



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 – Januar 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Heilkräftige Lebensmittel durch beste Saatgutqualität guter Sorten und lebendigem Boden



Fleißige Hände und Köpfchen haben nun meinen Saatgutkasten wieder angefüllt. Laufend verschicke ich bereits mein Saatgut an GärtnerInnen in Österreich und Deutschland, in dessen Gärten daraus prachttvolle Pflanzen entstehen dürfen.

Um gesundes Obst und Gemüse mit einem hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Vitalstoffen und bestem Geschmack ernten zu können ist auf der einen Seite die Verwendung guter Sorten wichtig, aber auch die Qualität des Saatguts (Pflanzen) und natürlich die Bodengesundheit haben enormen Einfluss.

Bereits seit vielen Jahren ist es mir ein großes Anliegen die besten Sorten (insbesondere alte traditionelle) aus der großen Sortenvielfalt bei Obst, Gemüse, Kräuter und Blumen zu selektieren.

Damit auch andere Menschen die Vorzüge dieser Sorten genießen dürfen, vermehre ich davon auch selber Saatgut in hoher Qualität, um es zu günstigen Preisen zu verkaufen und zu verschenken. Auch im Bio-Bereich ist die Saatgutqualität insbesondere von Gurken, Kürbisse, Paprika und Tomaten oft sehr zu bemängeln – ich habe schon oft sichtbare Verpilzung gesehen!

In den letzten Jahren konnte ich bereits des Öfteren in meinem Garten deutlich beobachten, dass Pflanzen, welche ich aus minderwertigem Saatgut (insbes. konventionellem) gezogen habe, sehr krankheitsanfällig waren! Im winzigen Samenkorn steckt eben die gesamte Information für die spätere Pflanze – ein großartiges Wunder in Gottes wunderbarer Schöpfung!

Ich gebe auch sehr gerne Edelreiser zahlreicher Obstarten und -sorten ab, damit diese durch eine Veredelungsart (z.B. pflöpfen oder kopulieren) an einem anderen Baum weiterwachsen dürfen – so sind auch mehrere Sorten pro Baum möglich.

Stecklinge von verschiedenen Feigensorten, Wein und Beerensträucher verschicke ich auch sehr gerne.

Auf folgenden Links findest du meine umfangreiche Saatgutliste und Obstsortenliste:

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

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

Hier habe ich bereits zum Jahreswechsel über meine aktualisierte Saatgutliste berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2782090491830243>

Hybridpflanzen und sonstige Neuzüchtungen auf Masse, Aussehen und Lagerfähigkeit haben meist nicht nur einen faden Geschmack – sie beinhalten häufig auch wesentlich weniger wertvolle Inhaltsstoffe (Vitalstoffe und Mineralstoffe, [sekundäre Pflanzenstoffe](#), Aminosäuren...) als dies bei alten Sorten der Fall ist.

Beim Gemüse gibt es, anders wie beim Obst, auch sehr gute empfehlenswerte Neuzüchtungen auf Geschmack und Qualität anstatt auf Quantität und Lagerfähigkeit!

Lange Transportwege und Lagerung, überzüchtete Hybrid-Pflanzen, ausgelaugte Ackerböden, unreif geerntete Früchte und Düngemittel aus Gülle können den Nährstoff- und Vitalstoffgehalt auch von Bio-Gemüse und -Obst drastisch dezimieren.

Die übermäßige Düngung mit Nitraten in Form von organischem Mist/Gülle oder anorganischem Stickstoff/Ammoniak, welcher aus Erdöl hergestellt wird, stellt ein großes Problem für unser Trinkwasser, das Bodenleben und der Qualität der Feldfrüchte dar. Nitrat ist der Treibstoff des Ackers und leider auch für den Krebs!

Um den Nitratgehalt im Gemüse möglichst gering zu halten, ist eine Biofumigation bzw. Gründüngung anzuraten und es sollte kein zu frischer Kompost und keinesfalls mineralischer Dünger verwendet werden.

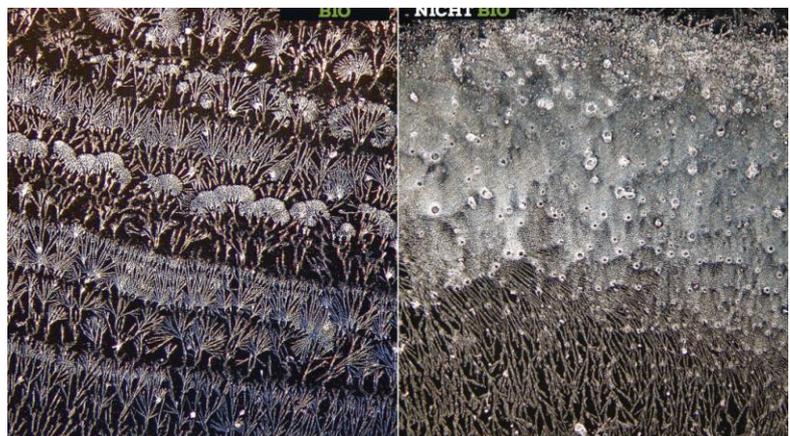
[Hier](#) habe ich über das Thema Nitrat Näheres geschrieben.

Milchsaures Gemüse kann die Ausscheidung von nitrathaltigen Ammoniakverbindungen aus der Leber enorm steigern.

Bio-Lebensmittel weisen unter dem Mikroskop zudem harmonische Kristallstrukturen auf, konventionell angebaute geradezu kümmerliche. Je intakter die Kristalle, desto intakter die Ordnungs- und Lebenskraft und somit die Qualität der Vitalstoffe.

Forscher fanden in Bio-Feldfrüchten und deren Produkten eine 18 bis 69 Prozent höhere Konzentration an Antioxidanzien – die Stoffe sollen

hemmend auf bestimmte Krebsarten und chronische Krankheiten wirken.



Die Bio-Feldfrüchte wiesen zudem im Schnitt eine 48 Prozent tiefere Konzentration des giftigen Schwermetalls Kadmium auf. Nicht-Bio-Lebensmittel dagegen enthielten mit viermal so großer Wahrscheinlichkeit Pestizidrückstände, zudem 30 Prozent mehr Nitrat und 87 Prozent mehr Nitrit.

<https://www.beobachter.ch/ernahrung-genuss/ernahrung-bio-unter-der-lupe>

Laut Dr. Max Gerson finden die meisten Krankheiten ihren Keim in einer kranken und dezimierten Humusschicht, in der kein gesundes Leben entstehen kann. Gemüse, Getreide und Früchte, die auf einem kranken Humusboden angebaut werden, können uns nicht gesund erhalten, selbst wenn sie ein Bio-Etikett tragen. Eine gesunde Humusschicht wimmelt von Kleinstlebewesen. Sind sie wegen der üblichen landwirtschaftlichen Praktiken nicht mehr vorzufinden, können keine vollwertigen Pflanzen gedeihen.

Wenn die Pflanzen aber 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, Kompostgaben und sanfter Bodenbearbeitung. So bleibt der Boden locker und man erhält eine optimale Krümelstruktur durch Lebendverbauung der Bodenteilchen. Die Gründüngung kann bei mildem Wetter sogar schon Ende Jänner erfolgen, wenn keine starken Fröste mehr zu erwarten sind.

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.

Seit dem Herbst 2019 darf ich mich auch über wirklich große Maulwurfshügel auf dem Grundstück freuen – ein Zeichen, dass der Boden zahlreiche Regenwürmer als Futter für die Maulwürfe enthält.

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.

Seit ein paar Jahren darf ich mich auch über einen beinahe Schneckenfreien Garten erfreuen, da die Schneckeneier in einem gesunden Boden inaktiv bleiben und es gibt keine Folgegeneration der Nacktschnecken. Fäulnis ist jedoch das Signal, was die Schnecken zum Schlüpfen veranlasst.

Gesunder Boden / Gesunde Tiere / Gesunder Mensch

Nähere Infos über Bodengesundheit findest du in meinen zahlreichen Beiträgen zu diesem Themenbereich:

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

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

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

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

Über den Gesundheitswert, wie auch die praktische Verwendung und Zubereitung in der Küche von diesen Lebensmitteln, berichte ich in meinen monatlichen [Gesundes-Leben-News auf meiner Homepage](#).

Eine solche Ernährung in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise mit ausreichend Bewegung und frischer Luft ist m.E. die beste Prävention für beste geistige und körperliche Gesundheit bis ins hohe Alter und kann zu einer signifikanten Besserung und Heilung sämtlicher Krankheiten und Beschwerden beitragen.

Ich selber arbeite gerade an einem sehr umfangreichen Beitrag zum Thema *natürliche und umfassende Entgiftung und Heilung*, welchen ich in Kürze veröffentlichen werde.

Das letztendliche Resümee daraus ist eine vitalstoffreiche, vollwertige Ernährung mit einem hohen Anteil an Wildkräutern, Keimlingen, Rohkost, frischem Obst und Gemüse, milchsaurem Gemüse – alles schonend und harmonisch kombiniert zubereitet, wie ich es bereits seit vielen Jahren praktiziere und empfehle.

Damit du dieses umfangreiche Gesundheitswissen möglichst unkompliziert in den praktischen Alltag umsetzen kannst, gebe ich dir mit meiner umfangreichen [Rezeptsammlung auf über 100 Seiten](#) zahlreiche einfache und sehr schmackhafte Rezepte an die Hand.

Hier findest du alles von gesunden Frühstücksideen, bis hin zu Salaten, nahrhaften Suppen, zahlreiche glutenfreie Hauptspeisen, gesunde Nachspeisen, vegane Brotaufstriche und natürlich mein beliebtes Vollkornsauerteigbrot und milchsauer fermentierte Gurken.

45 Likes + 9x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2838233929549232>

Verkaufe mein selbst geerntetes Saatgut

Jedes Jahr aufs Neue habe ich nun wieder meine Saatgutliste fertig aktualisiert und es darf fleißig bestellt werden – habe viel Saatgut bester Qualität zu vergeben – in Liebe vermehrt.

So habe ich in den letzten Tagen meine 22-seitige Saatgutliste mit sehr empfehlenswerten Sorten erweitert und weniger gute Sorten weggegeben. Schließlich sollen die Pflanzen den GärtnerInnen wahre Freude bereiten und die Früchte ein Genuss für den Gaumen sein, wie ich immer wieder solch schöne Feedbacks von begeisterten GärtnerInnen bekomme.

Für mein samenfestes, selbst geerntetes Gemüse- und Wildblumensaatgut, habe ich über viele Jahre hinweg die allerbesten Sorten von Tausenden ausselektiert - vorwiegend alte, sehr geschmackvolle!

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

Folgende Sorten sind in diesem Jahr neu hinzugekommen:

Mangold „Lukullus Bionda“	Akelei	Nachtkerze, kleinblütige
Stockrose (Weißblühende Selektion)	Winterpostelein	Aztekensüßkraut
Luzerne	Buschbohnen (verschiedene Sorten)	St. Julienpflaume
Vogelmiere	Kamille, echte	Schaben-Königskerze
Labkraut, echtes	Aubergine Luzia	Szechuanpfeffer
	Mispel	Katzenminze
		Rosenmeister

Auch mein beliebtes Zahnputzpulver darf über die Bestellliste bestellt werden:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

Es können natürlich auch weiterhin jene Saaten bestellt werden, die ich von der Liste nun gelöscht habe.

Die Bezahlung erfolgt nach dem Erhalt der Ware – im EU-Ausland per Vorkasse. Als Ausgleich ist auch Mithilfe beim Abpacken, Pickieren, Saatgutreinigung und sonstigen Arbeiten möglich.

Am liebsten sind mir Bestellungen über die Excel- oder Wordbestellliste, was auch für mich viel einfacher ist. Bei kleinen Bestellungen von 5-7 Einheiten akzeptiere ich auch eine Bestellung in anderer Form. Facebookfreunde dürfen mir hier auch gerne eine PN schicken – aber immer mit Adresse!

Bei Versand kommen 5-10,- Euro für Versand + Verpackung noch hinzu.

Gerne gebe ich auch Gratissaatgut ab für Menschen, welche finanziell nicht so gut dastehen.

Pflanzen und Knollenfrüchte verkaufe ich nur per Direktabholung. In Ausnahmefällen verschicke ich diese auch.

78 Likes + 11 Kommentare + 16x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2782090491830243>

Alle wichtigen Infos zur ganzheitlichen Zahngesundheit!

Unser Körper ist ein sensibel ausbalanciertes, komplexes System. Das Thema Zahngesundheit müssen wir ganzheitlich angehen und nicht nur den Mundraum betrachten.

Die Zahngesundheit hat viel mit Ernährung zu tun – es geht dabei aber nicht allein um Süßigkeiten, auch andere Nahrungsmittel können kontraproduktiv sein.

Die Basis eines gesunden Körpers ist das Säure-Basen-Gleichgewicht. Wenn wir übersäuert sind – und wer ist das heutzutage nicht –, braucht der Körper basische Mineralien, um die Säuren zu neutralisieren. Wenn er diese nicht durch gesunde Ernährung bekommt, beginnt er, die körpereigenen Speicher (Knochen, Zähne, Haarboden...) zu leeren – mit dementsprechenden Folgen.

Über Zahngesundheit habe ich bereits oft berichtet und erst kürzlich mein beliebtes selbstgemachtes Zahnputzpulver vorgestellt, welches ich nun in kleine Tüten abgepackt habe und so als Kostprobe gerne verkaufe oder verschenke – bestellt werden kann es z.B. auch über meine Saatgutbestellliste.

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

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>



Als Ersatz zur gewöhnlichen Zahnbürste und dem Zahnputzpulver, verwende ich immer wieder sehr gerne traditionellen Zahnputzholz *Miswak*, mit welchem man keine Zahnpasta oder Zahnputzpulver bedarf. Das Wurzelholz wirkt von Natur aus antibakteriell und enthält zahlreiche Wirkstoffe wie natürliche Fluoride, Silikate, sowie mindestens 70 weitere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

Nähere Infos findest du hier: <https://www.swak.de/>

Als besonders wichtig erachte ich auch das tägliche reinigen der Zahnzwischenräume mit sogenannten Interdentalbürsten, welche es in verschiedenen Größen z.B. in der Apotheke oder bei „Müllers“ zu kaufen gibt. Ich verwende dabei am liebsten die Größe 2 für normale Zahnzwischenräume und Größe 4 für größere Zwischenräume. Besonders dann, wenn man viele plombierte Zähne hat ist diese Reinigung sehr wichtig – wenn ich sie mehrere Tage nicht reinigen riechen diese Bürsten nach dem reinigen gar nicht gut. Selbstverständlich sind diese Bürsten nach jedem gebrauch gründlich mit Seife und warmen Wasser zu reinigen. Zahnseiden und andere Produkte reinigen die Zahnzwischenräume zu wenig gründlich.



Über die ideale zahngesunde Ernährung habe ich hier berichtet: [Facebook](#) [Homepage](#)

Bezgl. Zahnfehlstellungen habe ich hier berichtet: [Homepage](#) [Facebook](#)

Hilfreiche Heilkräuter bei Zahnfleischentzündungen habe ich hier vorgestellt: [Facebook](#) [Homepage](#)

Zum Säure-Basenhaushalt und allgemeinem Gesundheitswissen habe ich bereits im Jahr 2013 einen sehr umfangreichen Beitrag verfasst, welchen ich demnächst aktualisieren und erweitern werde: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

Bezgl. der schädigenden Wirkung von Flourid auf die Nerven und die Schilddrüse habe ich hier berichtet: [Facebook](#) [Homepage](#)

Über den ehemaligen Zahnarzt Dr. Schnitzer, welcher nicht mehr länger bloß Symptombekämpfung machen wollte, sondern die Ursachen vom zunehmenden Gebissverfall erforschte und dafür stark angefeindet wurde, habe ich hier berichtet: [Facebook](#) [Homepage](#)

21 Likes + 20 Kommentare + 8x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2829068330465792>

Wie gesund ist Sellerie? – Mein Lieblingsrezept „Waldorfsalat“

Sellerie ist eine uralte Heilpflanze, die in der Naturheilkunde schon vor Tausenden von Jahren insbesondere bei rheumatischen Beschwerden, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen und neurologischen Altersbeschwerden eingesetzt wurde.

Gesundheitlich von großer Bedeutung ist vor allem der Gehalt an ätherischen Ölen, allen voran das Apiin. Sie machen Knollensellerie leicht verdaulich, wirken anregend auf die Verdauung und den Stoffwechsel und sorgen dafür, dass Blähungen weniger Chancen haben. Ein hoher Anteil an Kalium wirkt sanft entwässernd. Die ätherischen Öle, können außerdem die Produktion von Sexualhormonen ankurbeln und somit die Potenz steigern.

Gemüse und Kräuter aus der Familie der Doldenblütler, wozu auch Sellerie zählt, haben einen hohen Gehalt an Apigenin, ein hellgelber Pflanzenfarbstoff aus der Gruppe der Flavonoide.

Studien haben gezeigt, dass Apigenin die Vermehrung zahlreicher Krebszellen (vor allem der Brust, des Darms

DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

Knollensellerie

Saison September–März

- + ... tut dem Magen gut
- + ... wirkt antibakteriell
- + CO₂-Bilanz: gut (30 g pro 100 g)*
- + ... regt die Verdauung an

- + ... hilft bei Blähungen
- + ... stärkt Nerven und Gehirn
- + ... soll anregend wirken
- ... verträgt nicht jeder

PRO 100 GRAMM:

Brennwert	26 kcal	Eiweiß	1,5 g
Kohlenhydrate	2,4 g, davon Zucker: 2 g	Fett	0,3 g
Ballaststoffe	4 g		

EatSmarter!

und der Lunge) stoppen und die Ausbreitung von Entzündungen eindämmen kann.

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/knollensellerie>

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

Den verdauungsfördernden Effekt habe ich bereits deutlich bei mir bemerkt, da ich in den letzten beiden Tagen Selleriesalat gegessen habe.

Aufgrund der enthaltenen wertvollen ätherischen Öle, welche sehr flüchtig sind, sollte Sellerie am besten in einem Rohkostsalat verzehrt werden.

Obwohl Sellerie zahlreiche gesundheitliche Vorzüge hat, sollte man ihn dennoch nicht im Übermaß verzehren, da in ihm meist auch eine relativ hohe Menge an Schwermetall Cadmium enthalten ist. Eisen, Calcium, Zink und Selen sind geeignete Antagonisten (Gegenspieler) zum Cadmium.

Darüber habe ich in meinem umfangreichen Beitrag über die „Optimale vitalstoffreiche Ernährung und Entgiftung bei HPU“ ausführlich berichtet:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale Ernhrung bei HPU.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf)

Manche Gärtner haben bereits jetzt im Jänner Sellerie gesät – ich säe ihn immer im März auf der Fensterbank und gebe die aufgelaufenen Pflänzchen dann ins Frühbeet. Sellerie mag es sehr warm – bereits bei Temperaturen um die 5°C kann es zu Wachstumsstockungen kommen. Ins Freiland gepflanzt wird daher erst Mitte Mai bis Anfang Juni. Bei der Ernte vor den ersten Frösten pflücke ich zuerst die ganz jungen inneren Blätter gesondert ab, um sie im Dörrgerät zu trocknen - dies ergibt eine wunderbare Würze für Suppe im Winter. Die restlichen Blätter drehe ich ab und lasse sie als Mulchschicht auf dem Beet liegen. Ich gebe die Sellerieknollen immer in Reih und Glied in mit etwas Erde gefüllte Balkonkästen und stelle sie so in den Erdkeller, in welchen sie bis zum Frühling wunderbar frisch bleiben.

Jetzt im Winter bereite ich sehr gerne leckeren Waldorfsalat aus Äpfel und lecker würzigem Knollensellerie, abgeschmeckt mit Zitrone, Honig und Sesamöl, welches hier besonders gut harmoniert. Meist bereite ich ihn ohne Walnüsse und Rosinen zu. Er schmeckt auch so hervorragend und die Äpfel vertrage ich in dieser Kombination auch viel besser, da die Fruchtsäure vom Gemüse abgepuffert wird.

Zutaten:

- 350 g Knollensellerie
- 700 g Äpfel (süßsauerlich - säuerlich)
- 80 g Walnusskerne (optional, vorzüglich mind. 5 h in Wasser eingeweicht)
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Honig
- ½ TL Salz (optional)
- 50 g Rosinen (optional)
- 4 EL Sesamöl



Zubereitung:

In einer Schüssel Zitronensaft mit Honig Salz und etwa 3 EL Wasser verrühren, Sesamöl begeben. Sellerieknolle und Äpfel waschen, nach Bedarf schälen, raspeln oder reiben und sofort mit der Marinade verrühren, damit die geriebenen Äpfel und Sellerie nicht oxidieren und nicht braun werden. Walnusskerne hacken, Rosinen heiß abspülen und ebenso untermengen.

Bei Verwendung von rotfleischigen Äpfel erhält man einen roten-rosafarbenen Salat.

Variation:

Man kann diesen Salat natürlich auch mit anderen Wurzel- oder Knollengemüse bereiten, wie z.B. Karotten, Rote Beete, Topinambur...

22 Likes + 10x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2827487960623829>

Äpfel – Prävention bei Atemwegserkrankungen

Unter anderem weil ich zu jeder Jahreszeit täglich mehrere Äpfel esse, bin ich seit 10 Jahren nie mehr wirklich bei den Atemwegen erkrankt :-)

Vor 10 Jahren hatte ich das letzte Mal eine Grippe und davor hatte ich oft im Winter heftigen Schnupfen und Husten. Damals habe ich aber auch nicht ganz so gesund gelebt wie es mir jetzt Zuhause möglich ist.

Meine Mutter hat uns auch oft erzählt, dass wir im Kleinkindalter nie eine besondere Atemwegserkrankung hatten, bis es eines Jahres keine Äpfel gab - da waren auf einmal alle krank...

Gerade kürzlich war ich bei einer Nachbarin, um ihr Äpfel zu bringen - die hat sich gleich sehr gefreut, da ihre Tochter und Enkelin gerade krank sind - die Enkelin mag das Apfelkompott so gern, dass sie alles andere am Tisch stehen lässt und nur Apfelkompott essen mag :-)



Eine Kundin hat mir zu meinen Äpfeln folgendes Feedback geschrieben:

„Die Äpfel haben einen Geschmack den man von konventionellen nicht kennt. Mein kleiner war krank und hat nur erbrochen, das einzige was er behalten hat waren Deine Äpfel!“

Von den ungespritzten Äpfel alter Sorten schmeckt das Apfelkompott besonders gut - mir haben schon mehrmals Kunden gesagt, dass man Apfelkompott aus konventionellen Äpfel gar nicht essen kann!

Über meine Winterapfelernte 2019 habe ich [hier](#) berichtet.

[In diesem Artikel](#) habe ich folgende Studien bezgl. der Heilkraft von Äpfel bei Atemwegserkrankungen gelesen:

„In einer neueren Arbeit mit 1600 Erwachsenen Australiern wurde ein Zusammenhang zwischen vermehrtem Konsum von Äpfeln und Birnen und dem abnehmendem Risiko von Asthma sowie bronchialer Hypersensitivität nachgewiesen. Ähnliche Resultate wurden in einer britischen Untersuchung gewonnen, in die fast 600 Patienten mit Asthma und 900 Personen ohne Asthma eingeschlossen waren. Es zeigte sich, dass sich die Asthmahäufigkeit beim Konsum von mindestens zwei Äpfeln pro Woche reduzierte. Dagegen hatten Zwiebeln, Tee oder Rotwein keinen Einfluss auf das Auftreten von Asthma, ebenso wenig wie Vitamin C und Vitamin E. Weitere Studien belegen den Nutzen von Äpfeln auf die allgemeinen Atemwege.“

Über den hohen gesundheitlichen Wert von Obst, insbesondere alter Sorten, habe ich [hier bereits im Sommer berichtet](#).

Ich trinke auch jeden Tag vor dem Zubettgehen entweder Hagebuttentee oder Lindenblütentee mit Zitrone, welche auch sehr immunstärkend und lindernd bei Atemwegserkrankungen wirken - dazu auch sehr lecker schmecken. Lindenblütentee- und -honig habe ich aufgrund des besonderen Aromas schon immer sehr geliebt.

Über den gesundheitlichen Wert der Hagebutte habe ich im [Gesundes-Leben-News vom Oktober](#) bereits ausführlich berichtet - [über Lindenblütentee findest du z.B. hier Infos](#).

Auch der Spitzwegerich, welchen ich auch heute noch gesammelt habe, ist in diesem Sinne sehr hilfreich: <https://www.spitzwegerich.info/>

Als Süßungsmittel bei Wurzel-und Rindentees verwende ich sehr gerne [Süßholzwurzel](#). Dessen Inhaltsstoffe entfalten zahlreiche Wirkungen im Körper – unter anderem sollen sie gegen Husten, Magengeschwüre und Entzündungen helfen.

Frische und naturbelassene Lebensmittel und ein Speiseplan mit viel frischem, möglichst ungespritztem Obst und Gemüse liefern alle wichtigen Vitalstoffe, die unser Immunsystem benötigt. In Obst, Gemüse, Heilkräutern, Gewürzen und Nüssen sind zudem viele zellschützenden Antioxidantien enthalten, die das Immunsystem entlasten.

Frische Luft, Sonnenlicht und genügend Bewegung sind natürlich ebenso wichtig um gesund zu bleiben!

33 Likes + 14 Kommentare + 9x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2808083242564301>

Heilkraft der Kräuter

Im aktuellen „Natürlich gesund-Magazin“ habe ich einen sehr lesenswerten Beitrag über die Heilkraft der Kräuter von Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann gelesen, welchen ich sehr gerne hier teilen möchte - dazu habe ich diese beiden Seiten ausgedruckt und dann eingescannt:

9 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2823173661055259>

<https://www.natuerlich-magazin.de/sites/default/files/onlinemagazin/2020/1/#1>

Auf Youtube habe ich auch ein sehr hörenswertes Video von ihm mit folgendem Titel gefunden: „Vegane Ernährung - Prof. Dr. Leitzmann über Ernährung, Essen & Vegetarier“

<https://www.youtube.com/watch?v=D2VWP6UGtFA>

Entgiftungskongress mit Unkas Gemeker

In diesem Jänner gab es eine Wiederholung vom [Entgiftungskongress](#) über welchen ich bereits im letzten Jahr in meinem [Gesundes-Leben-News vom Februar 2019](#) berichtet habe.

Dazu gibt es auch eine immer noch sehr [aktive Facebookgruppe](#).

Als einleitende Info zu diesem Kongress hat Unkas folgende Info zum erfolgreichen Entgiften verschickt, welche ich hier etwas gekürzt habe:

3 Tipps für eine gesunde vegane Entgiftung

Die vegane Ernährung ist eine wunderbare Art etwas für sich und den Planeten zu tun. Wichtig dabei ist es, es richtig zu machen.

Für eine erfolgreiche Entgiftung brauchen wir eine große Anzahl von Mikronährstoffen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Diese erhalten wir durchaus mit hochwertiger Nahrung und auch hochwertigen veganen Supplementen.

Um sich optimal mit allen Mikronährstoffen zu versorgen, diese aufzufüllen und auf die eigene Entgiftung vorzubereiten, bzw. diese zu begleiten, möchte ich dir einige Möglichkeiten mit an die Hand geben.

#1 Sprossen

Indem man Samen keimt, erhöht man deren Nährstoffdichte um den Faktor 8-30. Durch enzymatische Prozesse, werden bestimmte Nährstoffe umgebaut und somit vom Körper besser absorbierbar.

Sprossen sind zum Beispiel reich an Vitamin K und enthalten sehr viele Antioxidantien. Darüber hinaus sind Sprossen eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe und helfen damit bei der Verdauung. Auch enthalten Sprossen eine beträchtliche Menge Vitamin A. Sowohl Vitamin A als auch K sind in einer vegane Ernährung nicht selbstverständlich, aber für unsere Gesundheit entscheidend.

Sprossen können einen entscheidenden Beitrag zur Herzgesundheit leisten und helfen unseren Säurebasenhaushalt in die Balance zu bringen. Ein entscheidendes Kriterium für den Stoffwechsel und somit für unsere Entgiftungsleistung.

#2 Wildkräuter

Auch das beste Biogemüse, kommt nicht mal ansatzweise an die Nährstoffdichte von Wildkräutern heran. Diese sind voll mit Chlorophyll, was bereits entgiftende Eigenschaften hat. Dazu finden sich in Wildkräutern zehntausende sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere guten Gene aktivieren, teils selbst wie Antioxidantien wirken oder unsere körpereigenen Antioxidantien recyceln können.

Für eine gute vegane Ernährung, gerade in Vorbereitung oder Begleitung einer Entgiftung, dürfen Wildkräuter auf keinen Fall fehlen. Glücklicherweise, kosten diese keinen Cent und man bekommt auch noch etwas dazu, was heute vielen Menschen fehlt: Bewegung.

Bewegungsmangel schränkt die Entgiftungsfunktionen des Körpers stark ein und ist kurz gesagt fast ebenso ungesund wie Rauchen. Wer Wildkräuter sammelt, geht in die Natur, lässt sich von der natürlichen Sonne bescheinen und atmet frische Luft. Wenn das sammeln an Waldrändern erfolgt, atmet man automatisch die wertvollen Terpene, eine Gattung der sekundären Pflanzenstoffe ein, die bereits sehr heilend und immun stimulierend auf unseren Körper wirken.

#3 Grüne Säfte

Einen grünen Saft stellt man her, indem man mit einer langsamen Saftpresse, dunkelgrüne Gemüse, Wildkräuter, Kräuter und Sprossen auspresst. Dieser Saft ist bereits ein kleines Detox Wunder.

Vollgestopft mit Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Chlorophyll versorgt er unseren Körper bereits mit sehr vielem was wir für unsere Entgiftung benötigen. Er stimuliert unsere Mitochondrien und damit die Energieproduktion in unseren Zellen.

Der Stoffwechsel wird angeregt, wodurch unsere Zellen besser entgiften können. Der grüne Saft enthält kein Obst und keine süßen Wurzelgemüse, wie zum Beispiel Möhren. Die Bitterstoffe im grünen Saft regen den Gallenfluss an, reinigen die Leber und unterstützen dadurch bereits den Körper bei der Entgiftung.

Ein weiteres Geheimnis des grünen Safts besteht darin, dass zu seiner Verdauung praktisch keine Energie benötigt wird. D. h. wir bekommen ein Nährstoff plus, ohne die entsprechende Verdauungsenergie aufbringen zu müssen.

Ein entscheidender Faktor, gerade für Menschen um deren Energiehaushalt es nicht so gut bestellt ist. Wer sich einmal an den bitteren Geschmack gewöhnt hat, findet richtig Gefallen daran.

Ich selber esse bei den Sprossen und Keimlingen eigentlich nur noch gekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, welche mir für mein alltägliches Müsli sehr guttun. Alle andere Sprossen und Keimlinge, wie Kresse, Mungobohnen, Alfaalfa... welche wir bereits vor über 20 Jahren gegessen haben, verwend ich gar nicht mehr, da sie mir nicht wirklich guttun.

Viel lieber sind mir hier die frischen Wildkräuter geworden, welche man zum Teil sogar jetzt im Winter ernten kann. Über die Heilkraft meiner liebsten Wildkräuter habe ich in folgenden Gesundes-Leben-News berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

Grüne Säfte mache ich eigentlich nie, da ich die Wildkräuter am liebsten entweder als Salat esse, fein gewiegt zu meinen veganen Brotaufstrichen oder zum Mittagessen gebe oder damit koche ☺

Ich selber arbeite gerade an einem sehr umfangreichen Beitrag zum Thema *natürliche und umfassende Entgiftung*, welchen ich in Kürze veröffentlichen werde.

Vom Tag 1 des Entgiftungskongresses habe ich mir u.a. das sehr interessante Interview mit Christian Blank angehört. Dabei habe ich sehr interessante Fakten über das gesundheitliche Risiko von Smartphones gehört - demnach werde ich mir wohl wirklich nie eines anschaffen ;-)

Laut dem DAK-Gesundheitsbericht 2017 schlafen 80% der Erwerbstätigen schlecht. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen!

Interessant ist dabei im Zusammenhang, dass im selben Zeitraum auch die Zahl der Smartphone-Nutzer im etwa selben Ausmaß angestiegen ist!

Das gewöhnliche alte Handy meldet sich im Stand-by-Betrieb nur alle etwa 4 h bei der nächsten Mobilfunkbasisstation - zumindest wenn es nicht bewegt wird.

Das Smartphone dagegen baut alle 5-7 min eine Verbindung auf - damit einhergehend eine massiv höhere Strahlenbelastung! Dazu kommen natürlich auch noch all die W-LAN-Router, welche immer mehr Haushalte haben und über Nacht kaum abgeschaltet werden.

9 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2796845037021455>

Amaranthdessert

Zum Frühstück esse ich seit dem Jahr 2014 beinahe jeden Tag ein sehr wohlschmeckendes, lebendiges und damit sehr gesundes Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. Dieses Frühstück war genau genommen der Start für eine Aufwärtsspirale meiner Gesundheit – DAFÜR BIN ICH SEHR DANKBAR!

Für dieses Power-Frühstück habe ich [hier einen eigenen Beitrag](#) verfasst.

Jetzt im Jänner habe ich mir aber immer wieder mal sehr gerne zur Abwechslung ein wärmendes und sehr leckeres Amaranthdessert zum Frühstück gekocht, welche sich auch sehr gut vertragen habe – dazu habe ich Zwetschenröster gegeben. Im Sommer habe ich den Überschuss an Früchten zum Teil eben auch ganz ohne Zucker und mit sehr wenig Wasser in Gläser eingekocht, welches ich nun genießen darf.

Zutaten:

- 300 g Amaranth
- 1,2 l Wasser
- 1 gestr. TL Salz
- 1 kleines Stück Zimtrinde
- 50 g Kokosflocken oder –raspeln oder Mandeln
- 150 g Dörrobst (z.B. Aprikosen, Rosinen...) oder Zwetschenröster (bzw. eingekochte Marillen, Pfirsiche etc.)



- Blüten essbarer Blumen zur Dekoration (Veilchen, Stiefmütterchen, ...)
- Ahornsirup (optional)

Zubereitung:

Mandeln über Nacht in Wasser einweichen, danach Haut abziehen.

Wasser mit Zimtrinde aufkochen, Amaranth in das kochende Wasser einschütten und ca. 30 min. köcheln lassen. Dörrfrüchte klein schneiden, mit den Kokosflocken und dem Salz unter den Amaranth mischen und noch 10-15 min ziehen lassen. Mit Obstkompott, Kokosflocken und/oder Mandeln verziert servieren. Ein perfektes Frühstück oder als Nachtisch. Bei Bedarf mit Ahornsirup nachsüßen.

Das Salz sollte unbedingt erst zu Kochende beigegeben werden, da der Amaranth ansonsten nicht so gut weich wird.

Als Alternative dazu mache ich auch sehr [gerne Quinoadessert oder Hirsebrei mit Früchten und Walnüssen zum Frühstück.](#)

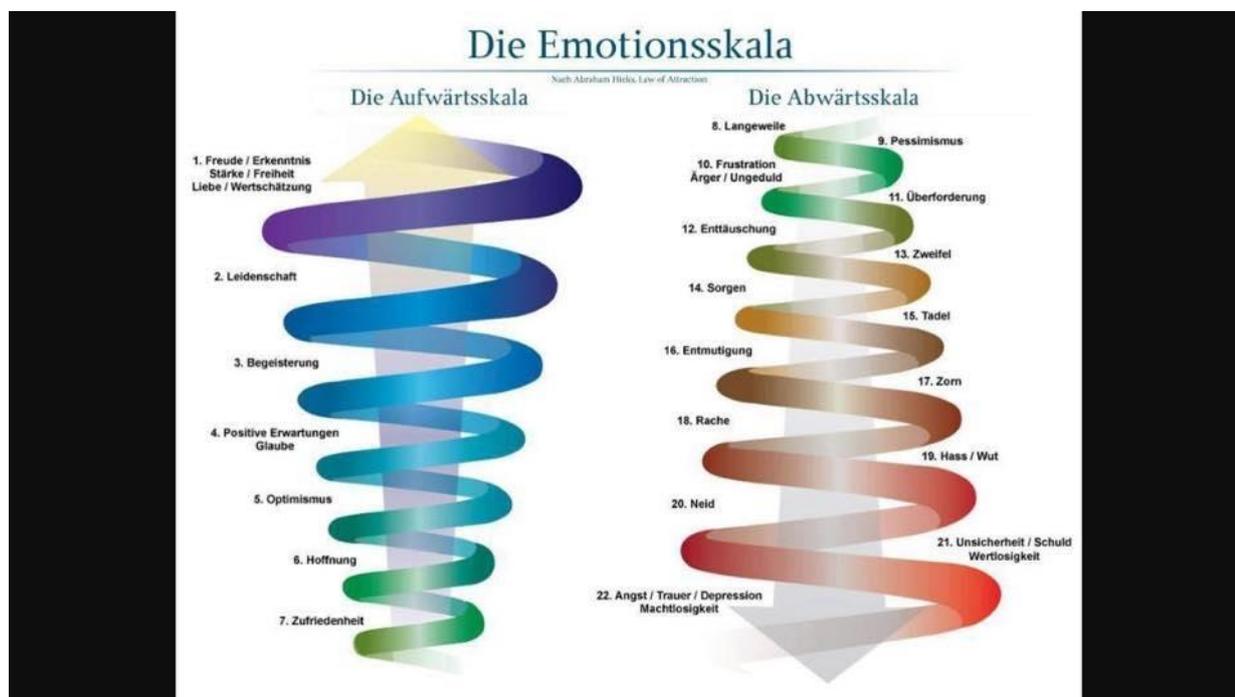
27 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2810401442332481&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Die Aufwärtsspirale meines Lebens

Nachdem ich in meinem Leben viel erlitten habe und alles andere als einen guten Start hatte, darf ich mich nun Gott-sei-gedankt in der mittleren Skala der Aufwärtsspirale sehen.

Vor 10 Jahren war ich noch im oberen Bereich der Abwärtsskala!



Gesundheitlich wie auch allgemein von der Persönlichkeitsentwicklung geht es mir laufend besser – dies ist aber kein Selbstläufer, sondern es bedarf einer Konsequenz.

Wichtig ist es immer im Vertrauen auf Gott vorwärts zu gehen. Leben geht nur im Jetzt – und damit in die Zukunft gerichtet - nie zurück in die Vergangenheit blicken, wie es Lots Frau getan hat, die dann zur Salzsäule erstarrt ist!

Psalm 32 spricht auch ganz klar vom Blick nach vorne in die Zukunft gemeinsam mit Jesus:

„Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.“

Meine liebe Ärztin hat mir auch vor einigen Monaten gesagt, dass es fast ein Wunder ist, wie gut es mir nun geht bei alledem was ich schon durchgemacht habe - es hätte auch ganz anders ausgehen können.

Mein tägliches Frühstücksmüsli, welches ich seit dem Jahr 2014 esse, war genau genommen der Start für eine Aufwärtsspirale meiner Gesundheit – DAFÜR BIN ICH GOTT SEHR DANKBAR!

Es ist ein wunderbar wohlschmeckendes, lebendiges und damit sehr gesundes und vitalstoffreiches Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte.

Dieses Müsli hilft mir aufgrund des hohen, leicht verfügbaren Vitalstoffgehaltes ganz besonders einmalig bei meinen gesundheitlichen Problemen – insbesondere bezgl. Müdigkeit, Mangelgefühl, Unwohlsein, Abgeschlagenheit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen... - dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Insbesondere schenkt das Müsli ein wunderbares langanhaltendes Wohlbefinden und Sättigung, einen klaren Denksinn, Vitalität und Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Energie.

Für dieses Power-Frühstück habe ich [hier einen eigenen Beitrag](#) verfasst.

Im Sommer 2018 kam der nächste Schub in der Aufwärtsspirale, als ich im Mai die Kapseln „Symbio Krypt“ bekommen habe, welche aktiviertes Vitamin B6, Mangan, Zink, Folsäure und Vitamin B12 enthalten, welche mir dabei helfen meine Vitalstoffmängel aufgrund der HPU zu beheben.

Bereits nach ein paar Wochen merkte ich eine stetige Verbesserung meiner depressiven Verstimmungen – nach etwa 3 Monaten waren meine unregelmäßigen depressiven Verstimmungen bereits völlig verschwunden und nun bin ich fast immer freudvoll und gutgelaunt! So bin ich nun endlich guter Hoffnung, dass ich bald ganz gesund werde ☺

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

Durch intensive Entgiftung und Darmreinigung erhoffe ich mir in Kürze eine weitere starke Verbesserung meiner Gesundheit – zu diesem Thema werde ich in Kürze auch einen Beitrag veröffentlichen.

Auch wenn es mir gesundheitlich zwar laufend besser geht, bin ich dennoch extrem sensibel und empfindlich – ich benötige immer zur richtigen Zeit und sehr oft hochqualitatives Essen und Trinken. Zudem reagiere ich höchst empfindlich auf alle möglichen Gifte und schlechten Bakterien. Daher ist es mir zurzeit kaum möglich für längere Zeit wohin zu fahren oder woanders zu essen, da es mir dann gleich wieder schlechter geht!

Ich habe in meinem Leben auch schon sehr oft darüber nachgedacht, warum ich denn so arg empfindlich auf so vieles reagiere. Ich denke mittlerweile, dass mir Gott damit sehr viel lehren und zeigen will was wirklich gesund ist, um mit diesem großen Wissens- und Erfahrungsschatz auch viele andere Menschen helfen zu können. Menschen, die durch viel Leid gehen mussten, entwickeln zudem meist einen sehr edlen, sanftmütigen Charakter, welcher sehr wertvoll ist.

Insbesondere in den letzten Jahren habe ich mich auch in meiner Persönlichkeit sehr positiv entwickeln dürfen, wie ich immer wieder auch von anderen Menschen zu hören bekomme – so z.B. auch von meinem Psychologen. Besonders gut tut es mir, wenn ich genügend Austausch mit anderen Menschen habe - per Facebook, Internet, Telefon und vor allem persönlich. Es hat mir sehr geholfen, dass ich durch meine Projekte Kontakt zu Gleichgesinnten bekommen habe – so habe ich so manche gute Freunde gefunden ☺ Manche helfen mir auch immer wieder freiwillig bei diversen Arbeiten.

Meine Tätigkeiten haben mir hier schon sehr geholfen offener, kommunikativer und selbstsicherer an meine Mitmenschen heranzutreten.

Näheres über mich ist hier zu lesen: <https://gesundeleben.online/index.php/ueber-mich>

In all dem darf ich die gute Hand Gottes sehen, wie er mein Leben wunderbar führt und leitet und zu einem wunderbaren Ziel bringt – IHM dem Schöpfer und Erhalter aller Dinge darf ich vertrauen!

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.“ Römer 8,28

„Gott ist uns Zuflucht und Stärke, als Hilfe in Nöten reichlich gefunden.“ Psalm 46,2

*„Wahrlich, zu Gott sei still, meine Seele! – denn von ihm her ist meine Hoffnung.
Wahrlich, er ist mein Fels und mein Heil, meine hohe Feste. Ich werde nicht wanken.*

Auf Gott ruht mein Heil und meine Herrlichkeit.

Der Fels meiner Stärke, meine Zuflucht, ist in Gott.

Vertraut auf ihn allezeit, [o] Volk! Schüttet vor ihm aus euer Herz! Gott ist uns eine Zuflucht.“

Psalm 62, 6-9

Gott wird auf der „neuen Erde“ allem Leid ein Ende machen - darauf dürfen sich die Kinder Gottes freuen!!

„Und Gott wird jede Träne von ihren Augen abwischen. Und der Tod wird nicht mehr sein noch Trauer noch Geschrei, noch wird es je mehr Schmerz geben, weil das Erste vergangen ist.“ Und der, der auf dem Thron sitzt, sagte: „Siehe! Ich mache alles neu.“ Und er sagt zu mir: „Schreibe, weil diese Worte wahrhaftig und treu sind.“ Und er sagte zu mir: „Es ist geschehen. Ich bin das Alpha und das Omega, der Anfang und das Ende. Ich werde dem Durstenden von der Quelle des Wassers des Lebens geben – kostenlos. Der, der überwindet, wird alles erben, und ich werde ihm Gott sein, und er wird mir der Sohn sein.“

Offenbarung 21, 4-7

Ja, die Gott lieben (werden sein wie die Sonne): <https://www.youtube.com/watch?v=vteOByGq1Ao>

Die Liebe zu Gott darf aber nicht ein bloßes Bekenntnis sein, sondern sollte im Leben sichtbar werden: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/101-die-wahre-liebe>

31 Likes + 19 Kommentare:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2811606218878670&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Geschenke zu meinem 35. Geburtstag

Sehr Dankbar war ich über all die überraschenden Geburtstagsgeschenke zu meinem 35. Geburtstag am 17. Jänner.

Am Morgen habe ich bereits von Christa Ellegast, einer Freundin aus der Nachbarschaft, eine Kochschürze und eine Schlüsselbündtasche mit meinem Namen geschenkt bekommen – besonders gefreut habe ich mich über das nette Trinkhäferl mit den süßen Miezekatten ☺

Am Vormittag habe ich dann gestaunt, dass ich vor der Haustüre gleich 3 Pakete erblicken durfte, welcher der Postbote gebracht hat ☺

In dem kleinsten, oberen Paket befanden sich 4 Döschen mit Verdauungsenzymen, von welchen ich mir eine deutliche Verbesserung meiner Verdauungsleistung erwarte ☺

Im mittleren Paket kam die Brotschneidmaschine zum Vorschein, welche ich mir am Dienstagmorgen von „Willhaben“ bestellt habe.

Dieser Kauf war ganz deutlich eine wunderbare Fügung von Gott ☺

Meine Mutter hat nämlich grade am Dienstagmorgen gemeint, dass ich mir auch solch eine Brotschneidmaschine von Siemens kaufen sollte, welche sie auch hat. Da musste ich dann feststellen, dass es diese neuwertig gar nicht mehr zu kaufen gibt!! Bei E-Bay habe ich von Deutschland ein paar gesehen und dann diese eine Einzige von „Willhaben“ – dazu noch gerade eben paar Stunden vorher eingestellt :-)

Ich war eigentlich mein ganzes Leben robuste, teure Brotschneidmaschinen aus Edelstahl gewohnt. Diese Brotschneidmaschine von Siemens ist zwar fast komplett aus Kunststoff, kostet daher auch nur einen Bruchteil einer aus Edelstahl. Heute habe ich sie bereits zum Brotschneiden probiert und bin begeistert – genauso leistungsfähig wie die teuren! Das Besondere an Dieser ist, dass ich den Schlitten runtergeben kann und somit auch meine großen runden Brotlaibe bequem aufschneiden kann!

Beim unteren Paket war ich total überrascht, dass ich endlich die Anfang Dezember bestellte Unterwäsche aus biologischer Baumwolle von „Living Crafts“ erhalten habe. Im Dezember gab es eine Adventaktion, [auf welche ich damals verwiesen habe](#).

Ich trage diese Unterwäsche und Pyjama sehr gerne, ist sehr angenehm an der Haut und vor allem giftfrei – sie muss vor der ersten Verwendung nicht mal gewaschen werden ☺

Am Nachmittag bekam ich dann Besuch von Claudia Salzkäfer mit ihrem süßen 1 ½ -jährigen Sohn, welche einen 2 kg-Laib Brot kaufte, wie auch Äpfel, milchsaure Gurken und Topinambur einer sehr guten Sorte mit großen Knollen, die sehr leicht zu schälen sind ☺

Als Geburtstagsgeschenk brachte sie mir Samen von Hiobstränen mit, welche eine entwässernde und entgiftende Wirkung haben, reguliert den Gesamt-Cholesterinspiegel und reinigt den Darm von Ablagerungen tierischer Nahrungsmittel und Fetten. Bei Magen- und Darmschwäche wird der Sud der Hiobsträne zur Behandlung von Durchfällen eingesetzt und stärkt dabei noch die Leberfunktion.

Während der Gespräche mit meiner Omi und mir ist ihr süßer Leo auf ihrem Schoß mit dem Daumen im Mund eingeschlafen (leider habe ich kein Foto gemacht), bis das Handy geläutet hat – da ist er aufgewacht, obwohl es weniger laut als die Stimmen war. Sie war ganz erstaunt darüber, dass meine Omi schon 95 Jahre alt ist und geistig noch so fit ... - das ist eben die Folge einer bereits seit 35 Jahren vollwertigen und biologischen Ernährung, welche automatisch [reich an Antioxidantien](#) ist, welche den Alterungsprozess verlangsamen.

35 Likes + 19 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2813818045324154>

Josef deutet die Träume des Pharao - Herzensberührend

In Gottes Wort, der Bibel stehen so manche Begebenheiten, welche mein Herz immer wieder so sehr berühren, dass mir beim Lesen die Tränen kommen....

So habe ich z.B. vor ein paar Tagen bei der morgendlichen „Stillen Zeit“ in der Bibel die Geschichte von Josef gelesen, als er vom Gefängnis entlassen wurde, um mit Gottes Hilfe die Träume des Pharos zu deuten, welche die Wahrsager nicht zu deuten vermochten. So war es für ihn ein großer Aufstieg mit Gottes Hilfe: vom unschuldigen Sklaven im Gefängnis zum zweithöchsten Herrscher über ganz Ägypten! Während dieser Geschichte hatte ich mehrmals Tränen in den Augen. Später, wenn er sich dann seinen Brüdern, welche ihn vor Jahren aus Neid an eine Karawane verkauft hatten, zeigen wird – das sind dann spätestens auch wieder sehr berührende Momente.

Josef war Gott in allem treu und Gehorsam – darum konnte Gott ihn zu etwas Großem gebrauchen! Ins Gefängnis kam er, weil er sich nicht mit der Frau seines damaligen Herrn ins Bett legen wollte, also keine Hurerei treiben wollte.

Einige Wochen davor habe ich die bewegende Geschichte von Jakob gelesen, welche mein Herz auch immer wieder zu Tränen gerührt hat!

Irgendwie sehe ich auch immer wieder kleine Parallelen zwischen meinem Leben und dem von Josef – auch wenn bei mir der Ab- und Aufstieg nicht so stark ausgeprägt sind – ich möchte auch keinesfalls ein politischer Herrscher sein.

Vor 10 Jahren, als ich mich mit zahlreichen negativen Theorien beschäftigt habe, war ich auch der Meinung, dass in unserer Zeit auch bald so eine ähnliche Hungersnot kommen wird, wie anno-dazu-mals – jetzt glaube ich das nicht mehr ☺

Ja die Bibel ist ein durchaus sehr spannendes Buch mit wahren historischen Geschichten – sie ist kein Märchenbuch!

Es ist ein großer Trost zu sehen, wie Gott die ganze Geschichte in seinen Händen hält und zu einem guten Ziel führen wird.

Hier kann die Josefgeschichte nachgelesen werden:

<https://www.die-bibel.de/bibeltext/1.%20Mose%2041,1-46/>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2815863281786297>

Rache oder Gnade?

„Die Gesinnung des Fleisches ist Feindschaft gegen Gott.“ Römer 8,7

Yang-won Son war ein Prediger des Evangeliums in Korea und hatte um seines Glaubens willen viel zu leiden. Während des Zweiten Weltkriegs, als Korea unter japanischer Besetzung stand, war Son lange inhaftiert. - Er hatte sich geweigert, dem Kaiser die geforderte göttliche Verehrung zu erweisen.

Nach dem Krieg, im Jahr 1948, wurde die Stadt Soon-chun, in der die beiden ältesten Söhne von Pastor Son zur Schule gingen, für einige Tage von kommunistischen Partisanen eingenommen. Einige Polizisten und die führenden Männer der Stadt wurden kurzerhand erschossen.

Auch auf die Christen hatten es die Aufständischen abgesehen. Matthäus und Johannes, die beiden Söhne von Yang-won Son, weigerten sich, ihren Glauben aufzugeben und wurden erschossen.

Die Aufständischen konnten sich nur eine Woche in der Stadt halten. Regierungssoldaten kamen nach Soon-chun, und das Blatt wendete sich. Jetzt wurden alle verhaftet, die sich an dem Aufstand beteiligt hatten. Unter ihnen war Chai-sun, ein junger Bursche, der an der Erschießung der beiden Christen teilgenommen hatte. Dafür sollte er jetzt mit seinem Leben büßen.

Pastor Son, der ein Lepradorf in der Nähe der Stadt betreute, hatte davon gehört, dass man den Mördern seiner Söhne auf der Spur war. Wie reagierte er darauf? Wollte er selbst Rache nehmen? Oder befriedigte ihn der Gedanke, dass die Gerechtigkeit siegen würde und dass die Mörder seiner hoffnungsvollen Söhne für ihre Tat mit dem Leben bezahlen sollten? Oder würde er sich für die Umwandlung der Todesstrafe in lebenslange Haft einsetzen? Das wäre sicher sehr großzügig ...

Wie reagierte der koreanische Pastor Yang-won Son auf die Nachricht, dass man den Mördern seiner Söhne auf der Spur war und sie hinrichten wollte? - Er handelte ganz anders, als man erwarten würde: Er schickte seine 13-jährige Tochter Rahel in die Stadt. Und als Rahel am Exekutionsort erschien, brachte sie eine Nachricht mit, die alle Anwesenden erschütterte:

„Mein Vater bittet darum, dass der, der meine Brüder getötet hat ...“ Sie musste schlucken. Entschlossen biss sie sich auf die Lippen und fuhr dann fort: *„... nicht getötet oder misshandelt werden soll ...“* Sie brach in Tränen aus. Die erstaunliche Bitte von Vater Son ging noch weiter: Er bat darum, den Mörder seiner Söhne adoptieren zu dürfen.

Schließlich wurde dieser Bitte entsprochen; der Mörder Chai-sun wurde von Vater Son adoptiert und in seine Familie aufgenommen.

Diese ergreifende Begebenheit hat viel Beachtung gefunden. Das ist Gnade! Ein Geschenk für einen Mörder, der das Gegenteil verdient hatte.

Genau diese unglaubliche Chance bietet Gott jedem Menschen an. Wir alle sind bewusst oder unbewusst mitschuldig an dem Tod seines Sohnes Jesus Christus, der für uns gestorben ist. Und jetzt will Gott uns als seine Kinder annehmen, uns in seine Familie aufnehmen und zu seinen Erben machen. - So groß ist die unbegreifliche Gnade Gottes!

„Als wir Feinde waren, wurden wir mit Gott versöhnt durch den Tod seines Sohnes.“ Römer 5,10

Quelle: <https://www.gute-saat.de/> 28+29. Jänner

10 Likes + 5 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2842808652425093>

Freiheit in Jesus Christus – Was darf man als Christ?

Jesus antwortete ihnen: „Wahrlich! Wahrlich! Ich sage euch: Jeder, der die Sünde tut (im fortwährenden Sinne), ist ein Sklave der Sünde. Der Sklave bleibt aber nicht für immer im Hause. Der Sohn bleibt für immer. Wenn also der Sohn euch frei macht, werdet ihr wirklich frei sein.“

Johannes 8, 34-36

Einst waren wir Sklaven der Sünde und lebten nach den Begierden des Fleisches – nun aber wenn wir in einer Umkehr Jesus Christus als persönlichen Herrn und Erlöser angenommen haben und das Gerechtigkeitsgeschenk empfangen, sind wir von der Sünde frei gemacht und stellen nun unsere Glieder der Gerechtigkeit Gott zur Verfügung. So sind wir nun Kinder Gottes und Miterben Christi bis in alle Ewigkeit! (Zusammenfassung von Römer 6-8)

„Ihr aber, liebe Brüder, seid zur Freiheit berufen! Allein sehet zu, dass ihr durch die Freiheit dem Fleisch nicht Raum gebet; sondern durch die Liebe diene einer dem andern.“

Galater 5.13

Alles ist dir erlaubt, aber...

Christen sind zur Freiheit berufen. Dennoch fragen sich viele: Was ist vor Gott richtig, was falsch?

Vor einigen Jahren hat mir dazu ein Bibellehrer folgende weise Zeilen geschrieben (Leider weiß ich nicht mehr wer es war):

Das ist nicht mit einem Satz zu beantworten. Wir dürfen grundsätzlich alles (!), aber es ist nicht alles auferbauend, darüber sollen wir uns im Klaren sein.

„Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf. Niemand suche das Seine, sondern was dem andern dient“

1.Korinther 10,23-24

Unser Maß, unser Gewissen sollte an dem geschärft und ausgerichtet sein, was wir wirklich, und damit meine ich jetzt wirklich „wirklich“ aus Liebe zu unserem Erlöser, unserem Herrn Jesus Christus tun.

Wenn man aus diesem Sehnen heraus lebt stellt sich die Frage nach dem „was darf ich“ überhaupt nicht, weil wir stets damit befasst sind zu fragen und zu leben „was willst DU?“ (als Frage an den Herrn Jesus gerichtet).

Erst wenn wir aufgehört haben aus wirklicher Liebe zu IHM heraus zu leben, taucht irgendwann die Frage auf „was darf ich“.

Das ist m.E. die Bedeutung des Wortes: „Wo der Geist des HERRN ist, da ist Freiheit“ Ich betrachte auch immer den Umkehrschluß dieses Verses: „wo der Geist des HERRN nicht ist, ist auch keine Freiheit [möglich]“ (diese Formulierung stammt aber nicht aus der Bibel, sondern von mir!)

Eigentlich kann ein Außenstehender kaum beurteilen, was ein anderer „darf“, bzw. welche Freiheit jener hat.

Wenn man die neue Natur eines Menschen (in Christus) nicht sehen kann (anhand von Werken und dem ganzen leuchtenden Wesen), dann stimmt offensichtlich etwas mit jenem Menschen nicht. Gott ist geduldig, wir sollten es ihm gleichtun und auch geduldig sein. Aber irgendwann stellen sich Früchte ein, gute oder schlechte...

Was wirklich frei macht: die Früchte des Heiligen Geistes

„Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit.“

Galater 5,22.23a

Der Bibeltext macht deutlich: Ich erfahre etwas noch viel Besseres als bloße moralische Pflichterfüllung, wenn ich mich auf eine tägliche und lebenslange Beziehung mit Jesus Christus einlasse. Dann wird der Heilige Geist mein Leben verändern und mir immer mehr Freiheit ermöglichen.

Frage zum Nachdenken: Es ist mein Recht, alles zu tun, aber ist es richtig, alles zu tun?

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

H. J. Eckstein

Wahre Liebe bewährt sich im Alltag: Wie verhalte ich mich dem anderen gegenüber, wenn ich enttäuscht von ihm bin? Wie reagiere ich, wenn die Ecken und Kanten des anderen mir auf die Nerven gehen? Gar nicht so leicht, auch dann noch seine Liebe in Taten sprechen zu lassen und nicht nur davon zu reden.

Jesus ist das beste Beispiel für eine Liebeserklärung, die nicht nur aus schönen Worten besteht:

„Denn so [sehr] hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verlorengelut, sondern ewiges Leben hat.“

Joh. 3,16

Doch Jesus beließ es nicht bei diesem Versprechen. Am [Kreuz](#) hat diese Liebe zu uns ihren sichtbaren Ausdruck gefunden. Jesus starb unschuldig an unserer Stelle – das ist wahre Liebe. Eigentlich hätten wir es verdient, dort zu sterben. <https://heukelbach.org/wahre-liebe/b>

Weiterführende Gedanken hierzu findest du [hier](#).

Diese wertvollen Zeilen habe ich in meinen Beitrag über „die wahre Liebe“ eingearbeitet:

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

13 Likes + 4 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2783284125044213>

Die milden Winter von einst

Dadurch kann man den aktuell sehr milden Winter von einer anderen Sichtweise betrachten - sehr interessant 😊

Kaum zu glauben, dass die Winter vor über 1000 Jahren teilweise noch viiiiel milder waren! Bin gespannt wie dieses Jahr der Februar und März werden 😊

Die milden Winter von einst

Kein Grund zur Panik, versichert unser Leser Rolf Weise aus Ballenstedt. Es sei ein weit verbreiteter Irrtum, vom Winter unbedingt Schnee und Frost zu erwarten. Schon Anno dazumal habe es mitunter ganz anderes Wetter um diese Jahreszeit gegeben. Seine heimatkundlichen Forschungen haben das bestätigt. Warum also nicht auch heutzutage mal wieder eine Ausnahme machen?

1229 gab es zu Weihnachten Veilchen.
1241 blühten die Bäume im März.
1287 waren die Bäume im Winter neu belaubt.
1538 standen die Gärten im Dezember schon im Blütenschmuck.
1582 waren die Bäume im Februar grün.
1606, 1609 und 1617 gab es keinen Winter.
1659 gab es keinen Schnee und Frost.
1792 wurde im Januar nicht mehr geheizt, im Februar blühten die Bäume.
1807 gab es keinen Winter.
1816 und 1834 waren die Winter gelinde.
1861 konnte am 27. 12. im Freien gekegelt werden, danach kam große Kälte, so daß am 15. April 1862 die eingetroffenen Störche wieder nach Süden zogen.
1873, 1882, 1897 gab es milde Winter.

(Nach Magdeburger Aufzeichnungen zusammengestellt in der Zeitung „Allgemeiner Anzeiger“, Ermleben, vom 26. 1. 1899)

Über die wirklich großen, einschneidenden klimatisch bedingten Ereignisse der jetzigen Zeit macht der Artikel leider keine Aussagen.

Wie ging es damals dem Eis in Grönland und an den Polen? Wie ging es den Gletschern? Gab es auch diese Hochwasser? Was war mit dem Wasserstand auf den Malediven?

Wäre interessant zu wissen, um beurteilen zu können, ob es sich nur damals nur um Wetter (also eher Einzelereignisse) handelte - oder um Klimaveränderungen?

Fakt ist: Die sogenannte „Mittelalterliche Warmzeit“ konzentrierte sich auf einzelne Regionen, weltweit jedoch war es damals nicht wärmer als heute.

Die Forschungen ergaben auch, dass es solche regionalen Warmperioden zu verschiedenen Zeiten in verschiedenen Weltregionen gab:

„Die Zeit zwischen etwa 830 bis 1100 war in allen vier Teilregionen der Nordhalbkugel eine anhaltende Warmperiode. In Südamerika und Australien/Asien trat eine durchgehend warme Periode von etwa 1160 bis 1370 auf. In der Arktis und in Europa waren die Temperaturen während der ersten Jahrhunderte nach Christus relativ hoch.“

<https://www.klimafakten.de/behauptungen/behauptung-im-mittelalter-war-es-waermer-als-heute#lang>

Für frühere weltweit synchrone, über mehrere Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte anhaltende Warmperioden (wie die moderne globale Erwärmung) fanden die Forscher keine Belege.

Es gab während der mittelalterlichen Warmzeit mit hoher Sicherheit einige Regionen, die damals in etwa so warm waren wie gegen Mitte, teilweise auch Ende des letzten Jahrhunderts. Die Wärmeperioden des Mittelalters waren aber zeitlich und regional uneinheitlich, anders als die seit dem 20. Jahrhundert weltweit gleichzeitig voranschreitende Erwärmung. Im 21. Jahrhundert hat sich die Erde weiter erwärmt. Die mittleren Temperaturen der letzten dreißig Jahre sind inzwischen wahrscheinlich höher als die aller gleich langen Zeiträume im Mittelalter. Auch ist die Geschwindigkeit der globalen Erwärmung so groß wie nie seit mindestens 2000 Jahren, wahrscheinlich auch ohne vergleichbares Beispiel in der jüngeren Erdgeschichte.

https://de.wikipedia.org/wiki/Mittelalterliche_Klimaanomalie

24 Likes + 20 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2794828810556411>

Grönlands größter Gletscher verliert plötzlich weniger Eis

Der Jakobshavn-Gletscher, der seit 20 Jahren der am schnellsten fließende und am schnellsten ausdünnende Gletscher Grönlands ist, hat eine unerwartete Kehrtwende eingeschlagen. Jakobshavn fließt jetzt langsamer, verdickt sich und nähert sich dem Ozean, anstatt sich ins Landesinnere zurückzuziehen.

Der Gletscher erhöht den globalen Meeresspiegel immer noch weiter - er verliert weiterhin mehr Eis an den Ozean als durch die Ansammlung von Schnee gewonnen wird - jedoch langsamer.

<https://www.jpl.nasa.gov/news/news.php?feature=7356>

Auch das Ozonloch schrumpft: 2019 so klein wie noch niemals zuvor ♥

Fazit: Umweltschutz ist gut, doch in Klimahysterie zu verfallen ist unnötig!

Machen wir uns doch nicht wichtiger als wir sind. Unserer Umwelt Sorge zu tragen ist gut und wichtig. Aber in Gretareske Klimahysterie zu verfallen und am vermeintlich schlechten Laufe der Welt und des Klimas zu verzweifeln ist weder nötig noch zielführend.

<https://www.happytimes.ch/news/news-schweiz/11751-groenlands-groesster-gletscher-wird-ploetzlich-groesser-und-eisflaeche-des-suedpols-ist-stark-gewachsen-nasa-gibt-falsche-einschaetzn-zu.html>

Dänische Quellen (Grönland gehört ja zu DK) schreiben dagegen etwas anderes:

Die Seite „Ingeniøren“ schreibt am 19.12.2019, dass eine große Studie zeigt, dass das Eis sieben Mal so schnell schmilzt als 1990 noch angenommen und dass Ende des Jahrhunderts aufgrund des Schmelzwassers aus Grönland 400 Mio. Menschen von jährlichen Überschwemmungen betroffen sein werden.

Von Verbesserungen oder gar Entwarnung keine Rede!

Quelle: <https://ing.dk/artikel/indlandsisen-smelter-syv-gange-hurtigere-end-1990erne-230853>

Laut „BR“ schrumpfen die Gletscher immer schneller: In den vergangenen Jahren schwand das Eis bis zu drei Mal schneller als im 20. Jahrhundert.

<https://www.br.de/klimawandel/gletscherschmelze-weltweit-gletscher-schmelzen-klimawandel-100.html>

Die Frage ist, wem man da jetzt noch glauben soll?

Letzten Endes ist es mir auch nicht so wichtig, da ich es eh nicht beeinflussen kann - wichtig ist, dass ich in meinem Einflussbereich das Beste mache, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen :-)

8 Likes + 19 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2837128992993059>

Ein Waldgarten mit 500 essbaren Pflanzen könnte zu einer nachhaltigen Zukunft führen

Ich habe gerade diesen interessanten Beitrag gelesen und den spannenden Film angesehen:

<https://bewusst-vegan-froh.de/ein-waldgarten-mit-500-essbaren-pflanzen-koennte-zu-einer-nachhaltigen-zukunft-fuehren/>

Solche Waldgärten sind schon etwas sehr spannendes und interessantes - leider gibt es viel zu wenige davon.

Was ich bei solchen Waldgärten teilweise nicht so ideal finde ist der hohe Anteil an sehr hohen Laub- und Nadelbäumen mitten im Garten, welche für die Ernährung wenig Nutzen haben, sondern eher eine Konkurrenz von Licht, Wasser und Nährstoffe zu den Obstbäumen, Sträuchern und Gemüse darstellen.

Ich habe jedenfalls in meinem 2 ha großen sehr [sorten- und artenreichen Waldgarten bzw. Obstsortengarten](#), welchen ich 2014 anlegen durfte, die Nadel- und Laubbäume nur an der West- Ost- und vor allem Nordseite des Grundstücks gepflanzt, um dadurch in späteren Jahren Schutz vor Wind, Erosion, Lärm... zu erhalten und gleichzeitig eine große Sonnenfalle zu erhalten :-)

Mögen mehr und mehr solch schöner Waldgärten auf dieser Erde entstehen - das beste für die Gesundheit, das Klima und die Umwelt!

24 Likes + 3x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2787638081275484>

Forscher sicher: Ein simples Mittel kann den Klimawandel fast im Alleingang stoppen

https://www.focus.de/wissen/klima/schweizer-studie-forscher-sicher-ein-simples-mittel-kann-den-klimawandel-fast-im-alleingang-stoppen_id_10897372.html

Die sogenannte „Klimakrise“ ist bereits voll bei der Bevölkerung angekommen, aber der Rückgang der Biodiversität noch kaum.

Mir persönlich ist es schon seit vielen Jahren ein großes Anliegen sowohl für die Artenvielfalt, wie auch für ein stabileres Klima und ganz besonders für die Gesundheit von Boden, Pflanze, Tier und Mensch ein Projekt zu entwickeln, welches alles vereint und sich eine harmonische Symbiose entwickelt.

Die Artenvielfalt der Flora und Fauna soll mir z.B. helfen gesündere Früchte ernten zu können - gleichzeitig ist es auch für die Augen und Ohren etwas sehr Schönes :-)

Zusätzlich kann ich dadurch auch Edelreiser zahlreicher guter Obstsorten anbieten, wie auch bestes Saatgut verschiedenster Kulturen.

Hier habe ich ausführlich von meinem 2 Hektar großen Permakultur-Fruchtgarten-Sortenparadies berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

In meinen Gärten kann ich jedenfalls nichts von einem Artensterben beobachten :-)

Große Hoffnung machen auch diverse andere Projekte wie z.B. das Obstparadies Staufen: <http://obstparadies-staufen.de>

Aber auch das Engagement von Bernhard Gruber, Judith Anger, Martina Lang, Andrea Hartl, Dominik Schreiber, Hannelore Zech, Frank Cabana und vielen anderen für die Permakultur machen große Hoffnung!

17 Likes + 24 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2840535012652457>

Wie bereits im stürmischen Jänner 2019, denke ich auch jetzt in diesen stürmischen tagen immer wieder an diesen schönen Film „Der Mann welcher Bäume pflanzte“:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2850047551701203>

Sonnenfalleneffekt in meinem Obstsortengarten



Am 7. Jänner war mein Garten in zahlreiche Eiskristalle gehüllt - sogar die Sortenschilder waren schön umrandet von Kristallen - einzigartige Wunder aus Gottes Schöpfung ❤️

Wohin ich auch hintrat, alles war unter meinen Füßen festgefroren. Als ich dann aber zum Kraterbeet beim Dornröschen-Sonnenfallengarten ☀️ hinkam war ich doch ganz überrascht, dass die Erde von diesem Kraterbeet an der Südlich und östlich exponierten Stelle gar nicht gefroren war ❤️

Für die dort wachsenden Feigen, Indianerbananen und sonstigen wärmeliebenden Fruchtgehölze, sicherlich ein sehr großer Vorteil 😊

Zum einen ist solch ein zum Süden hin geöffnetes Kraterbeet sehr gut vom Wind geschützt und die Sonne ☀️ kann dadurch viel besser wirken.

Zum anderen hat alleine die Neigung eines Südhanges bereits sehr großen Einfluss auf die dort herrschende Wärme. So habe ich bereits vor Jahren in dem dicken Permakulturbuch von Patrick Whitefield „Was wir für die Erde tun können“ folgendes gelesen:

„Laut Berechnungen wirkt sich ein um 5% stärkere Neigung eines Südhangs so aus, als läge das Grundstück 50 km weiter südlich.“

Da bin ich auch sehr dankbar, dass das 2 ha große Grundstück, auf dem sich mein Obstsortengarten befindet eine leichte Südneigung hat.

Bei dem großen Erdwall, welchen ich diesen Herbst neben der Straße bekommen habe, war allerdings auch südseitig alles festgefroren - schließlich gibt es hier vom Westen her keinen Schutz.

Man stelle sich nur vor, wie sich mein Waldgarten in 20-30 Jahren entwickeln wird - eine riesengroße Sonnenfalle ☀️, wo in der Mitte all die Obstbäume, Gemüse und Kräuter sehr gut geschützt gedeihen dürfen 😊❤️

Ich bin sehr dankbar dafür zu jeder Zeit in den Garten gehen zu dürfen, um hier an einem wirklich zukunftsfähigen Projekt arbeiten zu können ❤️

39 Likes + 3x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2790240584348567>

Norwegischer Milliardär gibt den größten Teil seines Vermögens, um die Meere vom Plastikmüll zu befreien

Kjell Inge Røkke, ein norwegischer Milliardär und einer der reichsten Männer seines Landes, zuvor mit dem Ruf als „rücksichtsloser Unternehmensplünderer“ bekannt, verschenkt 2,7 Milliarden Dollar seines Vermögens, um eine Mega-Yacht zu bauen, die helfen wird, Plastik aus unseren Ozeanen zu entfernen.

<https://unserenatur.net/norwegischer-milliardaer-gibt-den-groessten-teil-seines-vermoegens-um-die-meere-vom-plastikmuell-zu-befreien/>

Solche Nachrichten bringen mein Herz zum singen. Und meine Hoffnung und der Glaube an die Menschheit wachsen wieder.

<https://www.facebook.com/uta.degener/posts/2735682099845030>

Wichtig wäre dabei auch, dass die Inder nicht mehr weiter ganze LKWs mit Restmüll absichtlich in die Meere zum entsorgen kippen, wie kürzlich in einem Video gesehen!

Oder der E-Schrott-Albtraum in Afrika! 50 Millionen Tonnen giftiger Elektroschrott pro Jahr! <https://netzfrauen.org/2019/11/02/waste-4-2/>

Bei mir fällt wenig E-Schrott an - mein gebrauchtes Handy habe ich nun schon etwa 7 Jahre und andere Dinge kaufe ich auch meist in sehr guter Qualität, damit es lange hält.

10 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2793458144026811>

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.