regel aus Immunisierungssicht auch viel wirksamer als eine Impfung, [wie eine an der Innsbrucker Universitätsklinik durchgeführte Studie](#) zum Schluss kam, dass durch eine SARS-Cov-2 Infektion eine stabile Langzeitimmunität entsteht. [5] [6]

Viel lieber „impfe“ ich dagegen mein Immunsystem mit natürlichen Heilkräutern wie z.B. dem einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) oder CBD-Hanf, welche nicht nur prophylaktisch wirken, sondern auch als Therapie zur Heilung vielversprechende Wirkungen zeigen. Bei der Anwendung treten lediglich (überraschend-positive) Nebenwirkungen wie Verbesserung der Verdauung, Allergien und Entzündungen auf! [7]

Auch namhafte Professoren wiesen anhand von Studien die hemmende Wirkung von Artemisia-Gesamtextrakte auf SARS-CoV-2 Viren nach. [8]

[Kräutertee vom einjährigen Beifuß \(\*Artemisia annua\*\)](#) ist also viel wirksamer als die Corona-Impfung und vor allem Nebenwirkungsfrei! *Artemisia annua* wird bereits seit über 2000 Jahren nicht nur erfolgreich bei Malaria und Fieber eingesetzt, sondern auch zum Desinfizieren von Wunden, bei Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden, Infektionen jeder Art, Gelenksbeschwerden, Hautproblemen,

Diabetes und sogar als Krebsheilmittel. Mittlerweile ist die breite Heilkraft der Pflanze in mehr als 500 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Es gibt auch etwa 650 peer-reviewed Studien über AA und Krebs, gesammelt an der University of Washington. Es sind vor allem die essenziellen Öle in der Artemisia-Pflanze, die eine antibakterielle und antifungizide Wirkung zeigen. [9]

Auch das ständige Maskentragen ist viel gefährlicher für die Gesundheit als dieses Virus! Schließlich steigt auch das Risiko am Coronavirus zu sterben um mehr als das 10-fache, wenn man Maske trägt! [10]

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/149-ichlassemichnichtimpfen>

[1] <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/132-gesundes-leben-news-mai-2020#Impfstoff>

[2] <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/142-gesundes-leben-news-september-2020#Corona-Impfung>

[3] <https://www.youtube.com/watch?v=gOdaQ6IVV1c>

[4] <https://corona-blog.net/tote-im-zusammenhang-mit-der-covid-impfung>

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

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

[6] <https://respekt.plus/immunitaet-statt-impfung/>

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

[8] <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/142-gesundes-leben-news-september-2020#artemisia>

[9] <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/50-artemisia-annua-anamed-die-nobelpreis-pflanze>

[10] <https://www.youtube.com/watch?v=S9NCFdKIPyM>

32 Likes + 45 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3900165496689398>

Vom Roten Kreuz habe ich daraufhin ein „0815 Abschiedsschreiben“ bekommen:

*Sehr geehrter Herr König!*

*Wir haben Ihre Kündigung der Mitgliedschaft vermerkt. Wir bedauern Ihre Entscheidung, respektieren diese aber selbstverständlich. Vielen Dank für Ihre bisherige finanzielle Unterstützung.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Stephan Schönberger*

*Bezirksgeschäftsleiter, Bezirksrettungskommandant*

Michael Eichhorn hat dazu folgendes in seiner Chronik geschrieben:

*„30% der geimpften Sanitäter in Linz im Krankenstand. Das hat Corona nie geschafft. Aber die Impfung ist ja angeblich besser und gesünder als der Virus... Der Realitätscheck sieht auf der ganzen Welt aber ganz anders aus, dass nämlich die Impfungen ein Vielfaches an Krankenständen und Todesfällen verursachen im Vergleich zum Virus selbst!*

*Das Schöne an der Impfung ist aber, dass sie erstens Milliarden an Euros in gewisse Hände spült und zweitens kein Schutz ist, weder für den Geimpften noch für seine Umwelt.*

*Geimpfte müssen daher weiter alle Maßnahmen von Maskenpflicht bis hin zur Quarantäne über sich ergehen lassen wie Ungeimpfte. Niemand weiß, ob sie nicht genauso ansteckend sind (oder sogar noch mehr?) als vor der Impfung. Auch eine Immunität kann nicht gewährleistet werden. Die besteht nämlich nur dann garantiert, wenn man den Virus auf die natürliche Weise hatte und besiegte, mittels Immunsystem. Das heißt nämlich nicht ohne Grund so.“*

Weiterer Kommentar:

*„Es gibt so viele andere Erkrankungen, die wesentlich häufiger auftreten, häufiger schwere Verläufe haben und häufiger zum Tod führen. Interessiert niemanden!*

*Alternative & komplementäre Heilmethoden, die das Immunsystem ankurbeln oder sogar erwiesenermaßen bei Viruserkrankungen wirksam sind, nix in den Medien, keine Verordnung, keine Empfehlungen.... im Gegenteil, klammheimlich wird die Naturheilkunde abgeschafft.*

*Ich könnte hier Romane schreiben über all die Ungereimtheiten und Verhältnislosigkeiten, die mit „Corona“ einhergehen. Hier geht es nicht um Gesundheit, sondern um Politik & Wirtschaft.“*

Bemerkenswerte Beiträge der Facebookgruppe [#ichlassemichnichtimpfen](#) (welche es aber leider mittlerweile nicht mehr gibt) mit jeweils tausenden Likes + über 1000 Kommentaren:

*„Ich leide an Nieren versagen hatte im letzten Jahr ein Herzinfarkt, leide an Bluthochdruck und verdickte Herzklappe, mein Arzt wollte mich nicht weiter behandeln wenn ich mich nicht Impfen lasse, ich bin nicht locker geblieben und habe es geklärt das es keine Impfpflicht gibt, also wird die Dialyse weiter gemacht, egal wie krank ich bin, ich lasse mich nicht Impfen.“ 😊😊*

<https://www.facebook.com/groups/ichlassemichnichtimpfen/permalink/437657680905211/>

*„Hallo ihr mit - nicht - Impfer..... dies ist mein dritter beitrag..... meine Oma hat sich impfen lassen und ist vor ca. Zwei Wochen im alter von 83 jahren an so einer mutierten Version von corona verstorben. Bevor sie sich hat impfen lassen, ging es ihr einwandfrei. 83 ist zwar ein stolzes alter, aber vor der impfung war sie fit wie ein Turnschuh, hat sich um ihren grossen Garten gekümmert, sich um 15 Hühner gekümmert und für 10 Kaninchen futter rangeholt. Nach der beisetzung darf wahrscheinlich nichtmal die familie und freunde zum leichenschmaus kommen. Deshalb [#ichlassemichnichtimpfen](#),,*

<https://www.facebook.com/groups/385348522802794/permalink/429935461677433/>

Als ich kürzlich in Garsten bei einem Freund zu Besuch war, wollten wir am frühen Abend noch mein Handy suchen gehen, welches vorher beim Spaziergehen aus einer kaputten Papiertasche flog. Er fing aber ein Gespräch mit seinem Nachbarn an - als dieser dann sagte, dass er sich gerade gegen Corona impfen hat lassen wurde ich hellhörig und kam auch näher. Er sagte, dass er als Pflegekraft im Krankenhaus arbeitet und so quasi gezwungen wurde sich zu impfen - und zwar mit jenem berüchtigten Impfstoff von Astra Zeneca. Er sagte, dass es ihm in den 1-2 Tagen nach der Impfung extrem schlecht ging mit über 38°C Fieber, Schmerzen an der Wirbelsäule und Rippen... Auch jetzt am 3. Tag ist er noch nicht ganz fit und traute sich nicht mit dem Auto zu fahren... Dabei ist er absolut kein Impfgegner und hat bereits zahlreiche Impfungen hinter sich, aber solch extreme Nebenwirkungen hat er mit Abstand noch nie erlebt. Dennoch würde er sich noch die zweite Impfung über sich ergehen lassen und dann nie wieder. Anschließend hat er noch mächtig seinen Unmut bezgl. der Regierung- und Pharmamafia, wie auch seinem Arbeitgeber... geäußert, was er öffentlich nicht darf, da er sonst seinen Job los ist. Er meinte auch, dass die Situation nicht anders wäre, wenn Herbert Kickl von der FPÖ nun an der Macht wäre, der nun schön Opposition spielt... Er sagte auch, dass er es total ungerecht findet, dass er als Assistent bei wirklich schrecklichen Operationen nur 1800€ netto verdient, während Oberärzte ~7000€ bezahlt bekommen!

Jedenfalls habe ich ihm dann noch 2 ausgedruckte Beiträge von mir zum Lesen mitgegeben, welche er gerne annahm 😊

Ja und das Handy habe ich mit viel Gebet am Abend als es schon finster war doch noch gefunden, als ich dann nochmals alleine mit einem anderen Handy losging mit welchen ich oftmals meine Nummer wählte - und als ich es schon fast aufgegeben hatte und am Rückweg war, meldete sich endlich eine Stimme an meinem Handy, welche mir sagte, dass mein Handy bei ihm am Haus sicher schon etwa 2 Stunden auf einem kleineren Mäuerchen lag - Gott-sei-Gedankt - was war ich dankbar und erleichtert

- wüsste nicht was ich ohne dem machen würde - habe ich in diesem bereits 12 Jahre alten Handy doch sicher um die 300 Telefonnummern gespeichert, die ich aber auch nirgends gesichert habe, da es m. W. auch nicht möglich ist. Wenn jemand das Handy einen anderen findet, finde ich es am hilfreichsten 1-2 Nummern von diesem Handy zu wählen, um Bescheid zu sagen, wo das Handy liegt....

21 Likes + 16 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3932875546751726>

## **Immunität statt Impfung**

Die Impfung soll uns gegen SARS-Cov-2 schützen – aber was, wenn das gar nicht nötig ist? Neueste Forschungsergebnisse belegen, dass weite Teile der Bevölkerung bereits gegen Corona immun sind, häufig, weil sie vor 2020 mit ähnlichen Viren in Kontakt waren, oder auch mit SARS-Cov-2 ohne etwas davon bemerkt zu haben. Diese Immunität bleibt über viele Monate, vielleicht sogar Jahre, aufrecht. Herausfinden kann man dies durch einen einfachen Bluttest, bei dem T-Zellen näher untersucht werden. PCR- und Antigentests bieten hingegen nur Momentaufnahmen mit hoher Fehlerquote. Weist man Immunität gezielt nach, könnten bereits immune Menschen wieder uneingeschränkt leben und arbeiten, während Risikogruppen besser erkannt und entsprechend geschützt werden können.

<https://respekt.plus/immunitaet-statt-impfung> - <https://www.youtube.com/watch?v=PLr0tcsy2Ss>

[Hier habe ich auch bereits darüber informiert.](#)

10 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3900005870038694>

Top-Aussage von Herrn Prof. DDr. Martín Haditsch ist Facharzt u.A. in Virologie, Infektiologie und Epidemiologie in [Minute 5:30](#):

*„Stand Heute ist Impfen reiner Egoismus – es ist kein Altruismus! Es geht ausschließlich darum, dass die geimpfte Person geschützt ist, aber nicht darum, dass die Weitergabe des Virus blockiert werden kann!“*

Als gäbe es kein Morgen, kauft die Regierung [zusätzlich sechs Millionen Impfdosen die 73 Millionen Euro kosten](#) – damit wird das österreichische Impfstoffportfolio zusätzlich um eine weitere Technologie erweitert und insgesamt auf eine Summe von 30,5 Millionen Impfstoffdosen anwachsen.

Ist das für jemanden noch logisch nachvollziehbar, wenn unsere österreichische Regierung insgesamt gar 30 Millionen Impfstoffdosen um 300 Millionen Euro einkauft, bei einer Bevölkerung von ~7 Mio.?

Was bin ich froh, dass ich keine Steuern mehr zahlen muss und mich an solch einer hirnrissigen Geldverschwendung + Massenmord schuldig mache....

16 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3878549548850993>

Als ich Anfang Februar dem Servicemann unserer Gastherme meine 4-seitige ausgedruckte Stellungnahme [#ichlassemichnichtimpfen#](#) mitgeben wollte, hat er es abgelehnt und gesagt, dass er sich sowieso impfen lassen wird. Weiters meinte er, dass die Impfungen der größte Segen für die Menschen seien - schließlich sind wir noch nie so alt geworden wie jetzt dank all der Impfungen, die wir Gott-sei-Dank haben... Er meinte auch, dass ich unbedingt meine Mutter, Omi... impfen lassen sollte.... Dabei ist er sogar fast aggressiv geworden!

War da total verwundert über diese harten selbstsicheren Aussagen, wie ich es bisher von Niemanden gehört habe!

<https://www.gesundesleben.online/index.php/aktuelles/149-ichlassemichnichtimpfen>

105 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3855638654475416>

So wie der [RKI-Chef in diesem Video sagt](#), dass bei den paar Prozent harten Impfkritikern „Hopfen und Malz verloren sei“ sie noch für eine Impfung zu erreichen, dachte ich es mir im umgekehrten Fall bei diesem Servicemann...

Im Gegensatz dazu reagierte derjenige Mann, der 2 Wochen davor unseren Flüssiggastank aufgefüllt hat, völlig anders - er nimmt immer gerne alles zum Lesen an, was ich ihm gebe und er sagte mir auch, dass er einige Wochen davor selber an Corona erkrankt ist mit schwerer Grippe... - hat sich aber nichtmal testen lassen, weil er von dem ganzen Zeugs nichts hält. Laut Blutuntersuchung ist er aber wirklich an Corona erkrankt, nicht an Influenza...

Derweil protestieren sogar Ärzte und Apotheker gegen die Impf-Politik:

In einem dramatischen Appell fordern mehr als 200 Ärzte, Apotheker und Wissenschaftler, die in ihren Augen „bisher vernachlässigte Nutzen-Risiko-Abwägung der Impfung wieder ins Kalkül zu ziehen.“ Hintergrund ihrer Kritik an der Impfkampagne: „Die nun durch die EMA bzw. EU-Kommission auch für Deutschland bedingt zugelassenen und eingeschränkt verfügbaren Impfstoffe werden regierungsseitig und medial als ‘Heilsbringer‘ dargestellt, wobei aus unserer Sicht die Nutzen-Risiko-Abwägung dieser Impfstoffe höchst fraglich ist. Dies insbesondere im Hinblick auf die nicht kalkulierbaren Langzeitschäden“, so die Organisatorin Astrid Kipp.

<https://reitschuster.de/post/aerzte-und-apotheker-protestieren-gegen-impf-politik>

Dazu häufen sich die Hinweise, dass der COVID-19-Impfstoff eigentlich kein Impfstoff im Sinne der medizinischen Definition eines Impfstoffs ist. Es handelt sich vielmehr um eine experimentelle Gentherapie, die große Teile der Bevölkerung vorzeitig töten und exponentiell mehr Menschen außer Gefecht setzen könnte

<https://uncut-news.ch/wie-covid-19-impfstoffe-das-leben-von-millionen-von-menschen-zerstoeren-koennen/>

In der aktuellen Situation gibt es aber immer noch Menschen, welche sogar die Existenz des Virus in Frage stellen – diese sollten sich mal diesen Erlebnisbericht über die dramatischen Folgen einer Coronainfektion durchlesen: <https://www.facebook.com/lucia.licht.8/posts/3875183425875479>

Würde mich echt interessieren, wie man anhand solcher Erkrankungen behaupten kann, dass es den Virus nicht gäbe!

120 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3891982630841018>

## **Erfolg mit Cannabis in der Covid-Therapie**

Neben dem einj. Beifuß wurde nun auch Cannabis erfolgreich in der Corona-Therapie angewandt.

Am Klinikum Klagenfurt hat man bei manchen Patienten Cannabis angewandt - mit Erfolg.

„Wir haben gesehen, dass die Entzündungsparameter im Blut zurück gehen und die Menschen gegenüber der Vergleichsgruppe schneller das Krankenhaus verlassen. CBD unterstützt das Immunsystem“, erklärt Rudolf Likar, Abteilungsvorstand der Intensivmedizin.

<https://www.nordbayern.de/panorama/cannabis-erfolgreich-in-der-corona-therapie-angewandt-1.10804044>

<https://kaernten.orf.at/radio/stories/3087614/>

Auch kanadische Forscher vermuten, die Heilpflanze schütze möglicherweise vor dem neuen Coronavirus

In einem bislang nicht von Forscherkollegen geprüften [Artikel \(„peer review“\) auf preprints.org](#) schreiben Kovalchuck und seinen Kollegen, dass ihre speziell entwickelten Cannabis-Stämme das Eindringen des Virus in den menschlichen Körper wirksam verhindern.

Das Coronavirus benötigt einen „Rezeptor“, um in eine menschliche Wirtszelle einzudringen. Dieser Rezeptor ist als [„Angiotensin-konvertierendes Enzym II“ oder ACE2](#) bekannt.

ACE2 findet sich im Lungengewebe, im Mund- und Nasenschleim, in den Nieren, in den Hoden und im Magen-Darm-Trakt, schreiben sie.

Laut ihrer Theorie könnte es sein, dass Cannabioide den ACE2-Spiegel in diesen „Gateways“ verändern. Der menschliche Wirt wäre damit weniger anfällig und verletzlich gegenüber dem Virus. So könnte sich grundsätzlich das Infektionsrisiko verringern.

„Wenn sich kein ACE2 im Gewebe befindet, kann das Virus nicht eindringen“, erläutert der Biologieprofessor Kovalchuck.

[https://p102252.typo3server.info/fileadmin/user\\_upload/Endbericht\\_Covid-Cannabis-Studie\\_Web.pdf](https://p102252.typo3server.info/fileadmin/user_upload/Endbericht_Covid-Cannabis-Studie_Web.pdf)

<https://www.dw.com/de/sch%C3%BCtzt-cannabis-vor-dem-coronavirus/a-53371833>

Somit weiß ich nun endlich auch die Ursache, weshalb meine Cannabis-Aktie „Canopy Growth“ alleine seit Oktober bereits um über 200% an Wert zugelegt hat – alleine im Jänner hat sie sich sogar fast verdoppelt!

Vom Jahr 2016 an, als durch die Medien bekannt wurde, dass man Cannabis zur Heilung von Krebs, sämtlichen Entzündungen und Schmerzen einsetzen kann, ist die Aktie bis zum Jahr 2019 gar um 5.000% gestiegen! Leider habe ich sie ja erst vor etwa einem Jahr gekauft – aber was würde ich auch mit so extrem viel Geld machen?

[In meinem umfangreichen Beitrag zum Finanz- und Wirtschaftssystem nach Corona habe ich bereits im Mai 2020 darüber berichtet.](#)

23 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3871134492925832>

## **Leserbrief: „Hört auf zu bekämpfen“**

„Das Virus hat eine Botschaft an die Menschheit“, meint Tips-Leser Rupert Federsel aus Steyr.

„Corona ist unser Feind. Wir werden ihn bekämpfen und besiegen.“ Also sprach die kampfbereite Verteidigungsministerin. Also auf zum Widerstand und zum Kampf gegen das „böse Virus“.

Nix wird werden, wie es einmal war

Aber so geht das halt nicht. Das Virus hat eine Botschaft an die Menschheit. Das Immunsystem der ganzen Welt ist ruiniert und wir haben es selbst kaputt gemacht. Wir als Menschheit sind pandemisch. Wir haben unsere Mitwelt solange zu Grunde gerichtet, bis sie sich jetzt zu wehren beginnt. Wir vergiften die Flüsse (immer noch!), wir haben die Meere zugemüllt. Wir brandrodten die lebenswichtigen Urwälder. Wir vergiften Grundwasser, die Luft und den Boden von Mutter Erde und mit blinder Wut vergiften wie uns täglich ein bisschen mehr. Und da träumen so manche Politiker immer noch: „Es wird schon wieder werden, so wie es vorher war.“ Nix wird werden, so wie es einmal war.

Schubumkehr nötig

Der weltzerstörerische Turbo- und Raubtierkapitalismus braucht eine Schubumkehr, aber eine gewaltlose und friedliche und menschlich solidarische. Wir werden dem Virus mit einem widerstandslosen Integrationsprozess freundlich aber auch ganz klar begegnen und nicht mit einer

Haltung der Kampfansage. Auch wenn Niemand weiß, ob das auch möglich ist, probieren müssen wir es wohl. Um nicht missverstanden zu werden: Mir tun das Leid, die Verzweiflung und der Tod so vieler Menschen auch in der Seele weh. Ich glaube an ein Ende von Corona. Niemand ist böse, aber das Virus hat uns was Wichtiges zu sagen, und gemeinsam werden wir es herausfinden bevor es zu spät ist. Das ist meine Wortmeldung und eine Einladung zu einem globalen und friedlichen Dialog. Die Lösung weiß ich ja auch nicht, aber anders denken, anders reden anders glauben und anders leben ist jetzt lebensnotwendig - für uns und für den ganzen Planeten. Und ein paar neue Visionen könnten uns auch nicht schaden.

von Rupert Federsel, Steyr

<https://www.tips.at/nachrichten/steyr/land-leute/525917-leserbrief-hoert-auf-zu-bekaempfen>

26 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3866973026675312>

Na bumm, was Hunderttausende engagierte Menschen rund um den Globus nicht geschafft haben, das schafft ein klitzekleiner Virus: Flüge werden aufs Notwendigste minimiert, Produktionsketten wieder regionalisiert und viele umweltverschmutzende Industrien heruntergefahren. In der Isolation in den eigenen vier Wänden entdecken viele, dass es zu einem guten Leben weder den Kurztrip nach Barcelona noch den massenhaften Konsum von Kleidung oder Elektronik braucht, sondern gutes Essen, Zeit, liebe Leute in der Familie, Gesellschaftsspiele und ab und zu einen Spaziergang in möglichst menschenleerer Natur. Der Planet atmet auf!

<https://www.tips.at/nachrichten/ybbstal/land-leute/503027-leserbrief-corona-und-klima>

27 Likes + 9x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3897239106982037>



## **KRANK DURCH MASKE - oder auch: SINN/UNSINN DER MASKEN**

Wer immer noch vom unbedingten Nutzen und Sinn des Maskentragens überzeugt ist, sollte sich unbedingt die folgenden beiden Videos zu Gemüte führen - da wird deutlich wie gefährlich diese Masken für die Gesundheit sind - viel gefährlicher als dieses Virus! Schließlich steigt auch das Risiko am Coronavirus zu sterben um mehr als das 10-fache, wenn man Maske trägt!

1. Teil: <https://www.youtube.com/watch?v=S9NCFdKIPyM>

2. Teil: <https://odysee.com/@VerborgeneWahrheit:b/wor-ber-niemand-reden-soll-teil-2:6>

Die Masken bergen viele Gefahren und Risiken, doch darüber schweigen die Verantwortlichen beharrlich. Anstatt die Bevölkerung offen, ehrlich und umfassend über die möglichen gesundheitlichen Folgen des Maskentragens zu informieren, werden diese gekonnt „unter den

Teppich gekehrt“ oder verharmlost, Studien und Expertisen von Fachleuten werden ignoriert. Den Menschen wird das Tragen der Masken einerseits als zwingend notwendige „Kleinigkeit“, und andererseits als solidarischer Beitrag vermittelt, mit dem sie angeblich Menschenleben retten können. Zeitgleich werden sie mit erneuten Angst- und Schreckens-Szenarien sowie der verschärften Androhung von Sanktionen dazu angehalten (genötigt?), die Vorgaben ohne zu hinterfragen folgsam umzusetzen. Dass damit die eigene Gesundheit gefährdet wird und die bekannten Risiken - die durch zahlreiche Studien belegt sind - eher gegen das Tragen der Masken sprechen, will nicht gesehen werden.

Auch dieser [Beitrag einer regionalen Onlinezeitung](#) hat es in sich – nachfolgend zitiere ich die wichtigsten Sätze:

*„Tatsächlich schaden sie weit mehr, als sie nützen. Denn zu den zahlreichen Gesundheitsrisiken vor allem der FFP-Masken kommen nun noch weitere Gefahren hinzu, wie neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen.*

*Das Hamburger Umweltinstitut (HUI) stellte jetzt in ausführlichen Untersuchungen fest, dass Masken (und zwar sowohl die medizinischen Varianten, wie auch die nach Arbeitsschutzkriterien entwickelten Standards FFP2 und KN95/N95) bei längerem Tragen Schadstoffe abgeben. Silberchlorid und vor allem Mikroplastik werden von der Haut aufgenommen und reichern sich in der vorm Gesicht aufgestauten Atemluft an, [berichtet die „Frankfurter Rundschau“](#) (FR). Die Wissenschaftler fordern die Hersteller daher dringend auf, die Produktion entsprechend umzustellen. Denn für den von der Politik verordneten Einsatzzweck – stundenlanges, alltägliches Tragen – waren die Masken generell nie gedacht, und schon gar nicht wurden sie unter Umwelt- und Gesundheitsaspekten entwickelt.*

*Die Warnungen sind wohlbegründet: Denn mit zunehmender Tragezeit sondern die Masken teilweise „erhebliche Mengen Schadstoffe“ ab, so die Forscher – darunter flüchtige organische Kohlenwasserstoffe und Formaldehyd. Die Probleme treten bereits weit unter den empfohlenen Haltbarkeits- und Nutzungszeiten auf. Schon beim Tragen über wenige Stunden und erst recht bei Mehrfachnutzung werden kleinste faserige Mikroplastikpartikel freigesetzt, die unweigerlich eingeatmet werden und sich in der Lunge festsetzen.*

*Der HUI-Chef, selbst Chemiker und Verfahrenstechniker, findet es “empörend, dass gerade im Gesundheitsbereich wenig auf gesundheits- und umweltverträgliche Materialien geachtet wird“.*

*Tatsächlich ist das nicht nur empörend, sondern höchstwahrscheinlich sogar kriminell: Wenn sehenden Auges weltweit Milliarden Menschen durch politische Zwangsmaßnahmen real krank gemacht werden, um eine diffuse Virusgefahr zu bannen, dann handelt es sich nämlich um Körperverletzung, womöglich gar mit unzähligen Todesfolgen.“*

Besonders schlimm ist auch die massive Umweltverschmutzung durch die unsäglichen Einwegmasken, die zudem für viele Tiere zur Gefahr werden!

Die Masken bestehen aus Polypropylen, also aus Kunststoff, der sich nicht zersetzt. Im Meer bleibt das Material über viele Jahrzehnte erhalten, zerfällt mit der Zeit in Mikroplastik und nimmt Umweltgifte auf. Meereslebewesen können die Partikel mit Nahrung verwechseln und sie schlucken.

<https://utopia.de/video-mundschutz-wird-zum-umweltproblem-183762/>

Kommentar von [Sabine Kempf](#):

*... eine Maske zu tragen ist eine Illusion von Schutz, ebenso wie eine Impfung.*

*Und schon gar nicht ist es ein Zeichen für Verantwortungsbewusstsein.*

*Verantwortungsbewusst wäre, von der Regierung endlich mal belastbare Fakten einzufordern, mit denen die weitere Vernichtung von Existenzen begründet wird.*

*Verantwortungsbewusst wäre es, den Rechtsstaat für die folgende Generation zu schützen.*

*Verantwortungsbewusst wäre, Kindern bewusst zu machen, dass man Krankheiten auch ohne die zweifelhaften Errungenschaften der kriminellen Pharma-Lobby nicht hilflos ausgeliefert ist und was man tun kann, um sich wirklich zu schützen.*

*Es gibt inzwischen Dutzende von Einrichtungen, in denen fast 100% der Geimpften erkrankt sind, aktuell steht ein komplettes Krankenhaus in Calw deswegen unter Quarantäne).*

Kommentar von [Lilo Weber](#):

*„Ist dir schon mal aufgefallen, dass alle Maßnahmen der Regierung mit Gesundheitseinschränkungen zu tun haben. Alles was das lebendige Sein ausmacht und damit eine Gesundheitsgrundlage bietet wird verboten. Was bekommen wir dafür unerforschte Mittel, das was uns den Sauerstoff nimmt, das elementarste was Menschen glücklich macht, Beziehungen... Ich glaube wir brauchen ein großes Umdenken um wieder zu verstehen, was Gesundheit ist und was krankt macht.“*

Kommentar von [Michael Eichhorn](#):

*„Eine Schwester erzählte mir, sie war bei einer Ärztin. Die Ärztin, bestätigte ihr, dass Masken ungesund sind, nicht unerhebliche gesundheitliche Langzeitschäden bewirken und überhaupt nicht Virusinfektionen verhindern können. Sie selbst leide sehr darunter.*

*Verdutzt fragte dann die Schwester die Ärztin, warum sie dann eine Maske trägt?*

*Antwort der Ärztin: weil es ihre Patienten und ihre Chefs verlangen.*

*Soweit sind wir also im Jahr 2021: Ärzte gehorchen Patienten, Managern und Politikern - aber nicht ihrer Kompetenz und ihrem Gewissen. Über Fragen der Medizin und Gesundheit entscheiden also Politiker, Medien und die medienhörige Bevölkerung, während man Ärzte einschüchtert, erpresst und mundtot macht.“*

## **Ohne Maske einkaufen - Praxistest**

Gegen Anfang Februar habe ich den Selbstversuch gewagt ohne FFP2-Maske im SPAR einzukaufen :-). Es war wirklich völlig problemlos - niemand hat mich dabei angesprochen, obwohl ich der Einzige ohne Maske im Supermarkt war! Ja sogar die eine Kassiererin, bei welcher ich war, hatte gar keine Maske auf, sondern nur so ein Spuckschild, welches mittlerweile ja verboten ist. Alleine diejenige Kundin, welche nach mir an der Kassa war, hat einen extragroßen Sicherheitsabstand von etwa 4 Meter gehalten, da ich ja ohne Maske scheinbar „gefährlich“ sei....

Vorher war ich auch bei einem Bau- und Gartenmarkt einkaufen, in welchen ich schon mit Maske reinging - merkte drinnen aber, dass ca. die Hälfte der Mitarbeiter die FFP2-Maske nur halb trugen - d.h. die Nase schaute raus - also machte ich es auch so :-)

Für mich ist es ehrlich gesagt bereits eine Qual nur 10 Minuten mit solch einer künstlichen Maske rumzugehen und die armen Verkäufer müssen diese quasi den ganzen Tag tragen - ist das noch verhältnismäßig?

Auch meine Mutter war bereits einige Tage vor mir zweimal in einem anderen SPAR ohne Maske einkaufen. Sie sagte mir, dass beim ersten Mal nur eine Frau bei der Obstabteilung sie darauf angesprochen hat, worauf sie einfach sagte, dass sie die Maske nicht vertrage - beim zweiten Mal hat sie gar keiner mehr angesprochen :-)

Es wird also sehr deutlich, dass das Verkaufspersonal von dieser Maskenpflicht auch die Schnauze voll hat!

[Im letzten „Gesundes-Leben-News“ habe ich bereits darüber berichtet](#), dass man im Sparmarkt auch ohne Maske einkaufen darf.

78 Likes + 167 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3875096685862946>

Ein paar Tage später wieder ohne Maske in Steyr und Sierning unterwegs ;-)

Zuerst hatte ich am Vormittag mein Abschlussgespräch bei meinem Psychologen – natürlich ohne Maske – beiderseits.

Insbesondere durch den wertschätzenden Kontakt mit anderen Menschen durfte ich mich in den letzten Jahren sehr positiv in meiner Persönlichkeit entwickeln. So hat er mir bereits vor ein paar Monaten gesagt, dass ich früher (vor etwa 5 Jahren) total verschlossen und unsicher war, hielt keinen Blickkontakt – er hat nie recht gewusst, was er mit mir reden sollte...

Jetzt bin ich aus seiner Sicht völlig normal, sehr viel sicherer, klarer und entspannt. Er hätte nicht geglaubt, dass ich mich so verändere – er hat mir diesen Werdegang nicht zugetraut. Er findet es super, wie ich nun im „Aussen“ agiere...

Mein Psychologe hat mir allerdings so gut wie gar nicht geholfen, damit es mir nun psychisch besser geht, sondern es waren viele [andere Faktoren, die dazu beigetragen haben](#).

Anschließend habe ich in der Drogerie Pfeiffer einen Einkauf gemacht. Dabei habe ich gleich beim Eingang die Kassiererin gefragt, ob ich hier auch ohne Maske einkaufen darf. Sie hat gemeint, dass ich grundsätzlich ohne Maske hinein dürfe, sie es aber als unfair findet, da sie selbst den ganzen Tag die Maske tragen muss... Ich habe dann auch noch einen weiteren Mitarbeiter wegen der Maske angesprochen und hatte ein sehr gutes Gespräch mit ihm. Er sagte, dass er kein Kontrollorgan sei und hat in Bezug der Masken sehr ähnliche Ansichten wie ich. Jedenfalls hat mich niemand – auch nicht der Chef – darauf angesprochen, dass ich Maske tragen muss – selber tragen sie diese aber alle korrekt. Eine andere Kundin hatte auch keine Maske auf.

Im Anschluss habe ich in Neuzeug den Hanfshop „RaCaMe´s Naturprodukte“ kurz besucht, bei welchem ich ohne Maske herzlichst willkommen war ;-) In deren Onlineshop gibt es auch interessante Hanftextilien.

Dann bin ich weiter nach Sierning zum Postpartner gegangen um die Bestellungen aufzugeben. Auch hier habe ich gefragt, ob ich auch ohne Maske hinein darf. Die Angestellte hat drauf erwidert, dass eigentlich schon Maskenpflicht besteht. Ich erwiderte darauf, dass ich auch beim SPAR und Pfeiffer ganz ohne Probleme ohne Maske einkaufen konnte, worauf sie sehr erstaunt war. Ich gab ihr dann noch meine 4-seitige Info zum Thema #ichlassemichnichtimpfen# da, welche sie dankbar annahm.

Zu guter Letzt bin ich noch kurz zum Scheinecker gegangen und habe auch hier gefragt. Die Verkäuferin sagte mir hier aber, dass hier laut der Chefin ausnahmslose Maskenpflicht besteht. Die Verkäuferin selber muss auch Maske tragen, obwohl sie bereits im Herbst eine Coronainfektion hatte.

Jedenfalls merkte ich, dass die Maskenpflicht mittlerweile absolut Niemanden mehr interessiert – nur noch irgendwelchen Chefitäten, die sie selber nicht so lange Zeit tragen müssen!

43 Likes + 48 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3881169911922290>

Kommentar einer Facebookfreundin:

*„Ich habe früher im OP gearbeitet und da trägt man stundenlang die Maske und andere Dinge in einem ungelüfteten Raum, der ehrlich gesagt auch noch stinkt.*

*Wenn man aber etwas für das Immunsystem tut, bleibt man trotzdem gesund.*

*Ich bin auch noch mit Ärzten und Chirurgen befreundet. Noch niemand, den ich kenne, ist beruflich vom Maske stundenlang tragen krank geworden.*

*Ich finde es daher spannend, dass es doch eher, nicht generell, ein bestimmter Schlag Leute ist, die so auf die Maske reagieren und so tun, als würden sie sterben, weil sie sie zum Einkaufen tragen müssen.*

*Natürlich schützt eine Maske nicht 100% und jeder weiß das. Aber sie hilft schon viel weiter.*

*Und zum Thema Nächstenliebe denke ich: Die Menschen sind beunruhigt und verunsichert, wenn jemand ohne Maske Einkaufen geht. Niemandem steht es auf der Stirn, ob er oder sie Risikogruppe ist oder nicht. Diese Menschen haben Angst um ihr Leben.*

*Ich gehöre auch zur Risikogruppe und müsste dadurch keine Maske tragen.*

*Aber ich trage sie gerne, einfach meinen Mitmenschen zuliebe. Das gehört für mich zur gelebten Nächstenliebe, meinen Mitmenschen das Gefühl von Sicherheit zu geben.“*

Meine Antwort:

Die Stoffmasken habe ich ja noch brav getragen aus Nächstenliebe und um keinen Anstoß zu geben, aber die FFP2-Masken gehen mir eben etwas zu weit...

Ich bin auch sehr sensibel was die Luftqualität betrifft - so fallen mir schädliche Gerüche sehr schnell auf, wo andere kaum was merken - solche Bereiche versuche ich tunlichst zu meiden, da es mir bei nur wenigen Minuten Aufenthalt dann oft wieder für 1 Woche schlecht mit der Verdauung geht, da mein Körper sich so schwer bei der Entgiftung tut. Ich habe auch noch nie richtig getaucht, da ich mir beim Luftanhalten auch schwer tue. Hintergrund ist der, dass ich im extrem kalten Jänner 1985 geboren wurde - damals hatten wir -30°C! Dabei hatten meine Eltern gerade im Dezember davor die neue Küche bekommen, dessen Holz damals noch viel Formaldehyd enthielt, wie auch giftige Lasuren, die alle ausdämpften. ohne dass man wegen der Kälte ausreichend lüften konnte. Als Säugling kann man diese Gifte auch nur sehr schwer ausscheiden... Dazu kam noch die Quecksilberbelastung durch die Amalgamplomben meiner Mutter in der Schwangerschaft. Bei 2 verschiedenen Giften multipliziert sich eben die Toxizität. Das ist auch die Ursache, weshalb ich als Kleinkind sehr autistisch war und jetzt auch noch nicht wirklich gesund bin. Jetzt fang ich wieder an zu weinen...

Meine liebe Psychaterin hat mir auch gesagt, dass es ein Wunder ist wie gut es mir jetzt geht bei dieser Hintergrundgeschichte...

## **VIELLEICHT Lockdown bis ...**

VIELLEICHT braucht die Menschheit noch a bissal Zeit, bis sie versteht, den materiellen Konsum etwas zurückzuschrauben, trotz Lockdown nicht auf Amazon zurückzugreifen, sondern die Notwendigkeit des Einkaufs grundsätzlich noch mal gründlich zu hinterfragen ...

VIELLEICHT erkennen wir, dass Vieles davon, das wir kauften und zu brauchen glaubten, überflüssig und daher sogar die Herstellung, Lieferung und Benutzung planetenschädlich war/ist...

VIELLEICHT sollten wir ohnehin alle viel mehr spazieren, anstatt arbeiten gehen, denn dafür braucht man eh kein Geld und somit weniger für den Lebensunterhalt und weniger Arbeitskraft und weniger Arbeitsplätze ...

VIELLEICHT erkennen immer mehr Individuen, dass Altes nicht ersetzt werden muss, nur weil es alt ist, da es weder kaputt noch unbrauchbar ist ...

VIELLEICHT bekommt der Begriff „modern“ einen neuen Stellenwert, weil es häufig schlechte Qualität aufweist und „alt“ vielfach wieder das Prädikat „wertvoll“ - „stabil“ - „haltbar“ „bewährt“ ...

VIELLEICHT sind wir eines Tages dankbar, dass das Rad mal kurz angehalten, das ständige Wachstum allüberall ins Uferlose und letztlich ins Schädliche mündete ...

VIELLEICHT bekommt die breite Masse durch diese jetzt (auch mir noch) widersinnig erscheinenden Maßnahmen womöglich ganz neue, sinnerfüllte Erkenntnisse ...

VIELLEICHT hat das Ganze womöglich irgendwie-irgendwann-irgendwo auch noch was Gutes ...

Vielleicht eine Möglichkeit wieder persönliche Gespräche zu führen - an der frischen Luft natürlich 😊 und TV etc. reduzieren bzw. verzichten. 😊

Vielleicht nutzen mehr Menschen diese (Aus-) Zeit um sich mit Onlinekursen weiter zu bilden, ihre wahren Begabungen und Fähigkeiten zu erkennen 😊

VIELLEICHT eine Zeit ohne Termine, ohne Stress, die einem gegeben wird, um sich mit sich selbst zu beschäftigen.

VIELLEICHT Zeit, die einem Geschenkt wird, um die Zeit wertvoll mit Familie zu verbringen.

Facebookbeitrag von Monika Görig:

<https://www.facebook.com/monika.gorig/posts/3997483400261800>

Ich denke fast, dass sie den Lockdown bzw. die gesamte Coronakrise vorwiegend aus diesem Grund heraufgezogen haben, damit sich die Menschen endlich in diese oben aufgelisteten Richtungen bewegen, sich ändern, eine andere Lebensart erlernen, die auch schön sein kann und dazu nachhaltig 😊❤️

Ein Zurück in die „Normalität“ wird es sicherlich nicht mehr geben ❤️❤️❤️

## **Corona, Verschwörungstheorien und wie man trotzdem nicht verrückt wird**

Ich habe mir kürzlich einen sehr wertvollen Vortrag zum Thema „Corona, Verschwörungstheorien und wie man trotzdem nicht verrückt wird“ vom Theologen Dr. Johannes Hartl angehört, welchen wiederum der mittlerweile sehr bekannte Wiener Psychater Raphael Bonelli in 3 Teilen als eigene Videos kommentiert hat. Der erste Teil handelt vom Thema Corona & ANGST – der zweite von Corona & TOLERANZ und der dritte über Verschwörungstheorien. Auch ich möchte diese Dreiteilung beibehalten und meine persönliche Meinung in wenigen Sätzen jeweils kundtun – freue mich auch über eure Meinung dazu.

In der Einleitung sagt Bonelli, dass dieser Vortrag das Beste ist, was er in den letzten 10 Jahren dazu gehört hat. [Hier ist das ganze Video von Johannes Hartl zu sehen.](#)

### **1. Corona & ANGST**

Johannes Hartl spricht oft davon, dass es nicht gesund ist ständig fixiert nur um ein Thema der Angst zu kreisen – schließlich hat das Leben viel mehr zu bieten. Bonelli greift diesen Gedanken auf und sagt, dass es viele Genies gab, die ständig krank waren, aber dennoch nicht nur um ihre Krankheit gekreist sind, hätten sie nie was weitergebracht – wichtig ist es den Horizont zu erweitern.

Da fühlte ich mich sehr angesprochen, da dies auch mein Lebensprinzip ist – nicht nur um meine Krankheit zu kreisen, sondern mir ist es ein großes Anliegen mit meiner Lebenssituation und den Umständen der größtmögliche Segen für die Menschheitsfamilie sein zu können ❤️

Wichtig ist, dass wir uns nicht von der Angst beherrschen lassen, sondern von Kraft, Liebe und Besonnenheit uns antreiben lassen ❤️

Zum Abschluss erinnere ich an einen Artikel im „Gesundes-Leben-News“ vom März mit dem Titel [„Angst wegen dem Coronavirus? GOTT NIMMT DIE ANGST!“](#)

Ich habe jedenfalls vor so gut wie gar nichts Angst, da ich mein Leben in Gottes Händen wissen darf - [er sorgt für mich](#) ❤️

Früher hatte ich dagegen auch vor allem möglichen Dingen und Umständen Angst...

[https://www.youtube.com/watch?v=tWEj\\_npFE4c&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=tWEj_npFE4c&t=0s)

Passender Kommentar von [Sabine Jonasson](#)

*„Meistens sind es die eigenen Ängste, die Menschen so starr und verschlossen für andere Sichtweisen machen. Diese Menschen sind dann meistens auch sehr moralisch unterwegs. Ich lasse sie. Mit ihren eigenen Ängsten müssen sie sich selber auseinandersetzen. Solange sie mir das Leben nicht schwer machen, dürfen sie tun und lassen, was sie wollen. Leider haben viele Menschen Angst, sehr viele. Auch schon vor Corona. Aber nun hat sie ein Ventil, diese Lebensangst. Ich denke, je mehr die Menschen Gott vergessen, umso schlimmer wird das werden. Und wenn dann wirklich mal ein schlimmer Einbruch kommt, Corona ist ja verhältnismäßig harmlos, wird das „Lebensgebäude“ völlig einstürzen. Vielleicht sollten sich die Menschen wieder mit dem Glauben, dem Tod und den elementaren Dingen des Lebens auseinandersetzen. Da kann Corona wirklich eine Chance sein. Bis jetzt ist es allerdings nicht erkennbar und viele setzen ihre Hoffnung auf die Impfung, die Regeleinhaltung und auf was auch immer. Das heißt nicht, dass man vernünftige medizinische Hilfen grundsätzlich nicht in Anspruch nehmen soll. Aber wir müssen lernen, dass das nicht unsere wirkliche Hoffnung sein kann und eben nicht alles machbar ist. Mal schauen, wie das alles weiter geht.“*

9 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3886958271343454>

[Video von Bonelli](#) zum Thema Wut, Angst und Hass in der Corona-Krise.

## 2. Corona & TOLERANZ

In den Diskussionen meiner Facebookchronik sieht man oftmals Welten anderer Anschauungen zum Thema Corona aufeinanderprallen. Da wir hier nicht im anonymen Bereich sind, sondern jeder mit seinem Namen hinter seinen Kommentaren stehen muss, verläuft der Austausch meist relativ milde.

Bonelli teilt die Masse der Menschen bezgl. Corona grundsätzlich in 2 große Lager ein: die einen sind die „Gesundheitsapostel“ und die anderen die „Freiheitskämpfer“. Ich selber kann mich mit keinem dieser Extreme wirklich identifizieren. Wie in sehr vielen Themen findet man mich eher in der gesunden Mitte und versuche alle Lager und Gruppen zu verstehen und hineinzufühlen – meist steckt viel Angst und Unsicherheit dahinter, wenn man sich keine eigene Meinung fernab der großen Parteiungen/Lager bilden kann.

Am Wichtigsten erachte ich beim Thema Corona die allgemeine Stärkung des Immunsystems mittels sehr gesunder vollwertiger, vorwiegend pflanzenbasierter natürlicher Ernährung mit viel Frischkostanteil und natürlich viel Bewegung in der frischen Luft. Maßnahmen wie Impfungen, Maskentragen und Abstand halten, wofür die „Gesundheitsapostel“ so stark eintreten erachte ich für eher unwichtig und teilweise schädlich. Da ich mich während der Coronakrise bisher kaum in meiner Freiheit eingeschränkt fühlte, kann ich mich mit den „Freiheitskämpfer“ auch nicht wirklich identifizieren – kann diese aber sehr gut verstehen und akzeptieren.

Auch Johannes Hartl und Bonelli fehlen der Verlust an Zwischentönen, dem sog. Graubereich in dieser Corona-Diskussion. Es gipfelt oft in der Verteufelung der Andersdenkenden beider Lager und verurteilt den anderen in seiner moralisch schlimmsten Meinung. Wichtig wäre vielmehr das ehrliche Nachdenken und Einfühlen in die Sicht des Andersdenkenden und seine eigene „Wahrheit“ nicht immer als fixen Maßstab zu gebrauchen.

In meiner Facebookchronik lasse ich daher auch grundsätzlich alle Meinungen und Kommentare stehen, da ich diese Vielfalt wertschätze und ich der Meinung bin, dass so jeder wunderbar von anderen lernen kann. Beleidigende Kommentare lese ich Gott-sei-Dank nur sehr selten – lasse sie aber dennoch stehen, wenn sie ein gewisses Maß nicht überschreiten. Bei Emil Fink bin ich aber Anfang Februar dann doch so weit gegangen, dass ich ihn blockiert habe, da seine sturen Kommentare einfach nur noch genervt haben und für so gut wie niemanden eine konstruktive Hilfe darstellten.

Über Johannes Hartl habe ich auch so meine eigene nicht nur besonders positive Meinung, welche ich [hier ausführlich dargelegt habe](#).

Es ging um den Vorwurf von Michael Kotsch und seinem Mitstreiter, dass Johannes Hartl ein Wolf im Schafspelz sei, was zwar sicher nicht ganz unrichtig ist, aber in einer sehr lieblosen Art und Weise diskutiert wurde.

Nichts desto trotz finde ich aber dennoch, dass ich so manches von ihm lernen kann.

10 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3893430167362931>

### 3. Verschwörungstheorien

Im dritten Teil geht es um die sogenannten Verschwörungstheorien

Besonders schön erachte ich die Ausführung von Johannes Hartl wie der Weg Jesu in all dem ist.

Jesus hat schließlich zu der Zeit gelebt, als Rom eine heftige Unterdrückermacht war. Wie viele Bücher hat Jesus über den Umsturz, der Gewalt und Verschwörungen Roms geschrieben?

Sondern er sagt ganz lakonisch: „ *Ihr wisst die Mächtigen Missbrauchen ihre Macht – aber bei euch soll es nicht so sein.* “ Er sagt nun auch nicht, dass wir von dieser Welt auswandern sollten, sondern „*seid deren Diener!*“ (Markus 10, 42-43)

Auch Paulus schreibt in seinen Briefen gar nichts über die Grausamkeiten von Kaiser Nero und dem römischen Reich, denn er weigert sich nur um dem einen Thema der Angst zu kreisen, sondern er hat andere Prioritäten – er verkündet das Evangelium. Das römische Weltreich ging ein paar Jahrhunderte später ohnehin unter, aber die Briefe von Paulus lesen wir heute immer noch!

Er erwähnt dabei auch Jesaja 8, 12-13:

*„Nennt nicht alles Verschwörung, was dieses Volk Verschwörung nennt, und vor dem, was es fürchtet, fürchtet euch nicht und erschreckt nicht davor! Den Herrn der Heerscharen, den sollt ihr heiligen; er sei eure Furcht und euer Schrecken!“*

Natürlich ist damit nicht gemeint, dass wir Angst vor Gott haben müssen, sondern ein heiliger Respekt und Ehrfurcht im Wissen dass es etwas Schlimmeres gibt als Corona und dem körperlichen Tod – nämlich den Kontakt zum lebendigen Gott zu verlieren und für Zeit und Ewigkeit von ihm getrennt zu sein.

Ich beobachte auch, dass gewisse Menschen sich nur einseitig über die alternativen Medien und Social Media informieren und die Massenmedien für die allerschlimmstmögliche Propagandamaschinerie halten, während sich andere Menschen nur anhand der Massenmedien informieren, da diese alle alternativen Medien als unseriös über einen Kamm scheren.

Dabei ist sogar Bonelli aufgefallen wie einseitig und falsch die Massenmedien über die Corona-Demos berichteten – nur als kleines Beispiel für deren Inkompetenz. Natürlich gibt es auch unter den alternativen Medien sehr viele Falschinfos und Übertreibungen von besonders bekannten lautstarken Personen, welche es zu meiden gilt und der dringende Verdacht besteht, dass diese in verdeckter Operation letztendlich für die falsche Seite arbeiten.

Weder Bonelli, noch Hartl glauben, dass es zwischen den Politikern eine Absprache gibt, wie sie zum Thema Corona umgehen müssen. Ich finde aber, dass es teilweise schon ziemlich klar ist, dass hier eine gewisse Agenda läuft, wie jetzt auch [öffentlich bekannt wurde, dass gar die Wissenschaft zum verlängerten Arm der Politik fungierte....](#)

Auf Youtube und im Internet generell findet man Unmengen Beiträge zum Thema „Corona & Verschwörung“. Ich will mich damit aber gar nicht näher befassen, da es sehr viel Zeit raubt und am Ende hat es ohnehin kaum einen Nutzen für irgendjemand, dass ich das alles so genau weiß. Manches davon entspricht zwar sicherlich der Wahrheit, während ein anderer Teil einfach nur Lüge, Spekulation und Hirngespinnste sind. Für manche kann es ja evtl. sinnvoll sein sich damit zu beschäftigen um eine andere Perspektive der Welt zu bekommen und sein Leben grundsätzlich zu

ändern - ich habe mich bereits vor 10 Jahren intensiv mit solchen Themen befasst und bin mittlerweile immun dagegen.

Ich bin mir auf jeden Fall sicher, dass hinter den Kulissen viel mehr nach Plan verläuft, als die meisten für möglich halten. Nur müssen diese Pläne und Ziele nicht unbedingt negativ sein, sondern ich sehe viel mehr eine Transformation unserer Welt nach der „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“: <https://www.un.org/Depts/german/gv-70/band1/ar70001.pdf>

Bzw. auch in Richtung der „Great Transition“ – das zugrundeliegende [Essay](#) beschreibt jenseits der Gefahr, am gegenwärtigen Scheideweg der [Menschheit](#) in die [Barbarei](#) abzugleiten, auch die Möglichkeit einer [globalisierten Gesellschaft](#) voller Frieden, Freiheit, Solidarität, Wohlstand und intakter [Ökosysteme](#). Die grundlegende Frage „Wie wollen wir leben?“ müsse gemeinsam von der gesamten Menschheit beantwortet werden.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Great\\_Transition](https://de.wikipedia.org/wiki/Great_Transition)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3933770493328898>

## **Gedanken zum Johannes-Evangelium**

*„An jenem Tag werdet ihr mich nichts fragen. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Um was irgend ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, das wird er euch geben. Bis jetzt habt ihr um nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, und ihr werdet empfangen, damit eure Freude völlig sei. Dies habe ich in Gleichnissen zu euch geredet; es kommt die Stunde, da ich nicht mehr in Gleichnissen zu euch reden, sondern euch offen von dem Vater verkündigen werde.“*

Johannes 16,23–25

Jesus hatte von der Freude der Jünger gesprochen, die ihnen niemand rauben würde. Diese Freude war nicht nur von kurzer Dauer, sie würde sogar eine ganze Epoche kennzeichnen, die hier „jener Tag“ genannt wird. An diesem „Tag“ leben wir.

Bisher hatte der Herr als Mensch auf der Erde allen Bedürfnissen der Jünger entsprochen, und sie konnten mit all ihren Fragen zu Ihm gehen. Doch jetzt würde eine neue Situation eintreten, die kein Nachteil für sie sein würde. Das hatte der Herr ihnen ja bereits mitgeteilt. Seitdem der Heilige Geist auf die Erde gekommen ist und in den Gläubigen wohnt, haben sie direkten Zugang zu Gott, dem Vater. Sie können als seine Söhne direkt zu Ihm beten. Sie brauchen jetzt nicht Jesus Christus zu bitten, dass Er sich für sie an den Vater wende (vgl. Kap. 11,22). Wenn sie im Namen Jesu den Vater um eine Sache bitten, dürfen sie erleben, dass Er ihnen das Erbetene gibt - egoistische Bitten sind natürlich ausgeschlossen. Ihnen steht eine unermessliche Hilfsquelle zur Verfügung! Wer sie nutzt, wird mit großer Freude gesegnet sein.

Der Herr deutet eine weitere Änderung an: Er würde vom Himmel aus die Wahrheit über den Vater nicht mehr gleichnishaft, sondern in aller Klarheit vermitteln: Der Heilige Geist inspirierte die Schreiber des Neuen Testaments, um über den Vater, über seinen Ratschluss, seine Herrlichkeit und seine Liebe zu schreiben. Wie gesegnet sind die Kinder Gottes!

<https://www.gute-saat.de/kalender?tag=2021-02-28>

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

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

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen. Mein „Gesundes Leben News“ ist eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings, bei welchen ich über das aktuelle Geschehen rund um meine Projekte berichte.