



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

Gesundes Leben News - November 2019

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Reiche Ernte vom einjährigen Beifuß (Artemisia-Annua-Anamed)

Der Einjährige Beifuß (*Artemisia annua*) hat im Westen in den 1970-er-Jahren vor allem durch seine spektakuläre Wirkung bei Malaria Aufmerksamkeit erlangt. Doch diese Heilpflanze kann weit mehr: So wurde *Artemisia annua* schon vor 2000 Jahren nicht nur erfolgreich bei Malaria und Fieber eingesetzt, sondern auch zum Desinfizieren von Wunden, bei Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden, Infektionen jeder Art, Gelenksbeschwerden, Hautproblemen und sogar als Krebsheilmittel. Mittlerweile ist die breite Heilkraft der Pflanze in mehr als 500 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden.

Es sind vor allem die essenziellen Öle in der *Artemisia*-Pflanze, die eine antibakterielle und antifungizide Wirkung zeigen.



Der Einjährige Beifuß scheint darüber hinaus auch großes Potential bei der Bekämpfung von Diabetes Typ I und Typ II zu haben. Das CeMM Forschungszentrum für Molekulare Medizin der Österreichischen Akademie der Wissenschaften gab im Dezember 2016 eine Pressemitteilung heraus: „Durchbruch in der Diabetesforschung“ – mit dem Untertitel „Pankreaszellen produzieren Insulin durch Malariamittel“.

Nahezu spektakulär ist der hohe ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity) von *Artemisia annua*. Dieser spiegelt das antioxidative Potenzial einer Pflanze wider – also ihre Fähigkeit, freie Radikale oder aggressive Sauerstoffverbindungen aus dem Verkehr zu ziehen. Oxidation ist dabei mit Zellalterung und verfrühten Alterungsprozessen gleichzusetzen. Besonders anfällig hierfür ist unser Gehirn, das zu etwa 60 Prozent seiner Trockenmasse aus Fettsäuren besteht, die leicht ranzig werden. Während unser heimischer Antioxidantien-Star, die Blaubeere, einen ORAC-Wert von 2.630 aufweist, toppt *Artemisia annua* diesen mit sagenhaften 72.820 Punkten!

Der ORAC-Wert anderer Lebensmittel ist hier zu sehen: <https://www.gerstengras-natur.de/Gerste-und-Gesund/ORAC-Wert> - <https://www.proenergetic.com/antioxidantien-und-freie-radikale/>

Meines Erachtens der lesenswerteste und informativste Artikel zum einjährigen Beifuß:

<https://www.vitalstoffmedizin.ch/images/studies/Natur-und-Heilen-08-17.pdf>

Der komplexe Wirkmechanismus vom einjährigen Beifuß zur Zerstörung von Krebszellen und zur Hemmung der Gefäßbildung von Tumoren wird auf folgenden beiden Links sehr gut beschrieben:

<https://www.vitalstoffmedizin.ch/images/studies/Natur-und-Heilen-08-17.pdf>

<https://www.duale-medizin.de/behandlungsmethoden/biologische-chemotherapie/>

<http://neue-krebs therapie.com/methadon-und-krebs/die-artesunat-therapie-dynamit-gegen-krebszellen/>

Zum Thema „Ursache und Heilung von Krebs“ habe ich hier einen Kurzartikel verfasst: https://gesundesseben.online/images/pdf/Ursache_und_Heilung_von_Krebs.pdf

Bereits seit vielen Jahren sammle ich alle mir wichtig erscheinenden Infos bezgl. Krebsheilung, Ursache und Prävention. Im Jänner/Februar 2020 werde ich diese Infos in einem etwa 50-seitigen Artikel veröffentlichen.

Vorsicht bei Kombinationen

Die bisherigen Ergebnisse klingen vielversprechend, allerdings ist immer noch unklar, in welcher Dosierung eine Therapie am wirksamsten ist und ab wann Nebenwirkungen die positiven Effekte überschatten. Denn auch wenn Artemisinin und seine Derivate allgemein als gut verträglich angesehen werden: Ihre Kombination mit anderen Mitteln kann problematisch sein. So traten tödliche Wechselwirkungen bei Patienten mit Hirntumoren auf, die gleichzeitig eine Chemotherapie, chinesische Kräuter beziehungsweise Dichloracetat erhalten hatten (Efferth T et al. / Arch Toxicol 2017 und Uhl M, Schwab S, Efferth T / Front Oncol 2016). Es zeigt, dass auch wenn jedes Medikament für sich allein ein geringes Nebenwirkungsrisiko hat, die Kombination mit anderen Arzneien – auch aus der Naturheilmedizin! – zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen kann.

<https://www.biokrebs.de/therapien/patienten-fragen/128-pflanzenstoffe/2009-artemisia>

Innerlich wird Artemisia annua in Form von Tee, Pulver oder in Alkohol angesetzt eingenommen. Wichtig ist, dass man den Tee mindestens zehn Minuten lang ziehen lässt, damit die Polyphenole ihre antioxidative Wirkung entfalten können.

Das Artemisia-Pulver kann man einfach in Joghurt oder einer zerdrückten Banane einrühren.

Auch in Form von Salbe ist Artemisia hilfreich – unter anderem bei Akne, Ekzemen, Hautpilz, Herpes, Juckreiz durch Insektenstiche, Schuppenflechte und Warzen.

<https://www.vitalstoffmedizin.ch/images/studies/Natur-und-Heilen-08-17.pdf>

Seit kurzem trinke ich nun auch fast täglich Tee vom einjährigen Beifuß, am liebsten kombiniert mit Aztekensüßkraut oder Stevia – dabei bemerke ich immer wieder eine starke Wirkung bei Verdauungsstörungen, da durch dessen antibakteriellen, parasitenabtötenden und fungiziden Eigenschaften eine gestörte Darmflora wieder in Ordnung kommt. Sogar meinen Katzen gebe ich hin und wieder verdünnten Tee zu trinken, welchen sie sehr mögen. Sehr gerne gebe ich diesen Tee (bereitet aus Beifußkraut in geringerer Qualität) auch ins Badewasser – so kann mein Körper die enthaltenen wertvollen Stoffe gemeinsam mit mineralstoffreichem Badesalz über die Haut aufnehmen – näheres zu Basenbädern findest du hier: <https://gesundesseben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

Anfang Mai 2018 habe ich erstmals die Hybridzüchtung des einjährigen Beifuß (Artemisia-annua-anamed) ausgesät - in 2 Balkonpflanzgefäße auf bester Komposterde (aus Strauchschnitt kompostiert) mit viel Urgesteinsmehl. Dafür habe ich etwa 200 Samen ausgezählt (5 cm²/Samen), mit einer Hand voll feiner Erde vermischt (feiner Sand geht auch) und so gleichmäßig über die Erde verteilt und mit Brause angegossen. Die nächsten Tage habe ich sie dann mit einer Handsprühflasche feucht gehalten, um die kleinen Pflanzen nicht zu beschädigen.





Etwa 6 Wochen später sind die Pflanzen groß genug, um sie bei feuchtem Wetter ins Freiland mit etwa 1m Abstand zu verpflanzen – es empfiehlt sich sehr dazwischen Gemüse anzupflanzen – z.B. Gurken, Bohnen, Kohl...

Im Jahr 2019 habe ich eine besonders hohe Ernte von diesem besonderen Heilkraut einbringen dürfen, da ich Anfang Juli noch zusätzlich einige Pflanzen am Rande meiner Buschbohnenbeete, die ich ebenfalls im Juli angelegt habe, gepflanzt habe. Diese sind letztlich noch viel besser gewachsen, als die frühgepflanzten im anderen Garten –

vermutlich weil die Erde hier fruchtbarer ist.

Die Kombination mit den Buschbohnen war jedenfalls sehr ideal: Zum einen hatten die Buschbohnen dadurch eine Stütze und lagen nicht so viel am Boden – zum anderen scheint der einjährige Beifuß seine pilzhemmende Wirkung auch auf die Nachbarpflanzen zu entfalten. So sind die Buschbohnen neben dem Beifuß nicht nur wunderschön gewachsen und brachten sehr hohe Erträge bester Qualität – auch diejenigen Hülsen, die ich für die Saatgutvermehrung stehenließ, zeigten keinerlei Spuren von Pilzbefall– bei den Stangenbohnen nebenan dagegen starker Pilzdruck.



Die Ernte vom einjährigen Beifuß erfolgte bei mir laufend von September – Anfang November. Um bei früher Ernte noch eine Nachernte zu bekommen, habe ich dabei nicht die ganze Pflanze umgeschnitten, sondern lasse noch ein paar Seitenzweige stehen, welche bis zum ersten Frost noch weiterwachsen dürfen. Da es bei uns bis Ende November noch keinen echten Frost gab, könnten die Pflanzen immer noch geerntet werden. Die Ernte erfolgt bei trockenem und sonnigen Wetter – besonders gut wäre es, wenn es 3 Tage vor der Ernte nicht geregnet hat. Zum Trocknen hänge ich sie in einem Zimmer

kopffüher auf gespannten Schnüren zum langsamen Trocknen auf.

Gegen Ende Oktober habe ich auch erstmals Stecklinge vom Artemisia-Annua-Anamed geschnitten, um für das kommende Jahr wieder Pflanzen zu haben – das Saatgut hält eben vermutlich auch nicht mehr so lange. Die Stecklinge habe ich etwa 10-15 cm lang geschnitten, zum Großteil entblättert und dann zur Hälfte in Gartenerde gesteckt. Dieses Gefäß habe ich dann im Haus an einen Ort mit 10-15° C gestellt – man kann sie auch vorher in Wasser bei Zimmertemperatur anwurzeln lassen.



In diesem Herbst 2019 habe ich bereits einiges von meiner großen Beifuß-Ernte verschenkt und bereits nach Deutschland und Italien verschickt. Da ich immer wieder solch schöne Feedbacks des Dankes bei Geschenken bekomme, die mir viel mehr als Geld bedeuten, möchte ich kein Geld dafür annehmen – näheres dazu hier:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/101-die-wahre-liebe>

Artemisia annua anamed (A-3) kann hier in allerbesten Qualität gekauft werden - Der Erlös geht entweder in die Mission oder Entwicklungshilfe:

<https://www.teemana.com/produkt/artemisia-annua-anamed-a-3-broken/>

Eine befreundete Glaubensschwester erzählte mir von 2 Heilungsberichten bei der Hybridform des einjährigen Beifuß (Artemisia annua anamed):

Im ersten Fall ist eine über 80-jährige Frau von einer sehr fortgeschrittenen Krebsform geheilt worden, nachdem sie über Jahre hinweg bereits verschiedene andere alternative Mittel ausprobierte, welche aber nicht halfen.

Im zweiten Fall wurde eine Frau vom Brustkrebs geheilt.

Sie sagte mir, dass beide den einjährigen Beifuß als Tee oder pulverisiert im Joghurt gemischt zu sich nahmen – keine hat ihn in Alkohol angesetzt.

Bei jenen Fällen, in welchen die krebserkrankten Menschen keine Änderung ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten vor sich nahmen und den einjährigen Beifuß bloß als Ergänzung zur Chemotherapie zu sich nahmen, um diese besser zu vertragen, war kein Rückgang der Metastasen durch dieses Heilkraut festzustellen.

Diese Frau habe ich durch die Weitergabe folgender Ausgabe meiner „Biblischen Orientierung“ näher kennengelernt, in welcher ich über den einjährigen Beifuß berichtet habe:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/46-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-april-2018>

Per E-Mail hatte ich kürzlich Kontakt mit einer Frau, deren Nachbarin Schweine züchtet – eines Morgens hatte ein Schwein Anzeichen einer Gehirnhautentzündung. Sie haben dann Artemisiakraut in den Futtertrog gegeben, am Abend waren alle Anzeichen verschwunden.

Artemisia Anbau und Verwendung. EU und WHO: strikt dagegen! anamed: strikt dafür! Warum?

Das Wissen um die Anwendung der Pflanze Artemisia annua hat in der Geschichte der Menschheit Millionen Menschen das Leben gerettet, indem sie sich vor Infektionskrankheiten, Tropenkrankheiten und Tumorerkrankungen schützen konnten... doch die WHO will nun uns Allen diese Freiheit wegnehmen. Sie empfiehlt Regierungen in aller Welt, die Verwendung von Artemisia annua als Tee / Pulver / Kapseln zu verbieten. Wer also jetzt z.B. einem Malariakranken im Tschad am Sterbebett einen lebensrettenden Artemisiatee verabreicht, der macht sich auf Wunsch von Bill Gates und seinen weiteren superreichen WHO-Influencern strafbar.

Das ist unfasslich und deswegen hat das anamed-Team nun ein Dokument geschrieben als Antwort an die WHO. Das Dokument kann hier in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch heruntergeladen werden: <https://www.anamed-edition.com/de/neuigkeiten-anzeigen/artemisia-anbau-und-verwendung-eu-und-who-strikt-dagegen-anamed-strikt-dafuer-warum.html>

Die nachfolgenden Absätze sind von diesem Dokument kopiert:

Die EU hat soeben, im November 2019, die oft „Königin der Heilpflanzen“ und „Nobelpreis-Heilpflanze“ genannte Artemisia annua als nicht-zugelassenes neues Lebensmittel eingestuft (40), aus Rücksicht, wie wir meinen, auf die Gewinne der Pharmaindustrie. Unser Verein anamed fordert aber die sofortige Zulassung dieser Heilpflanze als „Ancient food“ wie Äpfel und Birnen! Die EU gründet ihre negative Haltung dabei offensichtlich auf einer gerade veröffentlichten Empfehlung der WHO (1). Nach Ansicht des Vereins beweist dieser aktuelle, gemeinsame „Kampf“ der WHO und EU gegen diese Heilpflanze, dass die gleiche gewinnsüchtige, rücksichtslos und unwissenschaftlich agierende Pharmedienlobby in Brüssel wie in Genf ihre blutigen Hände im Spiel hat. Der Verein gibt

daher im Folgenden eine engagierte Gegendarstellung auf dieses WHO Dokument namens „The use of nonpharmaceutical forms of Artemisia“, hier von uns abgekürzt als NPA (*)

Die Arbeit unseres Vereins anamed international hat bewirkt, dass heute in über 100 Ländern auf über 2000 Feldern Artemisia annua angebaut wird. Mit oder ohne ärztliche Verschreibung wurden Hunderttausende von Malariakranken mit diesem Tee wieder geheilt. Wir haben bewiesen, dass Artemisia annua 94% der Malariakranken in den Tropen heilen kann; mit anderen Worten, statt 1 Million Malariatoten pro Jahr könnten 940.000 Menschen überleben. Tausende von armen Malariakranken sind dank unserer Arbeit auch ohne Geld heute überhaupt noch am Leben.

Wo wir Seminare durchgeführt haben, sank manchmal die Malariaquote drastisch, zum Beispiel in Nordostindien (31). All das ist offensichtlich ein Grund für superreiche Spender, für WHO und EU, unsere Arbeit zu bekämpfen. Profit steht hier über Menschenleben. Auch heute sterben wieder 3000 Personen weltweit an Malaria! 2800 Personen würden aber nicht täglich sterben, wenn sie den Artemisia annua Tee zur Verfügung hätten. Genau diese Lebensrettung aber will die WHO mit dieser NPA Stellungnahme und die EU mit der Einstufung dieser Pflanze als nicht-zugelassenes Novel food verhindern. Deshalb handelt es sich hierbei um die mörderischste Aktion in der Geschichte der EU sowie der WHO!

Die Gesundheitsversorgung der Menschheit steht auf 2 Füßen: Der Naturheilkunde als nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe einerseits, und der industriellen, konventionellen und kurzlebigen Medizinproduktion andererseits.

Das gesamte Budget der WHO sollte je zur Hälfte in diese Arbeit gesteckt werden: bis heute dient aber das Büro der traditionellen Medizin als machtloses „Feigenblatt“ für die industrieabhängige WHO. Diese Abhängigkeit begünstigt kriminelle Ereignisse. Der Verantwortliche einer WHO-Malariastudie zu Artemisia, der Arzt Dr. Jerome Munyangi in Kindu / Congo, lieferte Ergebnisse, die der Industrie und der WHO nicht gefielen. Diese Studie dort in der Stadt Kindu, war 2015 von der Weltgesundheitsorganisation angeregt worden.

Als jedoch das Ergebnis so eindeutig zugunsten des Tees ausfiel (99,5% Wirksamkeit gegenüber 79,5% Wirksamkeit der üblichen ACT Tabletten), interessierte das die WHO auf einmal nicht mehr. Stattdessen wurde der Leiter der Studie, Dr. med. Jerome Munyangi, auf Betreiben der lokalen Pharmaimporteure ins Gefängnis geworfen und gefoltert. Er konnte am 18. Juni 2019 dank seiner europäischen Freunde Asyl in Frankreich finden (27).

Näheres: <https://frieda-online.de/artemisia-annua-fuer-malariatherapie-bewahren/>

Rundbrief von anamed international e.V. August 2019

Nicht matt werden, das wäre ideal! „Suche Frieden und jage ihm nach“ heißt die Jahreslosung 2019. Greta Thunberg verbreitet Panik in der Politik; völlig zu recht, ich sehe doch die gleiche Panik bei Fischern in den Tropen, die nur noch Plastikmüll fischen und Bauern, die nur noch verdorrte Mini-Maiskolben ernten. Warum erlaubt man nicht jedem Land, nur soviel Sauerstoff zu „verfliegen“, wie seine eigenen Wälder produzieren, und den restlichen Sauerstoff in Entwicklungsländern teuer einzukaufen? Greta macht es uns vor: nicht müde werden, Vorbild sein, ärgerliche Prioritäten setzen: Überleben ist wichtiger als Schulbildung, und: vornehm darf die Welt nicht zugrunde gehen, sondern muss ganz einfach gerettet werden...und dabei trägt sie (tröstlich für einen „Grufti“ wie mich) generationen-übergreifend ganz altmodische Zöpfe! Ein altmodischer Spruch in meiner Jugend hieß: „Es ginge vieles besser wenn wir wieder mehr gingen“. Als ich im Kongo Personalleiter im Gesundheitsdienst war, habe ich nach dem Urlaub meine Angestellten gefragt: Wo wart Ihr denn im Urlaub? Und eine Krankenschwester sagte: Ich habe meine Eltern besucht, die 200 km von hier leben...natürlich zu Fuß!

Medizinische Errungenschaften gehen oft vom Militär aus! Und im alten Rom waren die einfachen Soldaten viel zu Fuß unterwegs! Und weil ihre Füße dabei müde wurden, testeten sie Pflanzen aus und banden diese um ihre Waden, um ihre Muskeln zu stärken. Eine Pflanze war dabei besonders

aktiv, und deswegen pflanzten sie diese entlang der Kriegswege, um immer Zugriff darauf zu haben, denn die ätherischen Öle wurden durch den Fußmarsch in die Muskeln „hineinmassiert“ ...und zu Ehren ihrer medizinischen Wirkung nannten sie diese Pflanze „Beifuß“ !!! Der Römer Plinius (23 – 79) schreibt dazu:“Der Saft der Pflanze, auf den Körper gerieben, gibt viel Kraft. In die Schuhe gelegt, oder an das Bein gebunden, schützt sie den Wanderer vor Müdigkeit.“ Dieser „gewöhnliche“ Beifuß wurde dann lateinisch „Artemisia vulgaris“ genannt. Und später fand man 500 weitere Arten in der Gattung „Artemisia“. Und es bedurfte leider eines neuen Krieges, nämlich dem vietnamesisch-amerikanischen Krieg (1955-1975), um den Wert einer neuen Pflanze zu entdecken: Vietnamesische Soldaten kauten Blätter der Artemisia annua, um sich gegen den Hauptfeind, nämlich die Malaria zu schützen, und blieben so gesund und zwangen so die amerikanischen, malariageschwächten, Soldaten 1975 zum chaotischen Abzug. Warum hat der Westen nichts daraus gelernt? Weil man mit der „Biologie“ nichts verdient, sondern viel besser mit der „Chemie“. Afrika darf Diamanten, Kobalt, Gold, seltene Erden usw. nach Deutschland transportieren, alles was afrikanischen Boden für Ewigkeiten kaputt macht. Aber Heilpflanzen für Deutschland anbauen? Die EU weiß das zu verhindern.

Nun arbeiten wir als anamed Verein seit 4 Monaten vergeblich daran, 300 Kilogramm Artemisia annua, geerntet von anamed Tansania und finanziert von anamed Spendern, nach Mosambik in Elendsgebiete (nach Überschwemmungen) als Geschenk zu transportieren: der Import wird verweigert mit dem Hinweis auf die Warnungen der WHO gegen Artemisia annua als Malariamittel) ! 9000 Menschen könnten damit gegen Malaria zu 94% erfolgreich behandelt werden. (Die WHO bekämpft unser Programm Artemisia annua (als Hilfe zur Selbsthilfe!), da nur 94 und nicht 95% Malariakranke geheilt würden. Und sie forciert das (industrielle!) Malaria-Impfprogramm, bei welchem es nur bei weniger als 40% der Geimpften zu Verbesserungen kommt.) So sterben halt jetzt die Armen dort auf Druck der Reichen! Das heißt den Überschwemmungsoptionen in Mosambik darf ich unsere Hilfslieferung von 300 kilo Artemisia Tee nur noch als „Badezusatz“ anbieten: passt doch, oder? Wie tief muss unser Gesundheitssystem und deutsche Katastrophenhilfe noch fallen? Immer wieder wache ich nachts auf und sage: es darf nicht wahr sein, so schlecht kann ich gar nicht träumen wie die Realität aussieht. Aber wir geben nicht auf.

Weiterlesen: <https://anamed.org/de/newsletter/rundbrief-08-2019.html>

Bereits im Frühling 2018 habe ich einen umfangreichen Artikel über den einjährigen Beifuß auf meiner Homepage veröffentlicht, welcher bereits ~10.000x angeklickt wurde, diesen habe ich nun aktualisiert und erweitert: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/50-artemisia-annua-anamed-die-nobelpreis-pflanze>

Als ich diese Info kürzlich an anamed geschickt habe, bekam ich folgende begeisterte Antwort von Bruder Martin Hirt:

„Lieber Bruder Andreas, danke!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! echt klasse deine Arbeit!“

Dieser umfangreiche Artikel über Artemisia-annua-anamed kann hier in meiner Facebookchronik sehr gerne kommentiert werden – sehr erfreut wäre ich über das Teilen von eigenen Erfahrungen mit dieser Heilpflanze: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2698845233488103>

Liebe als Frucht des Glaubens

Die Liebe ist das Wichtigste (Galater 5,22A). Die Liebe ist das, worauf es immer ankommt.

Wenn Glaube echt ist, wird er sich zeigen in einer Liebe, die barmherzig ist.

Das erste Gebot ist: Du sollst nichts neben Gott lieben! Deine ganze Liebe soll Gott gehören. Nicht 99,9 %. Gott möchte, dass er bei den Seinen an erster Stelle steht. Er will den gesamten Raum des Herzens einnehmen.

Gott hat alles getan: Er sandte Christus (das sühnende Blut am Kreuz) und den Heiligen Geist (das lebende Wasser, das neue Leben), damit wir diese Liebe nun leben können.

„denn was das Gesetz nicht vermochte – es war ja schwach durch das Fleisch –, das machte Gott möglich: Er schickte seinen eigenen Sohn in der Ähnlichkeit des Fleisches der Sünde und <als das Opfer> für Sünde und verurteilte die Sünde im Fleisch, damit das Gerechte des Gesetzes in uns erfüllt werde, die wir nicht nach dem Fleisch wandeln, sondern nach dem Geist“.

Römer 8,2-4

Nun ist es möglich, wenn wir uns nach dem Geist ausrichten, d. h., wenn wir mit Christus und in seiner Kraft leben.

5,5: *„Gottes Liebe ist in unseren Herzen, weil nun Gott in unseren Herzen ist.“* Der Heilige Geist ist Gott.

Es braucht Gott, um wirklich „Mensch“ zu sein. Nur Gott kann das Leben führen, wie Gott es verlangt. Wir haben nicht Kraft in uns selber. Weil Gott nun in mir ist, kann ich Mensch sein – so Mensch sein, wie Gott es wollte, Gott ähnlich, als Ebenbild Gottes.

Echter Glaube zeigt Frucht: Liebe. Und die Liebe äußert sich in Barmherzigkeit.

Im NT haben wir Jesus Christus zum König. Das neue Gesetz (das Evangelium) ist daher das königliche Gesetz (das Gesetz der Freiheit; 1,12). Das neue Gesetz ist das Gesetz der Liebe.

Wenn du das Gesetz gehalten hast – durch Christi Kraft und Liebe, die in dir wohnt, Römer 5,5 –, kannst du gelassen in die Ewigkeit gehen, kannst jauchzen, dich rühmen: *„Ich habe in Christus neues Leben, das Leben des Gottes der Liebe.“*

Wenn jemand wirklich glaubt, wird Frucht entstehen. Wer neues Leben hat, hat Christus, und dieser wird sich durch ihn auswirken – als Frucht im Reden, Denken, Handeln: in Liebe.

Zeigt sich nichts, so ist wohl die Ursache, dass kein Leben vorhanden ist. Zeigt sich die Liebe nicht, muss ich mich fragen, ob ich wirklich Christ bin.

„Wenn ich nicht mehr unter dem Gesetz bin, sondern unter der Gnade, kann ich endlich tun und lassen, was Christus will.“

H. J. Eckstein

Quelle: Aus „Unterwegs Notiert“ Nr. 119: November, Dezember 2019 Hilfen zur Bewährung in Glaubensprüfungen – Der Jakobusbrief (3) von Thomas Jettel und Herbert Jantzen

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2701609456545014>

Denn der Geist und die Braut - Violin Heart

Dieses wunderschöne herrliche Lied haben wir heute im „Zelt der Begegnung“, einer Hausgemeinde am Wieserfeldplatz in Steyr gesungen - von „Violin Heart“ hier in ganz besonders herrlicher Weise gesungen, welches ich hier mit euch teilen möchte – mit Gänsehautgarantie:

https://www.youtube.com/watch?v=Zelg_onBKHk&feature

Ein Lied nach der Bibelstelle: Offenbarung [22:17](#)

„Und der Geist und die Braut sagen: Komm! Und wer es hört, spreche: Komm! Und wen dürstet, der komme! Wer da will, nehme das Wasser des Lebens umsonst!“

Zu diesem Thema des Kommens habe ich bereits vor über 1 Jahr die ersten beiden Teile der Serie „Kommt her zu mir!“ vom Kalender „Gute Saat“ auf meiner Homepage veröffentlicht:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/46-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-april-2018>

Im Folgenden möchte ich die 3 nachfolgenden Teile veröffentlichen:

„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“

Matthäus 11,28-30

Kommt her zu mir!

Wir haben die *Einladung* gelesen und uns die *Eingeladenen* angesehen – jetzt ruft Jesus Christus in seine Nachfolge. Also: Zuerst muss ich kommen und durch Ihn den Frieden des Gewissens, diesen „Frieden mit Gott“ (Römer 5,1) erfahren – und dann zeigt Er mir den Weg, wie ich Frieden und Ruhe im Auf und Ab meines Lebens finden kann.

Dafür benutzt Er das Bild eines Jochs: Hierbei wird ein Holzbalken auf die Stirn oder den Nacken von Zugtieren gelegt. Ist das Joch gut angepasst, dann liegt es „sanft“ auf, engt nicht ein, drückt und scheuert nicht: Es ist eine „leichte“ Last. Symbolisch bedeutet das Joch hier, dass die Gläubigen Gott dienen sollen, indem sie Jesus nachfolgen.

Jesus sagt: „Nehmt ... *mein* Joch.“: In seinem ganzen Leben war Er Gott gehorsam, lehnte sich nie auf und murrte nie – immer und überall tat Er den Willen seines Vaters. Ja, sogar als offensichtlich war, dass sein Volk Ihn ablehnte, sagte Er: „Ja, Vater, denn so war es wohlgefällig vor dir.“ Und noch am Vorabend seines Todes betete Er in größter Not: „Nicht mein Wille, sondern der deine geschehe.“ *Alle Situationen nahm Er aus der Hand Gottes an – und genoss so den Frieden Gottes!* (V. 26; Lukas 22,42).

Nun sagt Er zu mir: *Nimm mein Joch auf!* So wie Er soll auch ich „Ja“ sagen zu den Lebensumständen, soll bereit sein, die Ereignisse in meinem Leben aus seiner guten Hand anzunehmen. Dabei verspricht Er mir: „Ich will dich nicht versäumen und dich nicht verlassen.“ Ja, noch mehr: Er wird „nicht zulassen“, dass ich von der Last erdrückt werde. Auf diesem Weg werde ich „Ruhe finden“ für meine Seele! (Hebräer 13,5; 1. Korinther 10,13).

Zuerst sollen wir also *zu Ihm kommen* – dann sollen wir *von Ihm lernen*.

In den Evangelien sehen wir, wie Jesus den Menschen begegnet – und wir erkennen seine *Sanftmut*: Nie gab Er Anlass zu einer Beschwerde, nie handelte er unangemessen, immer wieder ertrug Er auch das Unverständnis seiner Jünger in Liebe. Wenn Menschen an Ihm Anstoß nahmen, dann nur, weil Er so völlig anders war als sie: heilig, gerecht und gut.

Aber wir erkennen auch seine *Demut*: Er wusch sogar die Füße seiner Jünger (Johannes 13,1-15). Nie drängte Er sich vor, nie suchte Er seine eigene Ehre. *Genau das soll ich von Ihm lernen!* Er war „von Herzen demütig“ – das werde ich nie sein können, aber von Ihm lernen, Ihm zusehen, es Ihm absehen: Das kann und soll ich. Konkret: *Was würde Er in meiner Situation sagen, was würde Er tun?*

Auf diesem Weg werde ich „Ruhe finden“ für meine Seele. Dann wird „der Friede des Christus“ mein Herz regieren und „der Friede Gottes“ mein Herz und meinen Sinn bewahren. Zuerst muss mein Gewissen zur Ruhe kommen – dann kann auch meine Seele in den täglichen Lebensumständen Ruhe finden. Wenn das doch noch viele so erfahren würden! (Kolosser 3,15; Philipper 4,7).

Fassen wir noch einmal zusammen:

1. Zuerst muss ich zu Ihm *kommen* – dann kann ich sein Joch *aufnehmen* und von Ihm *lernen*; zunächst muss ich also *Jünger werden* – dann kann ich als *Jünger leben*. Der erste Teil der *Einladung* führt mich zur *Errettung* – der zweite Teil bringt mich in seine *Nachfolge*.
2. Jesus Christus ist mein Retter und mein Vorbild: *Am Kreuz* ist Er für mich und meine Sünden gestorben. Er hat mir, als ich zu Ihm kam, *für mein Gewissen Ruhe gegeben*. – Und wenn ich

mir das *Leben Jesu* ansehe, dann werde ich in allen Lebensumständen immer wieder neu *Ruhe für meine Seele finden*.

3. *Kommen* bedeutet vor allem: *glauben*. *Nachfolgen* heißt: *gehören*.
4. Er lädt die *Mühseligen* und *schwer Beladenen* ein und gibt ihnen Ruhe. Und dann spornt Er sie an, *die leichten Mühen der Nachfolge* auf sich zu nehmen.
5. Jesus Christus *gibt Ruhe*: Das ist einmalig und kann nie mehr wiederholt werden. Deshalb ist meine Errettung sicher und unumkehrbar! – *Ruhe finden* für meine Seele werde ich täglich neu in der Nachfolge, indem ich von Ihm lerne.
6. Beide Aufforderungen sind Einladungen – und beide werden reichlich belohnt.
7. Jesus Christus möchte, dass Menschen auch heute noch den Frieden Gottes erfahren – und dass sein Friede ihre Herzen und Sinne bewahrt. Findet Er heute noch jemand, der Ihm darauf eine Antwort gibt? Der gehört hat: „Kommt her zu mir!“, und sich dann aufmacht und kommt?

<https://www.gute-saat.de/kalender> 14 - 16.3.2018

10 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2670488262990467>

„Ein Mensch wird durch Glauben gerechtfertigt, ohne Gesetzeswerke.“

Römer 3,28

„Ihr seht also, dass ein Mensch aus Werken gerechtfertigt wird und nicht aus Glauben allein.“

Jakobus 2,24

Ist das nicht ein Widerspruch? – Wodurch kann der sündige Mensch denn nun die Rechtfertigung empfangen: durch den Glauben an Christus oder durch eigene gute Taten? Eigene gute Taten können uns tatsächlich nicht vom Gericht Gottes über unsere Sünden erretten. Sie können uns vor Gott nicht rechtfertigen. Das kann nur der Glaube an Jesus Christus und seinen Sühnungstod. Der Apostel Paulus schreibt darüber ausführlich in den Kapiteln 3 bis 5 des Römerbriefs. Doch wenn jemand durch den Glauben vor Gott gerechtfertigt ist, dann erwartet Gott von ihm unbedingt auch, dass er gute Werke vollbringt. Diese Werke muss er also nicht tun, um mit Gott ins Reine zu kommen, sondern es ist umgekehrt: Sie sind die Frucht, die Folge, des ewigen Lebens, das jeder empfängt, der zu Gott zurückkehrt und an Christus glaubt.

Quelle: <http://www.gute-saat.de/> 2015-10-31

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2654328057939821>

„Durch die Gnade seid ihr errettet, mittels des Glaubens; und das nicht aus euch, Gottes Gabe ist es; nicht aus Werken, damit niemand sich rühme.“

Epheser 2,8.9

Wir hatten mit einem Chor im Krankenhaus gesungen. Nun sprachen wir noch mit einigen Kranken über die Lieder. Dabei fragte ich einen jungen Mann, ob er an Den glauben würde, von dem wir gesungen hatten - an Jesus Christus, den Sohn Gottes?

„Nein“, sagte er, „das ist nichts für mich. Ich müsste es glauben - und ich kann nicht glauben. Wissen Sie, ich kenne die Bibel ganz gut, ich habe schon als Kind oft darin gelesen. Ein paar Freunde haben auch schon ein paar Mal versucht, es mir zu erklären. Ich verstehe es nicht.“

Ich nahm aus meinem Portemonnaie einen 10-Euro-Schein heraus und hielt ihn ihm hin: „Hier, ich schenke Ihnen das Geld. Nehmen Sie es an?“ - „Klar“, sagte er, „nehme ich es; sicherlich wollen Sie mir damit etwas erklären. Danach gebe ich es Ihnen auch gleich wieder zurück.“ - „Nein, nein“, sagte ich, „ich schenke es Ihnen, und ich hoffe, Sie zweifeln nicht an meinen Worten. Noch einmal: Nehmen Sie es an?“ Er nickte. Ich fragte ihn: „Warum habe ich Ihnen denn das Geld geschenkt?“ Er

zuckte die Schultern: „Ich weiß es nicht. Es gibt keinen Grund. Sie wollten es - einfach so.“ - „Und Sie haben es angenommen!“, sagte ich. Er nickte.

„Sehen Sie“, fuhr ich fort, „genauso bietet Ihnen Jesus Christus die Errettung an. Er schenkt sie Ihnen. Einfach, weil Er es will. Sie müssen gar nichts dazutun, Sie müssen sie nur annehmen. Warum nehmen Sie sein Geschenk nicht an wie dieses Geld?“ Der junge Mann schluckte: „Die Errettung ist ein Geschenk? Wie dieser 10-Euro-Schein? Das wusste ich nicht. Ja, ich will es annehmen!“

„Wen dürstet, der komme; wer will, nehme das Wasser des Lebens umsonst.“ Offenbarung 22,17

<https://www.gute-saat.de/> 5. November 2019

11 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2648482195191074>

Mispelernte



Jetzt im November reifen die sehr leckeren Mispel Früchte (auch Asperl genannt) heran, von welchen ich 3 Bäume besitze. Die Mispel frucht ist erst reif und zum Verzehr geeignet, wenn das Fruchtfleisch und die Schale durch und durch braun geworden ist. Mispeln haben bei Eintritt der Reife ein kräftiges süß-säuerliches Aroma und ähneln dem Geschmack von Birnen-Apfelkompott, Aprikosen und Pfirsichen. Beim Eintritt der Reife sollten die Früchte schnellstmöglich geerntet und verzehrt werden, damit sie nicht verderben und verschimmeln. Von jenem Baum mit den größeren Früchten habe ich bereits Mitte November alle

restlichen Früchte geerntet, da sie sich bereits sehr leicht vom Baum gelöst haben und in eine flache Schachtel zum Nachreifen ausgebreitet – so reifen die harten Früchte nach und nach aus. Am liebsten esse ich sie am späten Nachmittag als Solomahlzeit ca. 1 Stunde vor dem Abendessen. Zum Essen schneide ich sie an der Oberseite auf, wobei ein aus den Kernen bestehender Stern zum Vorschein kommt, und löftele sie mit einem Teelöffel genussvoll aus.

Weitläufig ist die Falschinformation im Umlauf, dass die Mispeln erst nach dem ersten Frost erntereif sind. Es ist vielmehr so, dass die Mispel sehr lange bis in den November hinein zur Reife benötigt - in dieser Zeit hat es im Regelfall eben meist schon gefroren.

Bei meiner kleinfruchtigen Weißdornmispel hat die Erntereife zudem bereits etwa 3 Wochen vor der gewöhnlichen Mispel begonnen, als es vorher noch keinen Frost gab.

Die aus Asien stammende Mispel wurde ursprünglich von den Römern nach Europa gebracht. Schon Karl der Große erkannte die Heilwirkung der Mispel und verpflichtete Klöster, diese in ihren Gärten zu kultivieren. Im Mittelalter war sie so in Europa weit verbreitet, jedoch spielt sie hierzulande als Obstlieferant kaum eine Rolle mehr. In den Kräuterbüchern des Mittelalters wurde sie als Mittel gegen Nierensteine und zur Wundheilung gepriesen. Die kältetolerante Mispel wächst bis etwa 1.000 Meter Seehöhe und bezaubert mit ihren großen Blüten und den wohlschmeckenden Früchten. Wenn die anderen Bäume bereits abgeerntet sind, kann man nach dem ersten Frost Mispeln direkt vom Baum naschen und für die weitere Verarbeitung sammeln.

Die Mispel wirkt stark verdauungsfördernd und entzündungshemmend, wodurch sie bei Durchfall und Entzündungen des Mund- und Rachenraumes eingesetzt wird. Speziell roh gegessene Mispeln wirken durch die enthaltenen Gerbstoffe bei Durchfall und Blasenentzündung. Die enthaltenen Pektine können Gallensäure binden und dadurch das Cholesterin senken. Zudem hat Pektin ein hohes Wasserbindungs- und Quellvermögen und wirkt dadurch verdauungsfördernd.

Die Mispel enthält 5 Steinkerne. Für die Reife benötigen Mispeln viel Sonne und einen gleichmäßig feuchten Boden. Ideale Temperaturen für das Wachstum der Mispeln liegen bei 18 bis 20 ° Celsius.

Die Echte Mispel lässt sich aus Kernen ziehen, die dem weichen Fruchtfleisch entnommen werden. Sie benötigen allerdings eine Frostperiode um zu keimen. Hierfür sät man sie entweder direkt im Freiland an die gewünschte Stelle oder legt sie den Winter über in das Tiefkühlfach. Mispelkerne können sich allerdings bis zu zwei Jahre Zeit lassen, bis sie beginnen zu keimen.

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/echte-mispel/>

https://krank.de/ernaehrung/lebensmittel/mispel/?fbclid=IwAR3It6DVP9vPLXuG2rseu4o6vZ_07GT67u1Qu0n1yi6kNUbbMZF2jz65YHg

Was sind Mispeln? Anbau und Verarbeitung dieser alten Obstart:

<https://www.youtube.com/watch?v=nZUYOcDnbJ0>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/echte-mispel/>

66 Likes + 23 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2676982095674417>

Reiche Paprika- und Pfefferoniernte



Auch jetzt im November darf ich noch zahlreiche Paprika „Sweet Palena“ vom Garten ernten. Dieser hat einen ausgesprochen sehr guten Geschmack, sehr aromatisch und entwickelt bereits im grünen Zustand Süße – meine absolute Lieblingspaprika, bei welcher im Oktober/November die Haupternte ist.

Da er sehr frostempfindlich ist, habe ich ihn ab der ersten Frostnacht bei uns vom Samstag auf Sonntag doppelt mit Plane zugedeckt. Habe bereits einige verschenkt und verkauft und es hängen immer noch sehr viele schöne Exemplare an den Pflanzen ☺ Im

kommenden Jahr muss ich für diese Paprika eine Art kleines Gerüst mit stabilen pflöcken und Schnüren machen, an welchen sie sich von Anfang an anhalten können und ich sie gut anbinden kann, damit sie angesichts der schweren Last die sie zu tragen haben nicht so leicht umfallen.

Auch mein absoluter Lieblingspfefferoni „Artist“, bei welchem im August die Haupternte war, ist hängendvoll mit leckeren Pfefferoni gestanden.

Hier habe ich im letzten Jahr über meine Pfefferoni und Paprika berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2026817134024253>

Saatgut entnehme ich natürlich nur von den allerschönsten gutausgereiften Früchten, um die guten Eigenschaften für die kommenden Generationen weiter zu züchten. Diese biete ich in meiner Saatgutliste zum preiswerten Verkauf an: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2019>

So gesund ist Paprika: <https://blog.liebherr.com/hausgeraete/de/lebensmittel/paprika/>

48 Likes + 8 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2665388103500483>

Arche Noah - Saatgut in falschen Händen?

Habe ich kürzlich als Mail bekommen:

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Kulturpflanzenvielfalt!

Wussten Sie, dass Saatgut aus dem AN-Samenarchiv für privatwirtschaftlich agierende Firmen und Konzerne bereitgestellt wird?

Die gesamte Buchweizensammlung, die gesamte Hirsesammlung und eine uns nicht bekannte Anzahl von Bohnensorten wurden der Saatzucht Gleisdorf, deren Mehrheitseigentümer der Raiffeisenkonzern ist, zur Verfügung gestellt.

Die Bestätigung dafür bekamen wir nicht etwa auf unsere zahlreichen besorgten Nachfragen von den Verantwortlichen der Arche Noah, sondern durch einen Zufallskontakt und Recherchen im Internet. Erst anschließend gestanden die Geschäftsführung und MitarbeiterInnen die Saatgutherausgabe ein.

Es ist schlimmer als befürchtet:

14 Kommentare + 25x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2678092658896694>

Angelika Schreiber hat in einer Facebookgruppe dazu folgenden Kommentar geschrieben:

„Ich habe angefragt und bekam die Info, dass Raiffeisen abfüllt damit in kleinen Packungen im z. B. Spar Supermarkt Samen verkauft werden können. Keine Eigentumsrechte gehen über, keine Möglichkeit für andere, diese Samen patentieren zu lassen. Details dazu auf der Homepage. Dass die mir glatt ins Gesicht lügen, kann ich mir nicht vorstellen.“

VEGAN – 8 Tipps für eine gesunde Ernährung

Sofia von Iss Happy erklärt es in diesem Video sehr gut worauf es ankommt, um eine pflanzliche Ernährung gesund zu gestalten, sodass du auch von den vielen gesundheitlichen Vorteilen der veganen Ernährung profitieren kannst!

<https://www.youtube.com/watch?v=ANnCPeVUJ4I&feature>

Alle diese Ernährungstipps habe ich bereits in meine umfangreiche Rezeptsammlung auf bereits 100 Seiten eingearbeitet. Die verwendeten natürlichen und vollwertigen Zutaten helfen dir, dass du mit möglichst viel Eisen, Zink, Magnesium und anderen Vitalstoffen versorgt wirst. Die Rezepte sind auch so harmonisch kombiniert und zubereitet, dass die einzelnen Vitalstoffe auch bestens vom menschlichen Körper aufgenommen werden können. Bereitet aus möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

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

Bei diesen Gesundes-Leben-News auf Seite 8 habe ich all diese veganen Lebensmittel aufgelistet, welche besonders viel Eisen enthalten (ein Vielfaches von Fleisch!):

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

All jene Lebensmittel, die besonders viel Zink, Mangan und Vitamin B6 enthalten habe ich hier aufgelistet: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale-Ernahrung-bei-HPU.pdf>

8 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2662051123834181>

Damit unsere Kinder später nicht Äpfel mit Birnen vergleichen

Habe hier gerade teilgenommen: <https://www.umfrageonline.com/s/apfel-birne>

Am Ende habe ich noch folgendes in das Fenster geschrieben:

Damit wir eine wirklich gesunde, vitale und motivierte Bevölkerung mit geringsten Belastung der Krankenkassen, wäre es fundamental wichtig bereits den Kindern zu lehren nach sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten zu kochen, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd, Milchfrei und Zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte und -rezepte, was von sehr vielen Fleischessern grundsätzlich zu Recht kritisiert wird, da nicht gesünder, aber oft besser für die Umwelt.

Bei ausreichender Versorgung mit allen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemente,.. hätten die Kinder auch kaum noch Verlangen nach Süßem, Fetten, Ungesunden tierieweißreichen Nahrungsmitteln.

Ganz besonders gründlich achte ich auch auf den Abbau der Pythinsäure bei Getreide, Hülsenfrüchte, Nüssen und Ölsaaten, damit der Körper die Vitalstoffe auch wirklich gut aufnehmen kann.
<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Seit vielen Jahren ist es mir auch ein großes Anliegen ein Art Vorzeigeprojekt für vorbildhafte Landnutzung zu erschaffen. Mir ist es ein besonderes Anliegen alle wichtigen Aspekte in einem Projekt zu vereinen:

So sollen auf derselben Fläche zugleich vielfältige, sehr gesunde Lebensmittel wachsen. Aber auch Erholungsraum für Menschen, wie auch möglichst reichhaltige Lebensgrundlage für Vögel, Insekten und andere Tiere geschaffen werden. Dies erreiche ich durch eine gut durchdachte Planung mit einer reichhaltigen Wildobsthecke, Reisighaufen, optimalen Baumscheibengestaltung mit diversen Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse unter den Obstbäumen... - die Folge ist eine hohe Biodiversität (=biologische Artenvielfalt). Ganz nebenbei soll das Ganze auch für das menschliche Auge optisch ansprechend wirken.

Vor allem in Siedlungs- und Stadtnähe (insbesondere bei Schulen und Kindergärten), wie auch angrenzend zu Seen, Flüssen wären solche vielfältigen essbaren Landschaften für die Zukunft sehr erstrebenswert – zur nachhaltigen, naturnahen, gemeinschaftlichen Lebensmittelerzeugung...
<https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

8 Likes + 4x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2686004704772156>

Wasser - Mehr als H₂O (Schauberger, Emoto, Wasserfilter, Grenzwertlüge u.v.m.)

<https://www.youtube.com/watch?v=0HQ8y2mZ0EI&feature=share&fbclid=IwAR3zl3w8bH6cFKimjrWuXrbqBCeBHaUwOP4NA7cTI-czAcoBVC69SWqMuRI>

Sehr interessantes und professionelles Video von HOLISTISCH GESUND - [Benjamin Weidig](#)
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2693377244034902>

Sehr interessantes Interview über Wasserqualität mit Thomas Freitag, Präsident des Europäischen Institut für Gesundheit & Wasserqualität - Water4Life, Entwickler und Erfinder der Ideales Wasser Technologie.

Hohe Wasserqualität war mir immer schon sehr wichtig - so habe ich hier auch über meine Geschichte bezgl. Wasserqualität geschrieben:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2677076565664970>

https://www.diepraxisfamily.com/thomas-freitag/?fbclid=IwAR1qHffG7zuQs_t9g5rTyFJUD72SXUbXsg08wgDmxuVSUZMGft0TViMSi18

Online-Workshops vom 27.11.2019 mit Andreas Paffrath & Florian Sauer

„Die 5 wichtigsten Regeln für Deinen gesunden Darm“

Wie Du Deine Energie spürbar steigerst & Deine Gesundheit langfristig auf eine gesunde Basis stellst

<https://gruenundgesund.de/lp/die-5-wichtigsten-regeln-fuer-deinen-gesunden-darm-aufzeichnung>

Besonders gut gefiel mir der Rat von Florian Sauer nur zwischen den Mahlzeiten zu trinken, bzw. davor - niemals zu oder nach den Mahlzeiten, damit die Magensäure nicht verdünnt wird...

Dementsprechend trinke ich bereits seit vielen Jahren zu folgenden Zeiten:

Morgens nach dem Aufstehen trinke ich ca. einen halben Liter Wasser (Teilweise mit Bentonit) und einen halben Liter Tee - z.B. amerikanische Ulmenrinde, Lapachorinde oder Meisterwurz mit Süßholzwurzel, einjähriger Beifuß, Gundelrebe...

Dann trinke ich bis um etwa 15:00 Nachmittags nichts - aber dann zwischen Abend- und Mittagessen trinke ich sehr gerne wieder einen halben Liter Tee - z.B. Zitronenverbene, Schafgarbe, griechischer Bergtee, Pfefferminze, einj. Beifuß, Lapachorinde mit Süßholzwurzel, schwarze Ribiselblätter...

Danach trinke ich erst wieder etwa 2 Stunden nach dem Abendessen etwa einen halben Liter Wasser und in der kalten Jahreszeit einen halben Liter Hagebuttentee oder Lindenblütentee mit Zitrone - in der warmen Jahreszeit eher Beerenobst.

Natürlich esse ich auf den Tag verteilt auch sehr viel frisches Obst der Saison, wie ich z.B. hier geschrieben habe: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2695543030484990>

Über unsere Katzen - Aktualisierung



Sonntagfrüh, den 10. November, haben sich erstmals seit langer Zeit wieder mal alle unsere lieben Katzen zusammen auf der warmen Holzbank in der Stube versammelt, wo darunter der Heizkörper Wärme spendet. Jetzt wo die Nächte immer kälter werden, tut ihnen das so richtig wohl ☺ Im ersten Winter des Katzenlebens dürfen sie die Nächte im Winter natürlich drinnen verbringen, aber mittlerweile sind alle schon über 1 Jahr alt und müssen das aushalten.

Die Lea ist die einzige, die sich immer noch nicht ganz so gut mit den anderen verträgt – sie knurrt meist, wenn andere Katzen zu nahe kommen, so dass insbesondere die Jungen oft Angst vor ihr

haben. Sie ist aber dennoch meine Lieblingkatze – sie ist sehr anschmiegsam und verlangt nach sehr viel Liebe und Zuneigung von mir, welche ich ihr sehr gerne schenke. Aber auch den anderen Katzen tut dies sehr gut und habe ich zum kuscheln gern – bin sehr dankbar für die Liebe und Wärme die sie mir schenken und ich schenken darf ☺

Mittlerweile füttern wir sie fast ausschließlich nur noch mit unserem besonders leckeren selbstgebackenen Vollkornsauerteigbrot mit Butter bestrichen und Hefeflocken bestreut. Sehr gerne fressen sie auch fast alle Essensreste vom Mittagessen. Katzenfutter kaufe ich seit einem Jahr nur noch biologisches vom „Fressnapf“ und füttere dieses rationiert nur im Winter als Brotaufstrich, wenn sie draussen nicht mehr so viele Mäuse finden. Teilweise fange ich die Mäuse auch selber für sie mittels Wühlmausfallen – so habe ich vor ein paar Wochen mind. 10 Mäuse beim Endiviensalat gefangen und dann den Katzen verfüttert – einmal fraß Schnurli gleich 3 Stück hintereinander! Sehr oft beobachte ich, dass meine Katzen nach einer Maus reinkommen um als Nachspeise Brot zu fressen ☺

Bei solch gesunder Katzennahrung stinkt deren Kot auch fast gar nicht. Aber sobald sie wieder mal etwas konventionelle minderwertige Katzennahrung bekommen stinkt es meist gleich fürchterlich.

Vor einem Jahr habe ich hier einen ausführlichen Bericht über meine Katzen veröffentlicht: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/71-unsere-katzen-geschichte-gesunde-ernaehrung>

41 Likes + 44 Kommentare:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2659855627387064&set=a.1193139204058721&type=3&theater>

Wer Katzen was Böses will, dem passiert das hier:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2702638856442074>

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sind Bäume viel intelligenter, als wir uns je vorgestellt hätten

<https://bewusst-vegan-froh.de/studienergebnisse-zeigen-dass-baeume-gefuehle-haben-freunde-finden-und-sich-wie-ein-altes-ehopaar-umeinander-kuemmern>

Hier habe ich kürzlich ein dem Artikel sehr ähnliches Video von Erwin Thoma - DEM Spezialisten des Waldes und des Holzes geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2556355101070451>

20 Likes + 8 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2668134769892483>

Schutzpflanzung mit Nadelbaumvielfalt



An der noch unvollständigen Baumpflanzaktion vom letzten Jahr zum Windschutz, Sichtschutz und Lärmschutz an der Nordseite meines Obstsortengartens habe ich in diesem Jahr weitergearbeitet. Insbesondere bei der Nadelbaumreihe waren noch einige zum auspflanzen ausständig - so mussten noch etwa 50 verschiedene Nadelbäume gepflanzt werden.

Im letzten Jahr konnte ich aufgrund der enormen Trockenheit ja erst Anfang Dezember im Schnee zur Baumpflanzung beginnen. Dieses Jahr ist das Wetter um einiges angenehmer und vorteilhafter für diesen Zweck.

So hatte ich auch eine fleißige, nette Helferin beim Auspflanzen mit dabei, die mir sehr gerne im Garten hilft und mit welcher ich mich sehr gut verstehe - leider um einige Jahre älter als ich ;-)

Bei jedem Baum haben wir auch einen langen Ast als Markierung und Windschutz beigesteckt, welche ich vorher als Rankhilfe für die Bohnen verwendet habe.

So bin ich voll Hoffnung, dass hier sehr bald ein bunter Schutzwald heranwächst :-)

Bei der südlichsten Laubbaumreihe pflanze ich jeden zweiten Baum einen Walnußbaum, um später auch was ernten zu können :-)

Von der Strassenbaustelle direkt neben meinem Obstsortengarten habe ich vom eigenen Grund jede Menge Erde bekommen, mit welcher mir ein großer Erdwall aufgeschichtet wurde, welchen ich im kommenden Jahr auch vielfältig bepflanzen werde. Damit habe ich im Nordosten einen noch besseren Wind- und Lärmschutz bekommen :-)

Hier habe ich von der Baumpflanzaktion im letzten Jahr berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/72-baumpflanzung-2018>

35 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2668160036556623>

Mit Ausfallraps natürlich umgehen

Vor ein paar Wochen hat mir [Silas Friedrich dieses Video](#) geschickt mit der Frage, ob es hier eine gute biologische Lösung gäbe:

Der Bauer rechtfertigt in [diesem Video](#) die Verwendung von Glyphosat zur Bekämpfung von Ausfallraps, welcher seiner Meinung nicht wachsen darf, da er Nematoden vermehrt. Als Alternative zur Giftkeule müsste er 2-mal eine Bodenbearbeitung machen, wodurch er all das Bodenlebe störe.

Eine besonders nachahmenswerte Methode zum Umgang mit Ausfallraps sehe ich gerade erstmals beim Nachbarfeld von meinem Obstsortengarten. Dort wurde im Juli der Raps gedroschen - ein paar Wochen später hat der Landwirt dann eine Bodenbearbeitung gemacht und eine bunte Gründüngungsmischung ausgebracht, welche nun gemeinsam mit dem Ausfallraps wächst.

Die positiven Wirkungen von Gründüngungen sind sehr vielfältig:

- Unkrautregulierung
- Unterdrückung von Schaderregern zb. Nematoden
- Verbesserung der Bodenstruktur
- Verhinderung von Nährstoffauswaschung und Bodenerosion
- Stickstoffbindung durch Leguminosen und Nährstoffaufschluss
- Erhöhung der Bodenfruchtbarkeit und des Bodenlebens
- Bienenweide



Näheres: https://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/oeko_lehrmittel/Fachsschulen_Agrar/Gartenbau/fgb_modul_d/fgb_d_02/fgbmd02_09neu.pdf

Solch eine Gründüngung ist insbesondere dann sinnvoll, wenn auf diesem Feld erst im kommenden Frühjahr die nächste Kultur gesät wird. Bauer Willi in dem Video möchte allerdings bereits im

Oktober Getreide säen - normalerweise wird aber vor dem Raps Getreide gesät, welches im Sommer gedroschen wird und Mitte August kann bereits der Raps gesät werden - also eine rasche Fruchtfolge.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2654335687939058&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Kleidung aus aller Welt – fair für alle?

Schick, attraktiv und dabei noch preiswert, so kleiden wir uns gern. Durch die globale Arbeitsteilung, niedrige Rohstoffpreise und die weltweite Industrialisierung wurde Kleidung immer günstiger. Den Preis dafür zahlen die Beschäftigten in der Textilindustrie und die Natur. Denn Ausbeutung und unmenschliche Arbeitsbedingungen, aber auch ein intensiver Einsatz von Chemikalien und lange Transportwege sind an der Tagesordnung.

Viele Menschen stehen deshalb vor der Frage:

Wie können wir uns modisch und dabei verantwortungsbewusst kleiden?

Verantwortungsvoller Kleiderkauf

Kleidung, die ökologisch und zugleich fair hergestellt wurde, ist derzeit noch ein Nischenprodukt. Doch auch hier gilt: Die Nachfrage schafft das Angebot. Durch unser Konsumverhalten können wir das Warenangebot und dadurch den Markt nachhaltig beeinflussen.

https://www.vis.bayern.de/konsum/wohnen_leben/textilien.htm

Wie ich schon des Öfteren geschrieben habe, kleide ich mich seit Kindertagen vorwiegend mit Second-Hand-Ware, welche es auf Flohmärkten zu sehr günstigen Preisen und bester Qualität zu kaufen gibt – ich bekomme hier z.B. eine Hose um 1€. Aber auch von Verwandten und Bekannten bekomme ich immer wieder diverse Kleidungsstücke geschenkt.

Der Vorteil von gebrauchter Kleidung ist ganz klar, dass hier bereits all die Gifte ausgewaschen sind. Ich behalte die Kleider dann meist so lange, bis sie kaputt sind – selbst dann flickt diese meine Omi noch meist. Natürlich kaufe ich auch hin und wieder neue Kleidung – dann achte ich aber sehr auf hohe Qualität, Langlebigkeit und faire Produktion.

Unterwäsche und Socken kaufe ich natürlich nur neu. Dabei ist es mir sehr wichtig, dass diese Wäsche aus kontrolliert biologischer Baumwolle hergestellt wurde.

Unterwäsche bester Qualität mit angenehmem Tragekomfort kaufen wir bereits seit über 20 Jahren vorwiegend von „Living Crafts“ beim GEA Steyr ein – seit Kurzem nur noch online.

Jetzt im Dezember gibt es hier besondere Adventaktionen!

1. Aktion: 01.12.19 - 07.12.19 - 15 % Rabatt auf das gesamte Sortiment (Code: ADVENT19)*

<https://www.livingcrafts.de/aktionen#>

„Nachhaltigkeit ist bei LIVING CRAFTS kein Modebegriff, sondern eine Selbstverständlichkeit mit Tradition – und darauf sind wir stolz. Denn seit über 30 Jahren produzieren wir erfolgreich hochwertige Naturtextilien unter ökologisch verträglichen und sozialökonomisch fairen Bedingungen“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2707326862639940>

Mir reicht! Greta!

Seit Wochen lese ich jetzt Kommentare unter den Berichten über die von Greta Thunberg ins Leben gerufene Bewegung „Fridays For Future“. Seit Wochen versuche ich, maßvoll und vernünftig zu argumentieren. Seit Tagen sehe ich mit zunehmendem Entsetzen, wie sich auch in

meinem Freundeskreis hier immer mehr Greta-Hasser outen, wie sie Fakebildchen und Fakeberichte teilen, wie sie sich echauffieren, wie sie sie plötzlich von erwachsenen, gebildeten, vernünftigen Leuten in einen geifernden Mob verwandeln, der seine Verachtung für dieses Mädchen und ihre Bewegung in die Kommentarspalten und auf die Timeline rotzt. Seit Stunden sitze ich hier und grübele - bis heute war ich geduldig und tolerant, aber **JETZT REICHTS!!!**

Was mir nicht egal ist: die Kinder, die in Asien, in Afrika und Lateinamerika in unserem MÜLL wühlen, die in Indien auf Müllkippen leben und mit bloßen Händen Elektroschrott sortieren und an die giftigen Dämpfen verrecken, während sie Plaste vom Metall brennen.

Was mir nicht egal ist: dass die Polkappen schmelzen, so schnell, dass man es mit bloßem Auge beobachten kann. Die Folge: meterhoher Schnee in Australien, Überschwemmungen in Nordamerika, Menschen verlieren schon jetzt dort ihre Heimat durch den ansteigenden Meeresspiegel, Tierarten verlieren ihren Lebensraum und sterben aus.

Was mir nicht egal ist: Ganze Länder und Meere versinken im Müll, den wir hinterlassen. In 50 Jahren wird sich kaum noch ein Mensch an mich erinnern. Der Müll, den ich in den letzten 50 Jahren meines Lebens produziert habe, wird dann größtenteils immer noch in der Pampa liegen und verrotten. Eine Einkaufsstüte schwimmt 10 bis 20 Jahre lang im Meer, bis sie vollständig zerrieben ist, ein Styroporbecher braucht 50 Jahre, um zu zerbröseln. Eine PET-Flasche zerfällt erst innerhalb von 450 Jahren, eine Angelschnur in 600 Jahren.



Hier weiterlesen:

<https://www.facebook.com/notes/grit-maroske/mir-reichts-greta/2786340321393965/>

26.385 Likes + 6140 Kommentare +17.066x geteilt

Teilweise etwas heftige Sprache, aber Inhaltlich ganz gut!

Besonders wichtig erachte ich den Schutz des Bodens, der Gewässer, der Luftqualität und der Umwelt allgemein.

22 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2687458147960145>

Zitat des Monats

„Um das Wichtigste zu lesen, ist es unerlässlich, dass man das Unwichtige nicht liest, denn das Leben ist kurz, Zeit und Kraft sind beschränkt.“

25 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2684922818213678>

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. Nach Wunsch schreibe ich auch über ein bestimmtes Thema einen Artikel, an welchem Interesse von meinen Lesern besteht.

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