



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

Gesundes Leben News – Juni 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Alles über die Erdbeere

Gesundheitlicher Wert – Kultur – richtiges Mulchen und Abwehr der Schnecken



Bereits seit Ende Mai darf ich die ersten süßfruchtig-aromatischen Erdbeeren vom eigenen Garten genießen, die doch so viel besser, gesünder und frischer als die Gekauften sind ❤️

Besonders gut schmecken sie direkt von der Pflanze in den Mund. Sehr gerne esse ich sie auch mit etwas Blütenhonig zerdrückt. In den letzten Jahren habe ich zur Hauptsaison Mitte Juni auch immer wieder besonders fruchtiges Erdbeereis pur nur mit Honig zerdrückt in der Eismaschine bereitet, welches ich insbesondere in der obstarmen Zeit im April und Mai genießen durfte ❤️

Wie ich das Erdbeereis genau bereitet habe, darüber habe ich vor einem Jahr hier auf Seite 8 berichtet: https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_Juni_2019.pdf

In diesem Jahr genieße ich die Erdbeeren am liebsten am späten Nachmittag – ca. 1 Stunde vor dem Abendessen. Manchmal esse sich sie auch 1 Stunde vor dem Mittagessen oder am späten Abend.

Woher stammt die Gartenerdbeere?

Archäologischen Funden zufolge wurde die Erdbeere bereits vor mehreren tausend Jahren sehr geschätzt und zählt somit zu den ältesten Süßigkeiten der Menschheit.

Man sammelte erst die wilden kleinen sehr aromatischen Walderdbeeren. Später im Mittelalter baute man diese bereits auf großen Feldern an.

Heute essen wir vorwiegend die Gartenerdbeere (*Fragaria × ananassa*). Sie entstand erst Mitte des 18. Jahrhunderts und ist die Tochter der aromatischen nordamerikanischen Scharlach-Erdbeere und der großfruchtigen Chile-Erdbeere.

Die Erdbeere ist keine Beere

Übrigens ist die Erdbeere botanisch betrachtet gar keine Beere, sondern zählt wie die [Hagebutte](#), zu den sogenannten Scheinfrüchten und ist eine Sammelnussfrucht auf dessen Außenseite sich viele kleine Nussfrüchte befinden.

Bio-Erdbeeren sind gesund

Sie enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe und das, obwohl sie zu 90 Prozent aus Wasser bestehen. Die verbleibenden zehn Prozent haben es in sich. 100 Gramm Erdbeeren enthalten mehr [Vitamin C](#) – nämlich fast 59 mg – als [Orangen](#) (50 mg).

Die beachtliche Menge an Vitamin C in der Erdbeere stärkt auf Grund der antioxidativen Wirkung das [Immunsystem](#), bindet freie Radikale im Körper und schützt Körperzellen vor Schäden.

Erdbeeren enthalten im Vergleich zu anderen Obstsorten reichlich Folat (Folsäure), das die Zellvermehrung und Blutbildung unterstützt – eine ausreichende Versorgung ist besonders für schwangere Frauen wichtig.

Laut dem Review eines internationalen Forscherteams haben inzwischen zahlreiche Studien bestätigt, dass Erdbeeren sowohl in Bezug auf die Prävention als auch auf die Heilung von Krankheiten ein großes Potential haben.

Durch den Genuss der roten Früchte kann oxidativem Stress und Entzündungen entgegengewirkt und das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs gesenkt werden.

Durch den Genuss der roten Früchte kann oxidativem Stress und Entzündungen entgegengewirkt und das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs gesenkt werden.

Studien haben weiter folgende positiven Wirkungen der Erdbeere bestätigt:

- Das Hungergefühl wird nach Erdbeerverzehr reduziert
- Der Antioxidantienpiegel steigt nach Erdbeerverzehr
- Der Cholesterinspiegel sinkt nach Erdbeerverzehr
- Die Insulinempfindlichkeit bessert sich
- Gedächtnis wird gestärkt
- Entzündungen und Schmerzen werden gelindert

Dies ist einerseits auf den hohen Gehalt an Vitalstoffen, andererseits auf eine ganze Reihe von sekundären Pflanzenstoffen zurückzuführen, die im Körper antioxidativ wirken. Sie dienen dem Zellschutz und wirken gegen Entzündungen. Dadurch können sie gegen alle Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Bluthochdruck und Herzerkrankungen vorbeugen.

Laut norwegischen Forschern schwankt der Gehalt an bioaktiven Substanzen stark und ist u. a. von der Sorte abhängig

Analysen von 27 Erdbeersorten haben gezeigt, dass in 100 Gramm Erdbeeren zwischen 57 und 133 Milligramm phenolische Verbindungen stecken. Die Anthocyane, die den Erdbeeren ihre leuchtend rote Farbe verleihen, zählen zu ihren wichtigsten sekundären Pflanzenstoffen. Ihr Gehalt liegt zwischen 8 und 66 Milligramm und steigt im Laufe der Reifung kontinuierlich.

Wirklich gesund sind allerdings nur heimische Bio-Erdbeeren – am besten vom eigenen Garten, welche eine viel stärkere antioxidative Wirkung haben.

Laut Analysen vom Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart im Jahr 2016 wiesen sogar bei heimischen Erdbeeren von 78 Proben 77 Rückstände und 76 Mehrfachrückstände auf.

Bei 6 Proben wurde die zugelassene Höchstmenge sogar überschritten, Dabei handelte es sich um Stoffe wie Chlorate, die laut der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) potenziell bedenklich für die Gesundheit von Kindern sind, wie das für Bienen gefährliche Spinosad oder das möglicherweise krebserregende Chloropham.

Verwendete Quellen:

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

Kultur der Erdbeere

Meine Hauptsorte ist die Vima Zanta, die vom Ertrag, Gesundheit und Geschmack am Besten ist. Diese hat sich in den letzten Jahren vom Hauptbeet ohne mein Zutun auf die Nachbarbeete ausgebreitet, auf welchen sie nun sehr schön gedeiht ❤️ Im Normalfall pflanzt man die schönsten Ableger von den ertragreichsten Pflanzen auf ein neues Beet.

Für eine reiche Ernte an besonders süßen und aromatischen Erdbeeren ist die Gabe von viel gut ausgereiften Kompost sehr wichtig, wie auch das richtige Mulchen – so erspare ich mir jegliche Art von Dünger und die Pflanzen können bis zu 5 Jahre am selben Beet belassen werden.

Als Mischkulturpartner eignet sich z.B. mein ebenfalls mehrjähriger Luftzwiebel oder im ersten Jahr Lauch oder Knoblauch. Alle Laucharten wirken durch ihre bakteriziden und fungiziden Wirkstoffe gegen Bodenpilze und schützen die Erdbeeren vor Grauschimmel.

Meine Lieblingserdbeere ❤️ Mieze Schindler



Meine absolute Lieblingserdbeere ❤️ ist die Mieze Schindler, dessen zarte, dunkelrote, herrlich duftenden Früchte besonders fein, zuckersüß und hocharomatisch im Geschmack sind. Sie besitzen zudem das typische, ursprüngliche Aroma der Walderdbeere.

Diese köstliche Liebhabersorte reift recht spät, ungefähr ab Mitte Juni. Die recht weichen Früchte lassen sich nicht gut transportieren oder lagern, dafür aber umso besser an Ort und Stelle im Garten vernaschen. Der Ertrag ist zudem überschaubar und somit für Wiederverkäufer nicht lohnend.

Die Mieze Schindler ist nur für Hobbygärtner geeignet, die echte Liebhaber sind und etwas ganz besonderes in ihrem Garten haben möchten.

Gezüchtet wurde Mieze Schindler 1925 von Otto Schindler, dem ersten Direktor der Höheren Staatslehranstalt für Gartenbau in Dresden. Schindler benannte die stark beduftete Gartenerdbeere, die im Aussehen an Brombeeren erinnert und wegen ihrer eingesunkenen Nüsschen fälschlicherweise häufig mit Walderdbeeren verwechselt wird, nach dem Kosennamen seiner Frau „Mieze“.

Mieze Schindler bildet – im Gegensatz zu anderen Erdbeersorten - nur weibliche Blüten aus und ist daher auf eine Befruchtersorte angewiesen. Geeignet sind hierfür die Erdbeersorten Senga Sengana, Ostara, Korona, etc. Ich habe bei mir im Garten nur die schon erwähnte „Vima Zanta“ als Bestäuberin, welche hier scheinbar auch sehr gute Arbeit leistet.

Ich habe gerade im vergangenen Jahr ein neues Beet mit Mieze Schindler angelegt, bei welchem auch sehr viel Winterpostelein und Vogelmiere in Mischkultur gewachsen sind – die Überreste dieser Pflanzen habe ich nun einfach zum Mulchen verwendet, bzw. unter die Erdbeeren gelegt, damit sie sauber bleiben und nicht auf der Erde verfaulen. Dieses Jahr werde ich definitiv noch mind. Ein weiteres Beet mit diesen köstlichsten Erdbeeren bepflanzen – schöne Ableger habe ich nun ja genug.

Verwendete Quellen:

<https://www.erdbeeren.eu/erdbeersorten/mieze-schindler>

<https://www.gaissmayer.de/web/shop/pflanzen-sortiment/biokraeuter/geniesserpflanzen/fragaria-erdbeere/526/fragaria-x-ananassa-mieze-schindler/1414/>

Was tun gegen Schnecken?

Leider schmecken die Erdbeeren auch den schleimigen Schnecken, von welchen ich seit 2019 Gott-sei-Dank nur noch wenige zu Gesicht bekomme – in den Jahren davor hatte ich unzählige!

Zu den Faktoren, welche mir die Schnecken reduziert haben gehören sicherlich die enorme Hitze und Trockenheit in den Jahren 2018 und 2019. Einen großen Einfluss hatte dabei sicherlich auch der beständige Humusaufbau und das Ausbringen von effektiven Mikroorganismen, wodurch Fäulnis reduziert oder verhindert wird. Fäulnis ist jedoch das Signal, was die Schnecken zum Schlüpfen veranlasst. Ansonsten bleiben die Schneckeneier inaktiv und es gibt keine Folgegeneration der Nacktschnecken.

Schnecken sind zudem die Müllabfuhr des Gartens. Sie machen sich meist nur über schwache Pflanzen her, um sie zu entsorgen. Starke Pflanzen lassen sie meist in Ruhe.

Hier habe ich im letzten Jahr ausführlich darüber berichtet:

https://gesundeleben.online/images/pdf/Mein_Permakulturgarten_Juni_2019.pdf

Gerade kürzlich habe ich ein neues [Video vom „Landei“ angesehen](#), bei welchem sie ihren Erfolg mit getrockneter Minze gegen Nacktschnecken teilt, welche sie einfach auf die Gemüsepflanzen bröselt – frische Minze ist dagegen wirkungslos. Vorteilhaft ist es auch die natürlichen Feinde der Schnecken wie Igel, Kröten, Käfer Schnegel, Weinbergschnecken... mit einem Naturgarten zu fördern – [siehe dieses Video vom „Landei“](#).

Über das richtige Mulchen



Über das richtige Mulchen Ich mulche meine Erdbeeren am liebsten mit der Sense gemähten Gras, welches im Idealfall etwas angetrocknet sein sollte. Sehr gut eignet sich auch vom Traktor gehäckselt Gras, von welchem ich auch wieder sehr viel zur Verfügung habe – dieses ist meist innerhalb weniger Stunden fast zu Heu getrocknet. Damit bleiben die Erdbeeren relativ sauber und das Mikrobiom des Bodens wird optimal ernährt – es entsteht wertvoller Humus.

Früher haben wir zum Mulchen der Erdbeeren vorwiegend Stroh verwendet, welches ich aber nun nicht mehr verwende, da zu grob und nicht so gut für den Boden, da dieses ein sehr weites C/N-Verhältnis aufweist.

Mulch wird früher oder später biologisch abgebaut, er wird zersetzt und dient so als Dünger. Bei der Auswahl der Materialien ist dabei wichtig, ein ausgeglichenes Verhältnis von Kohlenstoff und Stickstoff ([C/N-Verhältnis](#)) sicherzustellen. Bei einem C/N-Verhältnis über 25 : 1 tritt eine Hemmung der Zersetzungstätigkeit durch [Mikroorganismen](#) ein, weil nicht genügend Stickstoff zur [Eiweißbildung](#) zur Verfügung steht.

Ideal ist ein C/N-Verhältnis von ungefähr 20 : 1, was bei Rasenschnitt und anderem frischen Material der Fall ist. Als Faustregel gilt: Je weicher und frischer ein Material, desto geringer der Kohlenstoffanteil. Werte von 100 : 1 (Stroh) oder 200 : 1 (Holzabfälle) sind dagegen ungünstig. Denn je mehr Kohlenstoff im Material ist, desto mehr von dem wenigen verfügbaren Stickstoff (aus der [Stickstofffixierung](#) aus der Luft) verbrauchen die Bodenorganismen in der Anfangsphase selbst, um den Mulch abzubauen. Kurzfristig gesehen droht den Pflanzen dadurch ein Stickstoffmangel.

Nach dem Absterben der Organismen und am Ende der Zersetzung steht der Stickstoff allerdings wieder zur Verfügung.

Verwendete Quellen:

<https://www.gartenfreunde.de/gartenpraxis/gartenpflege/organisches-material-zersetzen/>

http://lwg.bayern.de/mam/cms06/gartenakademie/dateien/infoschrift_mulchen.pdf

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mulchen>

35 Likes + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3157027017669920>

Reiche Tomatenernte von gesunden Pflanzen ohne käuflichen Dünger

Ich darf mich jedes Jahr bis in den November hinein an sehr gesunden Tomatenpflanzen mit oftmals über 5 kg Ertrag an hocharomatischen Tomaten pro Pflanze erfreuen – und zwar ganz ohne jeglichen käuflichen Tomatendünger, [wie es so manche Biogärtner empfehlen](#) – das hat m. E mit einem echten Biogarten nur noch sehr wenig zu tun! Das wirklich Wichtige zum nachhaltigen Erfolg ist die Mikroflora des Bodens mittels Mulchen zu füttern, anstatt die Pflanze mit diversen Nährstoffen zu düngen!



Wenn die Pflanzen auf einem lebendigen Humusboden wachsen dürfen, dann leben die Pflanzenwurzeln in einer Symbiose mit der Mikroflora des Bodens, welche alle Bedürfnisse der Pflanze nach Nahrung, Wasser, Wärme und Luft in vortrefflicher Weise erfüllen. – prächtige und gesunde Pflanzen mit einer hohen Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Schädlinge sind die Folge!

Einen lebendigen Humusboden erreicht man insbesondere durch Mulchen, Gründüngung, Mischkultur, Kompostgaben und sanfter Bodenbearbeitung. So bleibt der Boden locker und man erhält eine optimale Krümelstruktur durch Lebendverbauung der Bodenteilchen. Das Mulchen hat auch den großen Vorteil, dass man sich hierdurch sehr viel Arbeit mit Gießen und Beikrautjäten erspart - nebenbei bleiben die Pflanzen auch sehr schön sauber.

Dort wo später meine Tomaten und anderes Fruchtgemüse gepflanzt werden, säe ich bereits im Februar/März eine Gründüngungsmischung, welche bis Mitte Mai über 1,2 m hoch wird. Diese hilft mir den Boden zu lockern und noch lebendiger zu machen. Es wäre einfach unsinnig den Boden bis zur Anpflanzung unbedeckt zu lassen - dasselbe mache ich auch im Spätsommer/Herbst bei anderen Kulturen. Die Mischung besteht vorwiegend aus Senf, Ölrettich... welche durch die fungizide Wirkung die Braunfäule bei den Tomaten minimiert, wenn ich die Pflanzen dann damit mulche. Dasselbe erreiche ich damit auch gegen den Mehltau bei Gurken, Zucchini, Kürbis...

Tomaten mulche ich neben den Senfpflanzen von der Gründüngung in mehreren Schichten bestehend aus sehr nährstoffreicher Brennessel oder Luzerne und Grasschnitt.

Dieser Prozess, dass aus einem toten Boden ein guter lebendiger wird, kann aber wie bei mir einige Jahre dauern – mittlerweile bleibt bei mir der Boden wunderschön locker, so dass die Hackarbeit zur Bodenlockerung zum größten Teil entfällt. Ein derartiger vitaler Humusboden hat eine besonders hohe Wasserspeicherfähigkeit und ist zudem einer der größten CO²-Speicher.

In meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten, welchen ich 2014 angelegt habe, ist im Jahr 2019 ohne mein Zutun sehr viel Vogelmiere zwischen dem Gras, der Luzerne, dem Löwenzahn und Co zum Vorschein gekommen. Vogelmiere ist ein Anzeiger für einen durchlässigen, leicht feuchten, humosen Boden – das langersehnte Ziel fast aller Gärtner.

Diese Maßnahme der Bodengesundung begleitet mich bereits mein ganzes Gartenleben hindurch, da ich der Überzeugung bin, dass ein wirklich gesunder Boden beste optische wie auch inhaltliche Qualität von Obst und Gemüse hervorbringt. Wenn die Pflanzen wirklich gesund sind, dann können sie sich auch gegen allerlei Schädlinge und Ungeziefer wehren und ich habe keinerlei Probleme mit den verschiedensten Pflanzenkrankheiten. Die Zeit, welche ich ansonsten zur Symptombekämpfung investieren müsste, investiere ich lieber um die Ursache zu beheben.

Das Wachstum und die naturgemäße Widerstandskraft der Kulturpflanze gegen Krankheiten ist von der Dichte der Zusammensetzung der Mikroorganismen in den Böden enorm abhängig.

Gesunder Boden / Gesunde Tiere / Gesunder Mensch

Näheres dazu habe ich bereits hier geschrieben:

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

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020#Heil>

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/52-gemuesejungpflanzen-puenktlich-zu-den-eisheiligen-verkaufsbereit-2>

68 Likes + 17 Kommentare + 8x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3138637012842254>

Mariendistel: Heilpflanze für Leber, Darm und Galle



In meinem großen Obstsortengarten wachsen auch in diesem Jahr wieder an verschiedensten Stellen zahlreiche große Mariendisteln, welche bereits den gesamten Juni über wunderschön blühen. Bereits deren weiß-grün-panschierten Blätter haben einen hohen Zierwert. Teilweise sind die Samen nun schon erntereif, welche ich im kommenden Jahr als Saatgut zum Verkauf anbieten werde.

Die Mariendistel mit ihren auffallenden Rosettenblättern ist eine der am besten untersuchten Heilpflanzen. Die zu den Korbblütlern gehörende Pflanze enthält mit Silymarin einen sehr interessanten Wirkstoff, der vor allem bei Leberschäden und Lebervergiftungen hilft. Sie kann jedoch bei nahezu jeder chronischen Erkrankung hilfreich sein, da sie entzündungshemmend, immunstimulierend und antioxidativ wirkt. Aus der Pflanzenheilkunde sowie auch aus der modernen Schulmedizin ist die Mariendistel heute nicht mehr wegzudenken.

Die Mariendistel ist eine so stark wirksame Leber-Heilpflanze, dass ihr Hauptwirkstoff – das Silibinin (die am stärksten pharmakologisch aktive Substanz des Stoffkomplexes Silymarin) die Leber vor dem tödlichen Gift des grünen Knollenblätterpilzes schützen kann. Dieser Pilz ist nach wie vor für die meisten Pilzunfälle mit Todesausgang verantwortlich. Um möglichst hohe Silibinin-Dosen zu erreichen, muss der Stoff in diesem Fall intravenös verabreicht werden. Doch ohne die Mariendistel würden auch heute noch sehr viel mehr Menschen an einer Pilzvergiftung sterben, als dies vor Einsatz der Pflanze der Fall war.

Erste Berichte über die Verwendung der Mariendistelsamen als Lebertherapeutikum stammen aus dem 18. Jahrhundert. Aus dem 19. Jahrhundert liegen Hinweise vor, dass sie auch bei Galle- und Milzbeschwerden eingesetzt wurden.

Werden Medikamente eingenommen, kann die Mariendistel die Leber – wenigstens teilweise – vor medikamentenbedingten Schäden schützen, z. B. bei der Einnahme von Paracetamol. Aber auch vor den Nebenwirkungen von Alkohol und Strahlentherapien kann die Pflanze bis zu einem gewissen Grad schützen.

Die Mariendistel unterstützt die Leber ausserdem in ihrer Entgiftungsfunktion, besonders wenn noch andere Leberpflanzen eingesetzt werden, wie z. B. der Löwenzahn und die [Artischocke](#), da sich die pflanzlichen Heilstoffe gegenseitig in ihren Wirkungen verstärken.

In der frühen Neuzeit wurden viele Bestandteile der Mariendistel auch in der Küche verwertet. So wurden beispielsweise Mariendistelwurzeln ähnlich wie Schwarzwurzeln zubereitet, wobei der Geschmack etwas bitterer ist. Die Blütenköpfe der Mariendisteln können gekocht und ähnlich wie Artischocken zubereitet werden. In der Vergangenheit wurde die Mariendistel daher auch als wilde Artischocke bezeichnet. Der Geschmack ist tatsächlich ähnlich. Da es allerdings recht umständlich ist, die einzelnen Bestandteile zu ernten, wird die Mariendistel heute nur noch recht selten verarbeitet.

In der heutigen Pflanzenheilkunde werden ausschließlich die Mariendistelfrüchte (Silybi mariani fructus oder veraltet Cardui mariae fructus) verwendet. Sie enthalten in ausreichenden Mengen das wirksame Silymarin mit den jeweiligen Einzelverbindungen Silybin A und Silybin B).

Verwendete Quellen:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/mariendistel-leber-darm-galle.html>

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Mariendistel.html>

Über die natürliche Entgiftung mit Heilkräutern/Wildkräutern, Keimlingen und milchsauer fermentiertem Gemüse habe ich bereits im Februar einen eigenen [9-seitigen Beitrag verfasst](#), welchen ich nun noch etwas aktualisiert habe.

Hat jemand schon mal die Samen der Mariendistel zur innerlichen Einnahme verwendet und mit welchen Erfahrungen?

Grundsätzlich ist die Mariendistel besonders heilend bei schweren Vergiftungen, Leberzirrhose... z.B. durch sehr ungesunden Lebenswandel. Ob sie wohl auch mir bei meiner HPU-Entgiftungsstörung zu helfen vermag?

62 Likes + 34 Kommentare + 6x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3196826623689959>

Borretsch – feines Küchenkraut



In den letzten Wochen habe ich die jungen samtig behaarten Borretschblätter sehr zu schätzen und lieben begonnen – fein geschnitten bzw. gewiegt bringt er ein sehr feines, aromatisches Gurkenaroma in [unsere tägliche Salatschüssel](#), welches ich nicht mehr missen will. In den Jahren davor hatte ich eher eine Abneigung gegen den Borretsch, vermutlich weil meine Omi ihn gemeinsam mit Zitronenmelisse immer sehr grob geschnitten in den Salat gab – so schmeckte er gar nicht gut.

In meinem Hauptgemüsegarten wächst derzeit auch sehr viel Borretsch, welcher humusreiche Böden liebt und ganz von selber zwischen dem Gemüse und auf den Wegen gekommen ist.

Borretsch ist für Bienen, Hummeln und andere Insekten eine wertvolle Futterpflanze. Er war früher auch in nahezu jedem Apothekergarten anzutreffen und wurde als Heilpflanze gegen zahlreiche Leiden eingesetzt.

Die sternförmigen blauen Blüten eignen sich als Garnitur im Salat. Sie sind eine perfekte essbare Deko, denn sie sind sehr lecker und ganz fein von der Textur.

Es ist bekannt, dass die Pflanze höhere Anteile an Pyrrolizidinalkaloiden enthalten kann. Diese Alkaloide haben möglicherweise bei langfristigen oder hohen und häufigen Konsum leberschädigende Wirkungen. Von öffentlicher Seite (u.a. Bundesamt für Risikobewertung) wird daher empfohlen, nur geringe Menge an Borretsch zu verzehren. Gleichwohl möchten wir auch darauf hinweisen, dass noch akuter Forschungsbedarf in Hinblick auf die Bioverfügbarkeit von Pyrrolizidinalkaloiden gibt. Auch kann noch nicht abschließend geklärt werden, welche einzelnen Stoffe aus der Gruppe der Pyrrolizidinalkaloide tatsächlich eine Gefährdung darstellen. Der gelegentliche Verzehr einiger Blätter Borretsch stellt daher in der Regel kein Problem dar.

Ich persönlich verwende jetzt in der Saison täglich etwa 4 junge Blätter Borretsch als würzig-aromatische Zutat für den Salat.

Borretsch ist reich an Kieselsäure, Schleim- und Bitterstoffe, Saponinen, Gerbstoffe sowie hochwertiger Omega-3- sowie Omega-6-Fettsäuren im Öl aus den gepressten Samen.

Borretschöl ist aufgrund seines hohen Anteils an Gamma-Linolensäure besonders gut zur Hautpflege geeignet. Auch bei sehr trockener Haut und Hauterkrankungen wie Neurodermitis kann es Linderung verschaffen. Regelmäßige Massagen mit Borretschöl verbessern zudem das Hautbild, beugen Hautunreinheiten und Juckreiz vor und verringern kleine Fältchen sowie [Cellulite](#).

Der ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammende Borretsch wurde im Mittelalter nach Mitteleuropa gebracht und verbreitete sich rasch wild. Die Pflanze fand sich häufig in Bauerngärten und wurde als Würz- und Heilkraut verwendet. Heutzutage wird Borretsch in fast ganz Europa kultiviert.

Zusammenfassung mit Verwendung folgender Quellen:

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Borretsch.html>

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

<https://mein-kraeuterkeller.de/borretsch-giftig>

Jedenfalls werde ich nun wieder Saatgut vom Borretsch ernten, um ihn bei meiner Saatgutliste zum Verkauf anbieten zu können: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

35 Likes + 12 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3187215371317751>

Leckeres Vollkornsauerteigbrot mit Kräuterbutter und Riesenradischen

Seit einigen Jahren mache ich den Sauerteig für mein vorzügliches Vollkornbrot nach einer sehr einfachen und gelingsicheren Methode, indem ich das Mehl-Wasser-Gemisch einfach bei ca. 28°C fermentiere und gleich nach 24 - 30 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist und idealerweise wieder etwas zusammengefallen ist, zum Hauptteig gebe!

Die große Herausforderung dabei ist es zu jeder Jahreszeit diese Temperatur zu erreichen – im Winter stelle ich ihn einfach in die Nähe der Heizung und im Sommer hat man auch schnell einen warmen Ort gefunden. In der Übergangszeit stelle ich ihn bei Sonnenschein sehr gerne gut zugehüllt in die Sonne und über Nacht zur Heizung.



In den letzten Wochen mache ich den Sauerteigansatz meist im normalen Backofen, da ich erkannt habe, dass ich in meinem normalen Küchenbackofen ziemlich genau 30°C erreiche, wenn ich einfach nur die Lampe brennen lasse und vorher sehr kurz auf 50°C vorheize.

Gegen Anfang Juni habe ich dann den Sauerteigansatz, zugehüllt mit einem Duschtuch, das erste Mal fast durchgehend im Backofen belassen und ist dank dieser konstanten Temperatur sehr gut gelungen.

Mich würde es interessieren, welche Temperatur du in deinem Backofen misst, wenn nur die Lampe brennt.

Ich habe jedenfalls ein sehr altes Modell – die neuen haben evtl. eine andere Lampe, die nicht so heizt? Welche Erfahrungen hast du mit dieser schnellen und einfachen Sauerteigführung?

Mein Vollkornsauerteigbrot ist damit jedenfalls besonders gut gelungen und schmeckt einfach hervorragend, insbesondere mit einem meiner veganen Aufstriche oder Kräuterbutter und knackig frische riesige zarte Radieschen.



Für die [Kräuterbutter](#) habe ich nun auch das junge Fenchelgrün verwendet, welches einen wunderbar aromatischen Geschmack besitzt und dazu sehr gesund ist. Das starke Fenchelaroma ist übrigens das Ergebnis eines hohen Gehaltes an ätherischen Ölen. Die ätherischen Öle sind zu einem maßgeblichen Teil für die gesundheitlichen Heileigenschaften des Fenchels verantwortlich. Sie unterstützen die Verdauung, wirken entzündungshemmend und stärken den Magen. Zudem fördern sie die Durchblutung und regen die Leber- und Nierentätigkeit an.

Gegen Ende Juni ist der Knollenfenchel nun mein Hauptgemüse, welcher den Grünspargel ablöst. Besonders gerne esse ich den [Knollenfenchel gedünstet gemeinsam mit Tomatensoße und Reis](#). Dieses sehr köstliche und gesunde Gericht gibt es bei uns nun 2-3x in der Woche – dieses Mittagessen tut mir gesundheitlich ganz besonders gut, wie kein anderes ❤️

Sehr gerne bereite ich mit dem inneren sehr zarten Teilen der Fenchelknolle gemeinsam mit den ersten jungen Karotten und eingeweichten Walnüssen einen besonders leckeren Rohkostsalat. ❤️

Vor einem Jahr habe ich einen [ausführlichen Beitrag zum Knollenfenchel über seinen gesundheitlichen Wert und meiner beiden Lieblingsrezepte verfasst](#).



Auch dieses Jahr habe ich wieder eine besondere Ernte vom rosaroten Rettich „Ostergruß“ – nur mit viel größeren Exemplaren [als im letzten Jahr](#) – der größte brachte sogar ½ kg auf die Waage ☺

Auch von den Radieschen durfte ich bis Ende Juni laufend ernten – zum Vollmond sehr schöne große Exemplare, welche ich etwa zum Vollmond im Mai zwischen die Karotten gesät habe. Da sie um diese Jahreszeit genau in einem Monat erntereif sind, nennt man sie auch Monatsrettich. Beim rausziehen zwischen den Karotten ist es wichtig das entstandene Loch wieder zu verschließen,

damit die Möhrenfliege kein zu leichtes Spiel bei der Eiablage hat. Beim rausziehen der zu dicht aufgegangenen Karotten gilt natürlich selbiges – von den im April gesäten habe ich nun bereits die ersten Karotten zum roh knabbern geerntet.

34 Likes + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3161527703886518>

Da mir die letzten beiden Male der Sauerteig und somit auch die Brotteiglinge nicht so besonders gut aufgegangen sind, habe ich am vergangenen Samstag am frühen Nachmittag, als wir praktisch überall die idealen 28°C für den Sauerteig hatten, versuchsweise eine kleine Menge (100g Wildroggen + 200 ml Wasser) frischen Sauerteig in einem hohen sterilisierten Glas angesetzt.

Spannend war es nun zu beobachten, wie sich der Sauerteig verhält:

Nach den gewöhnlichen 24 Stunden hat sich noch gar nichts getan - dann aber am späten Abend hat sich der Sauerteig im Glas bereits fast verdoppelt – am Morgen hatte er sich dann verdoppelt bzw. war bereits dabei wieder etwas zusammenzusinken. Verwendet habe ich ihn dann für eine kleine Menge Brötchen erst am Nachmittag, als er bereits wieder völlig zusammengesunken war.

Den Teig für diese Vollkornsauerteigbrötchen habe ich bereitet aus 1 kg frisch gemahlens Vollkornmehl (650 g Dinkel + 350 g Wildroggen, 1 gestr. EL Fenchel) mit 1 EL Salz vermischt. Mit dem Sauerteigansatz und ca. 570 ml zimmerwarmen Wasser habe ich in einer großen Schüssel mit einem Löffel den Teig angerührt und anschließend mit den Händen zu einem schönen Teig geknetet.

Diesen habe ich sodann in 4 Teile geteilt mit welchen ich kleine Brötchen formte und gut bemehlt auf ein Backblech setzte. Mit einem Geschirrtuch zugedeckt habe ich sie dann etwa 3 Stunden gehen lassen – zwischendurch habe ich die Teiglinge vorsichtig mithilfe eines „Küchenfreundes“ aufgehoben und die Unterseite nochmals gut bemehlt, da sie schon zum ankleben begonnen haben.

Gebacken habe ich sie dann im gewöhnlichen Backrohr 35 Minuten bei 200°C – auf 125°C zurückgeschaltet noch weitere 20 Minuten – dann Klopfprobe machen.

Diese 48 Stunden Sauerteigführung war, trotz gutem Ergebnis, nach meinem Gefühl allerdings etwas zu lang. In Zukunft werde ich ihn daher wohl nach etwa 36 Stunden weiterverarbeiten, wenn der Sauerteig erst leicht zusammengesunken ist. So habe ich es beim letzten Brotbacken gehandhabt – der Sauerteig war zwar wieder bereits völlig zusammengesunken, aber das Brot ist sehr schnell und schön aufgegangen ☺

Dieses relativ einfache Rezept ist jedenfalls auch für jeden kleinen Haushalt bestens geeignet, um vorzügliches Vollkornsauerteigbrot im Kleinformat zu backen.

Besonders interessiert bin ich an deinen persönlichen Erfahrungen und Ergebnisse beim Nachbacken von diesen köstlichen, nahrhaften und gesunden Brötchen. Es würde mich besonders freuen, wenn du sie mir mitteilen würdest.

Vermutlich war der Sauerteig in der Vergangenheit durch die Wärme von unten etwas wärmer als 28°C, wodurch er bereits nach 24 Stunden fertig war.

Die genaue Anleitung und die besonderen gesundheitlichen Vorzüge meines Vollkornsauerteigbrotes findest du [hier zusammengefasst](#).

Konkurrenztriebe bei Veredelungen ausschneiden

Seit dem Jahr 2014 habe ich im Laufe der letzten Jahre auf meinen 2 Hektar über 200 Obstbäume mit verschiedenen Sorten und Arten angepflanzt – [siehe meine Obstsortenliste](#). Trotz strikter Selektion der besten Sorten aus einer noch viel größeren Sortenvielfalt sind dennoch einige Sorten dabei, welche nicht so besonders gut sind. Da ich in Zukunft keine große Mengen Früchte mit nur mittelmäßigem Geschmack ernten möchte, habe ich im Laufe der vergangenen 2 Jahre bereits Teile von einigen Obstbäumen mittels Kopulation auf eine bessere Sorte umveredelt – auf manchen Bäumen habe ich dadurch nun bis zu 4 Sorten Äpfel, Birnen, Pflaumen...



Vom Beginn des Veredelns im März mit Silas Friedrich und einer genaueren Erklärung der Veredelungstechniken [habe ich hier berichtet](#).



Mittlerweile sind bereits etwa 95% dieser Veredelungen wunderschön angewachsen – manche Veredelungen bei den Zwetschgen und Birnen sind sogar alleine in diesen paar Monaten bereits etwa 80 cm gewachsen! Die meisten Apfelveredelungen sind dagegen „nur“ etwa die Hälfte gewachsen, was aber auch bereits ein sehr gutes Wachstum ist.

Da die Ursprungsorte des Baumes natürlich viel stärker als die neu veredelte Sorte wächst ist es unbedingt notwendig diese Konkurrenztriebe bereits im sehr jungen Zustand wegzubrechen und die restlichen jetzt im Juni wegzuschneiden. Auch die Veredlungsbänder mussten bei diesen Veredelungen bereits jetzt im Juni unbedingt entfernt werden, da sie bereits zum einschnüren begonnen haben! Bei weniger stark wachsenden Veredelungen gibt man die Bänder besser erst im Juli oder August runter.

Aktuell haben wir ein sehr ideales Wetter für solche Tätigkeiten, da sehr sonnig und abnehmender Mond, wodurch der Baum die Wunden schnell verschließen kann, damit keine Schadpilze Eintritt bekommen. Wenn man schon dabei ist, können natürlich auch gleich alle nach innen wachsenden Triebe entfernt werden.

Im März habe ich ebenso auf frisch gekauften jungen Obstbaumunterlagen verschiedene Obstsorten kopuliert, welche bereits zum Großteil sehr gut angewachsen sind. Diese können zum Großteil bereits im Herbst ausgepflanzt werden. Auch hier habe ich ein paar Mehrsortenbäume gemacht.

Im Herbst habe ich einige Kriecherlbäume ausgesät, welche bereits sehr schön gewachsen sind und im Mai im Garten ausgepflanzt habe, um sie im kommenden März mit Marillen oder Pflaumen zu veredeln.

Es ist einfach etwas ganz Besonderes, wenn man einen Baum von klein an selber in Liebe aufzieht, als ihn einfach in einer Baumschule zu kaufen.

Die Baumschule Schreiber hat gerade das sehenswerte Video [„Obstgarten im Juni - Wasserschoss reißen, Nützling gegen Blattläuse, Ausdünnen bei Kernobst“](#) hochgeladen, in welchem Dominik Schreiber so manche wertvolle Tipps für aktuell wichtige Arbeiten im Obstgarten gibt.

44 Likes + 26 Kommentare + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3165790160126939>

Eintopfen von Steckholz- und Samenvermehrten Pflanzen

Das meist trüb-nassen Wetter in den letzten Wochen war sehr gut geeignet, um all die Pflanzen, welche ich [damals im Februar/März aus Steckhölzern gezogen habe](#) zu vereinzeln.

Die Jostabeere war am wuchsfreudigsten, welche ich gleich zu Beginn in ausreichend große Töpfe gepflanzt habe, in welchen sie bis zum nächsten Frühjahr bleiben können. Bei den Weinrebensteckhölzern haben leider nur etwa die Hälfte angewurzelt – hier habe ich auch nur die Schönsten verwendet. Da Weinreben Tiefwurzler sind, pflanze ich diese in eher hohe Töpfe. Die Feigensteckhölzler wachsen in diesem Jahr leider gar nicht so recht, da es für diese Südländer vermutlich einfach zu kühl ist – dafür wachsen jene vom letzten Jahr umso schöner, von welchen ich noch einige zu verkaufen habe.



Des Weiteren habe ich die Steckhölzer von einer rosaroten Johannisbeere, Zitronenverbene und Aztekensüßkraut in Töpfen vereinzelt. Auch den zitronig-würzige Szechuanpfeffer, Pfirsiche und Mirabellen, welche ich aus den Kernen/Samen gezogen habe, wurden vereinzelt.



Die Stachelbeere habe ich im letzten Jahr mit Absenker vermehrt, indem ich einfach waagrecht liegende Zweige in mit Komposterde gefüllte Töpfe gelegt habe und bei der Kontaktstelle etwas eingeknickt und mit Steinen beschwert. Jedenfalls sind sie bis jetzt wunderbar angewachsen und ich konnte sie von der Mutterpflanze trennen.

Natürlich können auch jetzt im Sommer aus den frischen Jungtrieben Stecklinge geschnitten werden – so z.B. bei Rosen, Brombeeren..., welche mir im Frühjahr noch nie so recht anwurzeln wollten. Bei den Rosen habe ich in den letzten Tagen eine besonders schöne und herrlich duftende historische Gallicarose (rote Krimrose), welche in Russland zur Herstellung von Rosenöl verwendet wurde, auf diese Weise vermehrt. Bei meinem früheren Wohnort hatte ich davon eine über 2 Meter hohe Rose, welche im Juni über und über mit Blüten war – diese hatte ich von der Baumschule „Silva Nortica“ gekauft und anschließend selber vermehrt – ist wieder genau dasselbe draus geworden, ohne Veredelung.



Indem man ohne großen Aufwand auf verschiedene Art und Weise seine eigenen Pflanzen vermehrt kann man sich jedenfalls sehr viel Geld sparen – kostet ja eine Pflanze doch oft bereits über 10€ - und diese ist dann meist nicht BIO.

Als Substrat für all diese Pflanzen habe ich gut ausgereifte Komposterde verwendet, welche vorwiegend aus Heckenschnittabfällen bereitet wurde. Unter diese Erde habe ich noch Urgesteinsmehl gemischt.



Dieses regnerische Wetter habe ich natürlich auch genutzt, um etliche Zimmerpflanzen umzutopfen bzw. die Jungpflanzen in eigene Töpfe zu pflanzen.

Ich gebe dazu unten in die Töpfe ein paar Steine als Drainage und obendrauf gebe ich noch runden Kies, welcher einfach schön aussieht. Im Winter werde ich mal einen eigenen Beitrag über all meine Zimmerpflanzen machen, welche ich von lieben Freunden und Bekannten bekommen habe - natürlich gebe ich die Nachkömmlinge auch selber gerne weiter.

21 Likes + 10 Kommentare + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3183756278330327>

Werden wie die Kinder

Kürzlich habe ich Matthäus 18,3 in der Bibel gelesen:

„Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht in das Reich der Himmel kommen!“

Die große Frage ist hier, warum sollen wir werden wie die kleinen Kinder? Was ist das Besondere an ihnen?

Ich habe hier sofort an den wunderschönen Artikel in der Ethosausgabe 1/2013 gedacht, bei welchem die Grundaussage ist, dass wir das Geschenk der Erlösung so bedingungslos annehmen sollten wie ein Kind – also sich richtig beschenken zu lassen, ohne sich zu revanchieren. Wir können mit eigenen Werken nichts hinzuverdienen: das ist Evangelium = frohe Botschaft! Mit freundlicher Genehmigung vom Verfasser Jörg Swoboda darf ich ihn hier veröffentlichen.

NACHGEDACHT I

WERDEN WIE DIE KINDER

«Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.» Matthäus 18,3

Es gibt Irrtümer, die scheinbar unausrottbar sind. Zum Beispiel werden seit Generationen Kinder mit Spinat gequält, weil er angeblich besonders viel Eisen für die Blutbildung enthält. Stimmt nicht.

Ersetzt das abendliche Essen eines Apfels das Zähneputzen? Nein, stimmt auch nicht. Der Verband deutscher Zahnärzte hat sich sogar öffentlich dafür entschuldigt, dass Zahnärzte diesen Irrtum jahrelang verbreitet haben. Dennoch geistert er nach wie vor durch die Kinderstuben.

Noch folgenschwerer aber ist der Irrtum, dass «wir alle, alle, alle in den Himmel kommen, weil wir so brav sind». Jesus widerspricht und nennt als einzige Möglichkeit, in den Himmel zu kommen, umzukehren und wie ein Kind zu werden. Was meint er damit?

Eine kleine, verrückte Geschichte hilft uns bei der Antwort: Ein glücklicher Vater holt die junge Mutter mit dem Neugeborenen aus der Klinik ab, stellt zu Hause die Babytasche auf den Küchentisch, beugt sich zu seinem Kind, macht die üblichen Laute der Zuwendung und Hilflosigkeit: «Kulle, kulle, kulle, ei, ei, ei, na du da» und hebt dann zu einer kleinen Willkommensrede an: «Liebes Kind, willkommen daheim. Wir freuen uns, dass du endlich da bist. Du wirst es gut bei uns haben, und wir werden dich lieb haben – wenn du dich an den Arbeiten im Haushalt auch etwas beteiligst. Hier steht der Einkaufskorb mit einem Zettel und Geld. Das Einkaufen übernimmtst du ab sofort.»

Wir lachen und schütteln verständnislos den Kopf, denn so dumm ist kein Vater. Und überhaupt: Was wäre daran Liebe? Ausserdem: Diese Bedingung könnte ein Baby gar nicht erfüllen. Es ist ja dazu nicht in der Lage. Es kann ja kaum etwas.

Aber eines kann ein Baby ausgezeichnet: Mit jeder Faser seines Körpers und unendlich viel besser als wir Erwachsenen kann es Liebe konsumieren. Wenn es gestillt und gebadet wird, wenn es im Arm gewiegt oder gestreichelt wird, alle Zuwendung und jede Zärtlichkeit saugt es in sich auf. Es kann sich beschenken lassen.

Wenn wir Erwachsenen etwas geschenkt bekommen, fühlen



«Wenn wir Erwachsenen etwas geschenkt bekommen, fühlen wir uns oft abhängig und versuchen uns zu **revanchieren**, um quitt zu sein. Sich wirklich **beschenken lassen** ist anders.»

wir uns oft abhängig und suchen nach einem Weg, wie wir uns revanchieren können, um quitt zu sein. Sich wirklich beschenken lassen ist anders. Das können wir von Babys am besten lernen. Darin sind sie uns ein Vorbild.

Was einen Menschen zum Christen macht, ist das Geschenk der Vergebung. Wir kommen also nicht in den Himmel, weil wir so gut sind, sondern weil Gott so gut ist.

Vor dem Himmel leben wir aber auf der Erde, und da gibt es für uns noch eine Menge zu tun. Wenn wir durch Vergebung ohne jede Vorleistung Christen geworden sind, erwartet Jesus auch, dass wir als Christen leben. Wer sich seine Worte nur anhört, ohne sie zu praktizieren, den bezeichnet Jesus kurz und bündig als Dummkopf. Als klug dagegen bezeichnet er den, der auf ihn hört und ihm gehorcht. Wer dabei an Kadavergehorsam denkt, liegt völlig daneben. Es gibt auch Gehorsam aus Liebe.

Ein Junge, der gerade das Auto seines Vaters wusch, wurde gefragt: «Wäschst du sein Auto, damit er dich liebhat?» – «Nein», antwortete der Junge, «ich wasche sein Auto, weil er mich liebhat.» ■



Jörg Swoboda, verheiratet, 4 erwachsene Kinder, pensioniert, aber nicht im Ruhestand, Liedermacher, Evangelist, Produzent. Autor, geht gerne mit der Ehefrau wandern; Wohnort Buckow/Märkische Schweiz

42 ethos 01/2013

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3169637309742224>

Ist es weiter etwa die besondere Unschuld und Reinheit von kleinen Kindern, die wir heutzutage so gerne betonen? Sicherlich nicht, denn kleine Kinder können auch schon ganz schön böse sein und die moderne romantische Verherrlichung des Kindes lag der Zeit Jesu fern.

Werden wie die Kinder – was heißt das nun im Einzelnen? Was können wir Erwachsenen von den Kindern lernen, um schon hier auf Erden als glückliche Kinder Gottes leben zu können. Im Folgenden vier Grundeigenschaften, die wir uns wieder aneignen sollten:

1. Anspruchslosigkeit.
2. Schwachheit und Hilfsbedürftigkeit
3. Ein tiefes Bedürfnis nach Liebe.
4. Bedingungsloses Vertrauen

<http://www.cs.cornell.edu/home/kreitz/Christian/Predigten/96-09-kinder.pdf>

Andere stellen hier das Vertrauen in den Vordergrund, welches Kinder den Eltern entgegenbringen:

„Kinder vertrauen ihren Eltern völlig. Wenn ihr Vater Ihnen etwas gesagt hat, dann ist es für sie unumstößliche Wahrheit. Sie machen sich dann keine Sorgen darum, ob das auch wirklich eintritt. Sie vertrauen, dass ihr Vater es gut mit ihnen meint, ganz ungeheuchelt und sie machen sich keine Gedanken darüber, was wäre, wenn er sie im Stich lassen würde. Deshalb müssen Eltern darauf achten, dass dieses kindliche Vertrauen nicht durch Versprechungen zerstört wird, die sie später nicht einhalten können. Denn das Vertrauen in Gott hängt später in einem hohen Masse davon ab, inwieweit ein Kind seinen Eltern vertrauen konnte.

So zu werden wie die Kinder. Es geht dabei um innere Haltungen und Einstellungen, die wir uns wieder angewöhnen sollten, wenn wir sie verlernt haben: ein anspruchloseres Denken; ein Akzeptieren unserer Schwachheit und Hilfsbedürftigkeit gekoppelt mit der Bereitschaft, uns von Gott beschenken zu lassen; eine stärkere Orientierung an unserem meist tief vergrabenen Bedürfnis nach Liebe; und schliesslich ein bedingungsloses Vertrauen in Gottes Versprechungen.“

https://www.jesus.ch/themen/glaube/glaube/102743-werdet_wie_die_kinder.html

<https://www.bibelstudium.de/articles/2322/wie-die-kinder.html>

*„Wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung;
das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“*

2. Korinther 5,17

Unser Bibelwort spricht von einer “neuen Schöpfung“. Dieser Neubeginn hat seinen Ausgangspunkt im Herzen des Menschen. Dort muss in der Beziehung zu Gott eine radikale Veränderung eintreten. Die negativen Entwicklungen unseres Lebens haben nämlich alle ihren Ursprung darin, dass wir uns von Gott entfernt und nicht auf sein Wort gehört haben. Doch für den, der sich ganz Jesus Christus anvertraut, wird alles neu. Die Worte „in Christus“ stehen dann als Überschrift über seinem Leben. Und das bedeutet: eine heile Beziehung zu Gott und Gottes Kraft, die auch aus den Trümmern einer irdischen Existenz wieder ein lebenswertes Leben hervorkommen lässt.

<https://www.gute-saat.de/tag=2020-06-29>

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.