



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 – April 2021

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Wildkräuter und Frischkost gegen Frühjahrsmüdigkeit



So „grün und gesund“ sehen meine Brote in den letzten Tagen nun oft aus, welche vorzüglich schmecken ❤️ Zuerst kommt [Spitzwegerichpesto](#) aufs Brot - verfeinert werden sie dann mit den ersten frischen Blätter vom Pflücksalat oder Spinat, wie auch Winterpostelein und dem letzten Feldsalat. Dieses frische Grün harmoniert soo gut mit den Broten ❤️

Bei steigenden Temperaturen im März/April klagen viele Menschen über Frühjahrsmüdigkeit. So auch kürzlich eine Freundin, die von mir regelmäßig Brot, Eier, etc. kauft. Ich gab ihr darauf den Tipp mehr Frischkost –

insbesondere Wildkräuter zu essen. Bereits am selben Nachmittag hat sie mich sehr erfreut angerufen und mir gesagt, dass sie diesen Frühling erstmals Wildkräuter wie Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Sauerampfer, Schnittlauch etc. gepflückt hat, welche sie dann geschnitten einfach so aufs Butterbrot gelegt hat und gemeinsam mit 2 Eiern genoss. Alleine das Sammeln in der frischen Luft hat ihr schon sehr gutgetan, dann auch die Zubereitung und es hat ihr auch so gut geschmeckt – ein wahrer Genuss. Anschließend war sie voll fit und glücklich, wie schon seit Tagen nicht mehr, da ihr Körper genau diese Kräuter benötigte – das hat sie deutlich gespürt. Auch auf ihre Verdauung hat sie am selben Tag noch einen deutlichen positiven Effekt verspürt.

Die Ursache von Müdigkeit ist neben Vergiftung ein Mangel an Vitalstoffen, welche in den Wildkräutern reichlichst enthalten sind und auch eine stark entgiftende Wirkung auf den Körper haben, wie ich im Vorjahr in meinem Beitrag über „Natürlich Entgiften“ dargelegt habe:

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

Besonders das im grünen Wildgemüse enthaltene Chlorophyll hat eine stark entgiftende und vitalisierende Wirkung und versorgt unsere Zellen mit einer Extraportion Sauerstoff.

Durch den Genuss von Wildkräutern werden auch unsere Zellkraftwerke (die Mitochondrien) so richtig angekurbelt, wodurch unser Stoffwechsel neuen Schwung bekommt und alle Müdigkeit verfliegt.



Bitterstoffe in den Wildkräutern fördern außerdem die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen Fäulnis- und Gärprozesse im Verdauungssystem, pflegen daher die gesunde Darmflora und beugen Pilzinfektionen vor.

Ich spüre es an mir auch immer wieder, dass ich verstärkt müde werde, wenn ich zu wenig Frischkost esse und stattdessen vermehrt Gekochtes oder Backwaren. So auch eines Morgens gegen Mitte April: Ich bin schon um 2 Uhr morgens auf und war bis zum Frühstück kein bisschen müde. Da ich aufgrund des eher kühlen Wetters gerne etwas Warmes essen wollte, habe ich statt meinem [Keimlings-Müsli](#) einen Hirsebrei gekocht, welchen ich mit eingeweichten Mandeln und Aprikosen verfeinert habe. Er war zwar köstlich, aber anschließend verspürte ich bereits verstärkte Müdigkeit, was bei meinem [Keimling-Müsli](#) nie der Fall ist.



Von der gesundheitlichen Kraft des Wildgemüses habe ich auch hier bereits ausführlich berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/152-gesundes-leben-news-maerz-2021#Wildgemuese>

In [meiner umfangreichen Rezeptsammlung auf über 100 Seiten](#) befinden sich viele nachahmenswerte Anregungen rund um die Zubereitung und Integration von Wildgemüse in die tägliche Ernährung.

In unserer Ernährung erbringt Chlorophyll ebenso erstaunliche Leistungen. So fördert es u. a. die Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften wie z. B. Pestiziden, aber auch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte), die wir unweigerlich mit der Nahrung aufnehmen.

Besonders die Leber, die Nieren und das Verdauungssystem werden bei der Ausleitung von Toxinen unterstützt.

Als nützlicher Nebeneffekt wirkt das aktive Chlorophyll antioxidativ und antikarzinogen, ist also eine natürliche Waffe gegen freie Radikale und Krebs.

Mit den grünen Kraftgemüsen können wir Tag für Tag unser Immunsystem schützen, Bakterien abwehren, Entzündungen entgegenwirken und zu gesundem Gewebewachstum anregen.

Geradezu verjüngende Fähigkeiten spielt Chlorophyll in unserem Herz-Kreislauf-System aus, wo es zum Wachstum neuer Blutzellen anregt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/detox-uebersicht/entgiften-chlorophyll-ia>

52 Likes + 14x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4105731119466167>

Grünes Wild- und Kulturgemüse darf ich in diesen Tagen mit dankbarem Herzen bereits in großer Fülle und Vielfalt ernten. So wächst z.B. auf einer Fläche, an welcher bis vorigen Sommer meine Kompostlieferung lag nun eine bunte Mischung von Feldsalat, Winterpostelein, Spinat, Vogelmiere, Hirtentäschel...



Die ersteren 3 habe ich im Herbst gesät – das andere ist von selber gekommen ❤️

Auf der normalen Wiese finde sich dagegen eine bunte Mischung von Spitzwegerich, Brennnessel, Sauerampfer, Scharbockskraut, Giersch, Schafgarbenkraut und vieles weitere vor. Alles kostenlos bereit zur Ernte und dabei um ein Vielfaches gesünder als jedes gekaufte Gemüse!

35 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4108773905828555>



So sieht mein tägliches Abendbrot oftmals an den eher kühleren Tagen aus. Selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot ganz dünn mit Butter bestrichen, darauf etwas Spitzwegerichpesto belegt mit angekeimten Hanfsamen und eingeweichten Walnusskernen. Als Beikost gibt es Yacon und milchsauer fermentierte Gurken. So lecker und gesund



Im Vorjahr habe ich oft sehr köstliche Frühlingskräuterbutter zubereitet, [wie hier nachzulesen ist](#).

Da ich meinen Butterkonsum reduzieren möchte, streiche ich in den letzten Wochen die Butter so dünn wie möglich solo aufs Brot und streiche anschließend Spitzwegerichpesto drüber, für welches ich den Spitzwegerich fein gewiegt mit hochwertigem Olivenöl und etwas Salz vermische.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4109905102382102>

Brennesselpizza



Am Sonntag gab es bei uns die erste Brennesselpizza in diesem Jahr – kaum zu glauben dass diese Art der grünen gesunden Pizza soo köstlich sein kann.

Da ich derzeit so richtig große Mengen sehr schöner Brennesselspitzen von meinem Permakultur-Obstsortengarten ernten darf, habe ich auch gleich etwa 600 g auf die Pizza gelegt. Darunter habe ich angedünstete Zwiebel verteilt und obenauf kam der erste junge Spargel in diesem Jahr – spät aber doch – im Vorjahr konnte ich ihn jedenfalls bereits 1 Monat früher ernten.

Als Beilage gab es eine sehr gut harmonisierende Zucchini-Fruchtsoße.

Das Rezept findest du in meiner [umfangreichen Rezeptsammlung](#).

Selbst unsere Katzen lieben die Pizza, welche die Brösel abbekommen ;-)

Mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4115068908532388>

Topinambur mit Brennesselsoße



Bis Mitte April gabs bei uns wieder ein besonders köstliches Mittagsmenü - alles vom eigenen Permakulturgarten ❤️

Gedämpfte Topinambur mit einer sehr feinen Brennesselsoße 😊 und als Vorspeise Feldsalat mit gedämpften Topinambur - ebenso lecker 😊

All diese Lebensmittel habe ich derzeit in Massen im Garten und solches Wildgemüse ist auch das allgesündeste für den gesamten Körper.

Topinambur fangen jetzt schon leicht zum austreiben an - sind aber dennoch immer noch sehr köstlich.

Dank des reichlich enthaltenen Inulins in den Knollen gilt er als Heilpflanze, vor allem für Beschwerden im Magen- Darmtrakt.

Inulin fördert eine verbesserte Stuhlkonsistenz – einerseits durch die inulinbedingte Darmfloraregulierung - andererseits bildet Inulin in wässrigem Milieu eine Art Gel, das den Stuhl auflockert.

Ich bekomme nach dem Verzehr solch großer Mengen Topinambur zwar auch meist Blähungen, welche aber hier ein gutes Zeichen sind, dass der Darm so richtig gesäubert und aufgeräumt wird - in den Tagen darauf verbessert sich der Stuhl meist beachtlich positiv 😊

Mehr zum Topinambur findest du hier: <https://gesundeleben.online/.../124-gesundes-leben-news...>

Für die Brennnesselsoße koche ich immer 400 g Brennnesselspitzen mit 400 ml Wasser etwa 20-30 min - nach dem Pürieren ist die Soße herrlich sämig ❤️

29 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4057463364292943>

Löwenzahnernte und die Zubereitung von Blatt und Blüte



Dank der hohen biologischen Varietät darf ich auch gegen Ende April noch sehr schöne Löwenzahnblätter für meinen Salat ernten, von welchem ich heute aus 700 g eine sehr große Schüssel zubereitet habe – einfach köstlich und gar nicht (oder fast nicht) bitter - einfach einmalig! Bei solch großer Salatschüssel ist man natürlich bereits ziemlich satt – aber das muss man nun unbedingt ausnutzen, denn was gibt es gesünderes und heilkräftigeres für unsere Zellen? Kann man davon auch zu viel essen? Natürlich esse ich nicht jeden Tag Löwenzahnsalat, sondern liebe die Abwechslung.

Während die meisten Löwenzahnpflanzen bereits in voller Blüte stehen und daher für die Blatternte nicht mehr so empfehlenswert sind, habe ich einige sehr gesunde Pflanzen mit sehr vielen schönen Blättern in meinem Obstsortengarten entdeckt, bei welchen die Blütenknospen sich noch ganz unten befinden. Ich denke, dass sich jene Pflanzen, welche weniger gesund sind sich sehr schnell vermehren wollen, da sie deren Existenz bedroht sehen. Jene Pflanzen aber die sehr gesund dastehen, warten mit der Blüte und der damit verbundenen Fortpflanzung noch ab.

Früher war es für mich immer sehr schwierig so viele Löwenzahnblätter in dieser hervorragenden Qualität zu finden und träumte immer von einem großen Garten, in welchem ich alles ernten darf, was mein Herz begehrt ❤️

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

Der LÖWENZAHN ist eine unserer wichtigsten entgiftenden Heilpflanzen zur Blutreinigung, bei Frühjahrsmüdigkeit und zur Entgiftung. Er reguliert darüber hinaus noch den Blutdruck, wirkt stimulierend auf den gesamten Zellstoffwechsel, regt die Leberfunktion an, aktiviert die Hormonproduktion, belebt die Drüsen, fördert die Verdauung, wirkt Harnstauungen entgegen, regt die Leber- und Gallentätigkeit an und kräftigt den Magen.

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

Neben den Löwenzahnblättern schmecken auch die Löwenzahnblüten (bei ähnlicher Heilwirkung) abgezupft sehr fein im Salat, Müsli oder auf dem Brot – pikant oder süß –



z.B. einfach aufs Kräuterpestobrot oder Honigbutterbrot. Ich habe gestern auch einen sehr köstlichen Aufstrich zubereitet, für welchen ich gekochte Kichererbsen mit etwas Honig und Olivenöl zerdrückt habe und mit Löwenzahnblüten verfeinerte.

Eine himmlisch leichte und fluffige Energie verleiht ein Löwenzahnblütensmoothie mit ein paar Händen voll ganzen Blütenköpfen, Banane, Orange und Wasser.

Man kann daraus aber auch LÖWENZAHNBLÜTENSENF bereiten, [wie ihn „Heike Herz“ kürzlich zubereitet hat](#) und ich nun auch etwas abgewandelt nach folgendem Rezept probiert habe.

Löwenzahnblütensenf

Zutaten:

- ca. 15g Senfsaat (8 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen)
- zwei Handvoll Löwenzahnblüten
- 2 Feigen, gründlich waschen und kleingeschnitten in etwas Wasser für ca. 1 Stunde einweichen (so dass die Früchte gerade so bedeckt sind)
- Salz
- 1 TL Honig



Zubereitung:

Senfsaat absieben, zusammen mit den Feigen inkl. Einweichwasser, Salz und Löwenzahnblütenblätter mit dem Pürierstab oder im Vitamix cremig mixen. Nun den Honig unterrühren - in einem Schraubglas verschlossen ist er im Kühlschrank etwa 5 Tage gut haltbar.

In dieser Zusammensetzung ist der Senf süß-scharf; Schmeckt richtig lecker 😊

Eine hervorragend passende Zutat für den Löwenzahnsalat 😊

Mein Rezept für Löwenzahnsalat

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel (optional)
- 400 g junger Löwenzahn (im gewaschenen Zustand)
- 2 TL Honig
- 2 TL (Löwenzahn-)Senf (optional)
- Saft einer halben Zitrone
- Etwa 4 EL Wasser
- Ca. ½ TL Salz
- 4 EL Olivenöl (oder anderes Speiseöl)
- 2 Eier (optional)



Zubereitung:

Honig mit Senf, Zitrone, Wasser und Salz verrühren, Öl begeben, Zwiebel fein schneiden und unterrühren. Den Löwenzahn waschen und sehr fein schneiden, mit der Marinade vermischen. Nach Wunsch mit Löwenzahnblüten, Ringelblumen und/oder hartgekochten Eiern servieren.



Ab Ende April, wo nun der Löwenzahn vermehrt zu blühen beginnt und damit für die Blatternte nicht mehr so wertvoll ist und sehr bitter wird, esse ich nun auch vermehrt den feinen und sehr gesunden Winterpostelein als Salat, von welchem ich ein ganzes Beet habe. Dieser beginnt nun auch gerade zu blühen und ist damit aus meiner Sicht geradezu passend für die Ernte. Um ihn noch bis Ende Mai ernten zu können, ist es wichtig ihn genügend feucht zu halten und regelmäßig zu ernten, damit er nicht mit der Samenbildung beginnt. Die Blätter werden dabei laufend größer, wie in meinem umfangreichen Beitrag dazu vom

Vorjahr zu sehen ist:

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

107 Likes + 37 Kommentare + 47x geteilt + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4111812598858019>

30 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4121515791221033>

Sehr schöner Kommentar auf Facebook von [Cornelia Nothhelfer](#):

„Andreas, es ist einfach super schön, wie Du hier immer die schönen Fotos mit Rezepten und Beschreibungen einstellst und uns alle daran teil haben lässt, man kann sehr viel lernen und bekommt immer wieder neue Ideen und Impulse, ganz lieben Dank dafür ❤️❤️❤️„

Meine Gemüsepflanzen im Folientunnel

Sehr dankbar und erfreut bin ich nun, dass ich am sonnigem Sonntag, dem 11. April bereits bei manchen der gesäten Inkagurken, Gurken, Zucchini und Kürbisse die ersten Keimblätter erblicken durfte – und das trotz der enorm kalten Außentemperaturen in der vergangenen Woche, bei welchen ich den Großteil im Folientunnel belassen habe. Ganze 12 Tage haben sie dafür benötigt – bei durchwegs warmen Temperaturen brauchen die Samen meist nur die Hälfte der Zeit.

Total positiv überrascht war ich in der vergangenen Woche hier tagsüber bei Temperaturen knapp über der Gefriergrenze und gelegentlichem Sonnenschein doch meist zwischen 20-30°C zu messen – sogar am Freitagmorgen hatte es hier noch +3°C bei -4°C Aussentemperatur.

Der Mullkatze hat es bei diesen kuschelig-warmen Temperaturen auch oftmals sehr gut drinnen gefallen, so dass sie fast gar nicht mehr recht heraus wollte... - zu meinem Ärgernis, da ich ja wegen der Kälte gut verschließen musste und nicht selber rein kann...

Solch extreme Temperaturschwankungen während der Aufzucht dienen der Züchtung von einer besonders robusten Auslese dieser Kürbisgewächse.

Eine besondere Herausforderung ist nun wieder diese Woche, in welcher nun wiederum sehr winterliche Temperaturen vorhergesagt sind – bei eher wenig Sonnenschein. Gefährlich wird es für die Saaten eben, wenn die Temperatur mal tagsüber nicht auf über 15°C raufgeht, da diese dann schnell mal kaputtgehen bzw. aufgrund eines Kälteschocks nur noch langsam wachsen. Mir ist die natürliche Anzucht im Garten für die Pflanzengesundheit sehr wichtig und will sie nicht unbedingt ins Haus holen, wenn es nicht unbedingt sein muss. Damit die Samen während der Keimung bei solch kühlen Temperaturen nicht faulen, sollte die Erde keinesfalls zu feucht sein.



Überrascht war ich auch bei diesem Schneeregenwetter im Tunnel kuschelige 15°C zu messen, obwohl der Himmel den ganzen Tag mit Wolken bedeckt war - dieser Folientunnel kann echt was 😊

[Hier habe ich bereits im März](#) von meinen neuen mit doppelter Plane bespannten Folientunnel geschwärmt.

Das andere kleine Anlehnfrühbeet ist jedenfalls längst nicht so warm, wie dieser Tunnel - ganz zu schweigen von jenem Folientunnel, den ich in den vergangenen Jahren hier stehen hatte.

Ist das nun der große Klimawandel? Mir ist in den letzten über 15 Jahren, in welchen ich meine Gemüsepflanzen ganz alleine vorziehe, jedenfalls kein solch schwieriges Anzuchtjahr im Frühling bekannt.

Bei dem herrlichen Wetter in den vergangenen Tagen habe ich die Plane natürlich für einige Stunden auch ganz weggegeben. Vom gesäten Salat und den Radieschen werde ich wohl bereits in etwa 2 Wochen ernten dürfen. Beim Yacon sehe ich zwar noch keine Blätter – aber beim herausnehmen einer Brutknolle habe ich gesehen, dass sie bereits ausgetrieben ist.

Manche haben bereits im Februar/März gesät, was nicht so ideal ist, da sie dann eher schwächlich wachsen und sehr umständlich abgehärtet werden müssen.

Ein sehr idealer Zeitpunkt zur späten Saat ist jedenfalls in 1 Woche nach dieser Kaltfront, wo ich auch nochmal nachsäen werde. Ist wohl dann auch der beste Zeitpunkt, da sie dann bei hoffentlich bestehenden warmen Temperaturen gut weiterwachsen können.

Leider sind die junge Gurkenpflanzen und Co. auch sehr beliebt bei den ganz kleinen Nacktschnecken, welche mir bereits oftmals sehr viele Pflänzchen vertilgt haben. Diese verkriechen sich sehr gerne unter den Töpfen, wo es schön warm und feucht ist. Wichtig ist es hier also regelmäßig nachzusehen, oder man streut kleine Mengen eines biologisch-abbaubaren Schneckenkorns.

Hier habe ich im Vorjahr über die genaue Saat der Kürbisgewächse geschrieben, in welchem die Voranzucht der Kürbisgewächse definitiv einfacher war, aber dann bei der Auspflanzung im Mai leider sehr kühl war...: <https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/128-gesundes-leben-news-april-2020#Gurken>

20 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4064355656937047>

Gegen Ende April ist es nun schon ganz schön grün in meinem neuen Folientunnel: Die ersten Radieschen und Rettiche darf ich bereits seit Tagen genießen, wie auch von meinem Lieblingspflücksalat „Ochsenszunge“ ernte ich auch laufend einzelne Blätter.



Diese habe ich bereits an den sonnig-warmen Tagen gegen Ende Februar gesät.

Von meiner Osterrettich-Ernte im Mai 2019 habe ich [hier berichtet](#):

Die Zucchini, Kürbisse und Inkagurken, welche sich gegen Ende März gesät habe und seitdem die gesamte Zeit des kalten Aprils im Folientunnel beließ, haben

sich überraschend gut entwickelt und sind nun bereits groß genug, um sie in der kommenden Woche ins Freiland zu pflanzen.

An die „Eisheiligen“ glaube ich nicht und habe in den letzten Tagen sogar bereits die Stangenbohnen gesät. Wie bereits im Vormonat erwähnt denke ich, dass wir einen sehr warmen/heißen Mai und Juni bekommen werden.

Bei denjenigen Gurken und Kürbisse, welche ich am 20. April, als es wieder wärmer wurde, nachgesät habe, waren diesmal zu beinahe 100% innerhalb von einer Woche die ersten Keimblätter zu sehen. Bei den Gurken, welche zur Keimung wohl besonders warme Temperaturen benötigen, sind bei den im März gesäten bloß 3 Pflanzen gekommen.

Die Tomaten- und Pfefferonipflanzen hinken im Wachstum aufgrund des kalten Aprils leider sehr stark hinterher – Paprika und Auberginen sind gar nichts geworden. In Zukunft brauche ich dafür wohl LED-Wachstums Lampen...

Bei den Yacon sind nun Großteils auch endlich die ersten Blätter zu sehen – aufgrund von Platzmangel habe ich einige in das andere Frühbeet übersiedelt. Besonders wichtig war es mir, dass ich meine Pflanzen vom Aztekensüßkraut zur schnelleren Entwicklung in diesen Folientunnel stellte.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4124269220945690>



Meine Tomatenpflanzen haben sich Dank des überwiegend sonnigen Wetters in den letzten 2 Wochen nun doch recht gut zu kräftigen und gesunden Jungpflanzen entwickelt, welche ich am 5 Mai bei diesem regnerischen Wetter in Töpfe pikiert habe. Vor 2 Wochen hatten sie aufgrund des sonnenarmen kalten Wetters noch ein sehr kümmerliches Aussehen. Dieses Mal habe ich aber

nicht wie im Vorjahr den Fehler gemacht und die frisch pikierten Pflänzlein bei unter 10°C draußen im Hof stehen lassen, sondern habe sie nun ins warme Vorhaus hereingeholt, wo sie bis Samstag Zeit zum Anwurzeln haben, bevor sie wieder zurück ins sonnig-warme Frühbeet dürfen und in 1-2 Wochen ins Freiland unter das Tomatendach gepflanzt werden. Insbesondere Paprika und Auberginen haben im Vorjahr nach dem Pikieren sehr gelitten - die Tomaten haben es relativ gut weggesteckt. Im Vorjahr habe ich sie auch [erst Anfang Mai pikiert](#) und sie haben sich nach der [Pflanzung in humusreicher Erde mit einer Mulchschicht](#) zu besonders [kräftig und schnell wachsenden Tomatenstauden entwickelt, über welche Besucher nur so gestaunt haben!](#)

Mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4136514893054456>

Gemüse anbauen für Dummies: Schritt für Schritt zum eigenen Gemüsegarten!

Sehr schönes [Gartenvideo der Marie „Wurzelwerk“](#).

Meeresalgen als Jodquelle

In letzter Zeit verwende ich immer wieder gerne Algen zu den verschiedenen Mittagmenüs, welche fast überall gut harmonieren. Sie sind voll gepackt mit pflanzlichen Proteinen (30%), Mineralstoffen und Vitaminen (sehr viel Beta-Karotin) und werden laut vieler Experten in Zukunft einen wichtigen Teil der Ernährung der wachsenden Weltbevölkerung spielen.

Dabei gibt es so viele Arten von Algen, dass man fast die Qual der Wahl hat: Arame, [Kombu](#), [Wakame](#), [Laminaria-Arten](#), [Meeresspaghetti](#), [Meeressalat](#), Nori, [Dulse](#), ...

Früher habe ich mir vom Reformhaus vorwiegend Meeressalat gekauft, während ich mir nun Nori- und Wakame-Algen bestellt habe.



Von der empfohlenen Zubereitungsart sind sie dabei sehr verschieden: Während ich den Meeressalat laut Packungsanleitung gleich 2x für 15 Minuten einweichen musste und zusätzlich auch das frische Kochwasser wegbleiben musste, werden die Wakame nur 5 Minuten eingeweicht und Kochwasser kann man mitverwenden. Nori-Algen sind dagegen bereits vorbereitet und geröstet, welche für den Verzehr nur noch erwärmt werden müssen.

Geschmacklich fand ich den Meeressalat und Wakame eigentlich am besten, während die Nori eher wenig Geschmack haben. Bei den Nori frage ich mich, ob die noch so gesund sind, da sie geröstet wurden.

Als einzig offensichtlichen Nachteil der Algen ist oft zu lesen, dass einige Algenarten einen sehr hohen Jodanteil besitzen. Jod ist in kleinen Mengen für den Menschen extrem wichtig, aber der übermäßige Konsum kann zu gesundheitlichen Schäden führen (Schilddrüsenüberfunktion). Die erstgenannten Algen haben einen sehr hohen Jodgehalt, während die letztgenannten einen sehr niedrigen Gehalt von weniger als 1/10 der ersteren haben.

Ich persönlich denke eher nicht, dass das natürliche Jod der Algen zu Schilddrüsenüberfunktion führt, sondern vielmehr die gleichzeitig enthaltenen Gifte und Schwermetalle in allem was vom Meer kommt, wie auch das künstlich zugesetzte Kaliumjodid im jodiertem Salz!

Inhaltsstoffe der Algen wie Beta-Carotin und Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA wirken krebshemmend und binden freie Radikale. Eine antikarzinogene Wirkung wurde in klinischen Studien bereits nachgewiesen. Bemerkenswert ist etwa die niedrige Brustkrebsrate in Japan, wo traditionell sehr viele Algenprodukte verzehrt werden. Ein entscheidender Einflussfaktor ist dabei aber sicherlich auch der sehr niedrige Milchverzehr in Japan.

Weiterführende Literatur:

<https://www.natur-kompodium.com/nori-algen/>

<https://www.biothemen.de/Qualitaet/algen/wakame-nori-kombu.html>

<https://www.wir-essen-gesund.de/nori-algen/>

<https://www.tryfoods.de/blogs/blog/meeresalgen-lecker-oder-nur-gesund>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4051906578181955>

Laut dem neuesten Blutbefund vom 15. April hat sich mein TSH-Wert bereits auf 5,47 wieder stark verbessert – Im Jänner lag er noch bei 8,7, wie ich im [„Gesundes-Leben-News“ vom Februar berichtet habe](#). Ich denke, dass diese Verbesserung vorwiegend auf den im Frühling verstärkten Verzehr der grünen Wildgemüse zurückzuführen ist.

Benjeshecken bauen - Projekte von Facebookfreunden

Den anfallenden Baum- und Heckenschnitt kann man einerseits mit dem Häcksler zerkleinern, um daraus herrliche lockere Walderde zu produzieren. Ich bevorzuge dagegen die einfachere Variante und schlichte damit große langgezogene Reisighaufen auf, welche ein wunderbares Refugium für allerlei Singvögel sind. Ich beobachte hier sehr oft Dutzende von Vögeln, welche hier Schutz und Sicherheit finden. Und in einigen Jahren bekommt man auch so besonders schöne Walderde. Kleinere Äste verwende ich auch sehr gerne zum Mulchen meiner Beerensträucher.

Mein Vorgehen gleicht der Totholz- oder Benjeshecke

Eine Benjes- oder Totholzhecke besteht aus locker aufgehäuften Ästen und Zweigen. Etabliert hat sich Ende der 80er Jahre der wesentlich ansprechendere Name Benjeshecke, der auf die Brüder Hermann und Heinrich Benjes zurück geht.

Sie ist ein ökologisch wertvolles Paradies für heimische Tiere. Zahlreiche Vogelarten wie Amsel, Zaunkönig und Rotkehlchen finden hier einen schützenden Platz zum Nisten.

Bauen mit Hanf und Kalk - BAUSTOFF DER ZUKUNFT

Aktuell treiben knappe Baumaterialien die Preise in die Höhe – Zeit für nachhaltige Alternativen!

Die Symbiose der ältesten Kulturpflanze der Menschheit (Hanf) mit einem der ältesten und bewährtesten Baumaterials (Naturkalk) ergibt den Baustoff der Zukunft.

Keine zusätzliche Dämmung, im gesamten Wandaufbau nur 2 Materialien, fördernd für eine gesunde Raumlufte, kein Abfall, komplett als Baustoff wieder verwertbar. Kreislaufwirtschaft die ihres Gleichen sucht!

Die beiden Materialien werden in einem Kaltluftverfahren zu einem Ziegel gepresst. Die Hanfpflanze wächst ca. 50-mal schneller als Holz, auf einem Hektar Hanffeld wächst in nur 5 Monaten Biomasse für ein kleines Einfamilienhaus. Die Verbindung der losen Hanfschäben mit Naturkalk und Mineralien lässt das Material hart werden wie Stein und beständig gegenüber äußeren Einflüssen womit das Bauwerk für viele Generationen Stand hält. Dies schont die Umwelt und erspart Geld. Die hervorragenden thermischen Eigenschaften machen zusätzliche Dämmung wie Polystyrol überflüssig. Hanf-Kalk hat bezüglich Luftreinigung und Feuchtigkeitsregulation ähnliche Eigenschaften wie Lehm, sorgt dadurch für ein gesundes Wohnklima und für reine Luft. Der Zyklus bindet mehr CO² als es abgibt und entlastet damit aktiv die Umwelt.

<https://www.hanfstein.eu/>

<https://www.hanf-magazin.com/nutzhanf/baustoffe-aus-hanf/hanf-baustoff-der-zukunft/>

Kurzfilm zum Bauen mit Hanfstein: <https://www.facebook.com/ZDF/posts/3921484521260481>

14 likes + 7x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4099298146776131>

Pfizer CEO bezeichnet Israel als großes Impf-Labor - nicht nur Israel, sondern die ganze Welt

Es ist mittlerweile weithin bekannt, dass in den Ländern, in denen Impfungen früh begonnen haben und massiv durchgeführt wurden, sowohl die Fallzahlen als auch die Todesfälle massiv angestiegen. Beobachtet wurde das neben Israel unter anderem im [UK, Malta, Serbien, Monaco oder in Gibraltar](#).

Für Pfizer-CEO Albert Bourla sind vor allem die Israelis die Laborratten für seinen Impfstoff. In einem [Interview auf NBC](#) sagte Bourla:

„Ich glaube, dass Israel im Moment das Labor der Welt geworden ist, weil sie in diesem Zustand nur unseren Impfstoff verwenden und einen sehr großen Teil ihrer Bevölkerung geimpft haben, so dass wir sowohl wirtschaftliche als auch gesundheitliche Indizes studieren können.“

<https://tkp.at/2021/03/02/pfizer-ceo-bezeichnet-israel-als-grosses-impf-labor/>

[TOPIC kommentiert dazu:](#)

Ausgehend von dieser Aussage in Kombination mit dem Nichtwissen in Bezug auf Langzeitwirkungen aller zugelassenen Impfstoffe gegen COVID-19 könnte man auch sagen:

„Die ganze Welt ist ein riesiges Labor, und alle geimpften Menschen sind die Labormäuse darin.“

8 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4079081845464428>

Stefan Wolf schreibt dazu auf seiner Homepage folgendes:

Doch wird mit einer Durchimpfung der Bevölkerung wirklich wieder alles gut? Wie stehen Länder da, die mit ihren Impfkampagnen bereits jetzt weit fortgeschritten sind?

Israel ist als das Land bekannt geworden, in dem ausschließlich der Impfstoff von Pfizer-BioNTech eingesetzt wurde. Inzwischen sind dort bereits über 50 Prozent der Bevölkerung zweifach geimpft

worden. Was man in den Leitmedien nicht hört oder liest, ist dass Israel seit [Beginn der Impfkampagne an hoher Übersterblichkeit](#) leidet. Und auch gerade [bei Jüngeren traten parallel zur Impfungswelle](#) vermehrt Todesfälle auf.

Verwundert hat mich, dass Israel Anfang April aus der Statistik von Euromomo entfernt wurde. Dort hatte ich noch im März die schockierend ansteigenden Sterbezahlen seit Beginn der israelischen Impfkampagne, ablesen können. [Und noch mehr verwundert hat mich, dass Israel gestern wieder hinzugefügt wurde, jedoch mit radikal veränderten Zahlen, nämlich nach unten hin revidiert.](#) Nachmeldungen bei Euromomo sind zwar gängig, aber nur nach oben hin, nicht nach unten. Seltsam, dass es plötzlich weniger Todesfälle gibt. An Auferstehungen zu Ostern kann es ja wohl nicht liegen. Wird hier bewusst mit Zahlen manipuliert?

Auch Großbritannien und andere Länder, in denen die Impfungen schneller oder früher eingeführt wurden als in vergleichbaren Ländern, hatten nach Beginn der Impfkampagne eine [drei bis viermal\(!\) höhere Sterblichkeitsrate aufzuweisen. Besonders erschreckend ist dabei Gibraltar,](#) welches nach Impfbeginn in der Statistik als das Land mit der höchsten Sterblichkeit eingegangen ist (2500 Todesfällen pro Million).

Auch Ungarn, welches nach Großbritannien die zweithöchste Impfrate in Europa aufweist, [verzeichnet seit Impfbeginn einen enorm hohen Anstieg an Todesfällen.](#)

Und dasselbe Drama [in Chile und Portugal](#), welche eine der höchsten Impfraten aufweisen. Der Verdacht erhärtet sich, dass es sich hier zwischen den großen Impfkampagnen und der gleichzeitig ansteigenden Übersterblichkeit nicht nur um Korrelationen handelt, sondern um Kausalitäten.

<https://www.loveproductions.org/sehr-wichtige-botschaft-zum-thema-corona-impfung-und-gesundheit/>

[Viele Todesfälle durch die Corona Impfung aus der offiziellen Quelle CDC](#)

Was mag an dem Zitat des ehemaligen Mitarbeiter des US-Pharmakonzerns Pfizer: Dr. Mike Yeadon über die langfristigen Auswirkungen des Impfstoffes wohl dran sein?

Ich halte es durchaus für möglich, dass derartiges geplant ist, schließlich wollen Bill Gates und Co. ja schon seit vielen Jahrzehnten die Weltbevölkerung drastisch reduzieren - was gäbe es für eine humanere Methode als eine freiwillige Impfung für alle die so dumm und egoistisch sind?

Schöne neue Weltordnung....

50 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4083284851710794>

Eine Facebookfreundin schrieb als Kommentar dazu Folgendes:

Jaques Attali hat Ähnliches schon 1981 in „Die Zukunft des Lebens“ verlauten lassen:

„In der Zukunft werden wir einen Weg finden müssen, die Population zu reduzieren. Wir fangen mit den Alten an, denn sobald der Mensch das Alter von 60-65 Jahren überschreitet, lebt er länger, als er produziert, und das kostet die Gesellschaft eine Menge.

Dann die Schwachen, dann die Nutzlosen, die der Gesellschaft nichts bringen, weil es immer mehr von ihnen geben wird, und vor allem schließlich die Dummen.

Euthanasie, die auf diese Gruppen abzielt; Euthanasie wird ein wesentliches Instrument unserer zukünftigen Gesellschaften sein müssen, in allen Fällen.

Natürlich werden wir nicht in der Lage sein, Menschen hinzurichten oder Lager zu errichten. Wir werden sie los, indem wir sie glauben machen, dass es zu ihrem eigenen Besten ist. Zu viele Menschen, und meist nutzlos, ist etwas, das wirtschaftlich zu teuer ist.

Auch gesellschaftlich ist es viel besser, wenn die menschliche Maschine abrupt zum Stillstand kommt, als wenn sie sich allmählich verschlechtert

.Wir werden auch nicht in der Lage sein, Millionen und Abermillionen von Menschen auf ihre Intelligenz zu testen, darauf können Sie wetten!

Wir werden etwas finden oder verursachen, eine Pandemie, die auf bestimmte Menschen abzielt, eine echte Wirtschaftskrise oder nicht, ein Virus, das die Alten oder die Fetten befällt, es spielt keine Rolle, die Schwachen werden ihm erliegen, die Ängstlichen und Dummen werden daran glauben und sich behandeln lassen.

Wir werden dafür gesorgt haben, dass die Behandlung vorgesehen ist, eine Behandlung, die die Lösung sein wird. Die Selektion der Dummen erledigt sich dann von selbst: Sie gehen von selbst zur Schlachtbank.“

<https://teutoburgswaelder.wordpress.com/2021/04/11/die-zukunft-des-lebens-von-j-attali/>

Die Spritze mit dem Gen-Code – Interview mit Dr. Carrie Madej

Das wohl aufrüttelndste und durchaus sehr hörensweite Interview zum Thema Corona, welches ich bisher sah!

Dr. Carrie Madej, eine Ärztin der Inneren Medizin und Osteopathie, leitete 19 Jahre lang zwei Kliniken im Bundesstaat Georgia, USA.

Laut dieser Ärztin sind die mRNA-Impfungen eine Genmanipulation und haben mit Impfung im herkömmlichen Sinn NULL zu tun. Das geben sogar die Hersteller selber zu, da diese Impfungen weder vor der Krankheit schützen, noch die Weitergabe des Virus verhindern. Es werden Gensequenzen des Virus mithilfe der Liquid-Nanopartikel in die Ei-Gene DNA eingebaut und dadurch produziert der Organismus dann den selbst den Virus. Die Folgeschäden sind unabsehbar.

Durch die mRNA-Impfung wird unser körpereigenes Immunsystem außerdem lernen unser Chromosom 8 anzugreifen, welches „Intelligenz und Fruchtbarkeit“ ist!

https://odysee.com/@transformation:f/2021-03-06b_DieSpritzeMitDemGenCodeACYAIw8_klaTV-18264_480p:e

Mutanten, Sauerstoffmangel, überfüllte Kliniken: Was ist wirklich los in Indien?



In den Nachrichten kursieren derzeit Horrormeldungen über die Corona-Krise in Indien. Dass Metropolen wie Neu-Delhi in den letzten Jahren mehrfach aufgrund von Atemwegserkrankungen durch Smog den Gesundheitsnotstand ausriefen, wird konsequent ignoriert.

[Michael Eichhorn schreibt dazu:](#)

„Von den 15 Städten mit der schlechtesten Luftqualität befinden sich 14 in Indien. Experten zufolge ist ein Tag in Neu-Delhi so schädlich wie das Rauchen von 40 bis 50 Zigaretten. In der Vergangenheit hatte dies öfter dazu geführt, dass in der Stadt der Notstand ausgerufen, Schulen geschlossen und Fahrverbote verhängt wurden.

Auf den Straßen sterbende Inder haben bisher keinen westlichen Politiker interessiert und es war so gut wie keinem westlichen Nachrichtensender eine Schlagzeile wert. Kaum kann man das für die Coronapanikmache verwenden, wird es aber bis zum Erbrechen ausgeschlachtet. Natürlich mit falschen Bildern und Zahlen, wie gehabt in der medialen Pandemie.“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4127249483980997>

Coronaerkrankungen, Coronaimpfung und Polizeikontrolle bei verordneter Quarantäne

In letzter Zeit haben mir immer wieder Bekannte erzählt, dass sie Leute kennen, welche zu Ostern oder zu einem Geburtstag ein größeres Familientreffen von etwa 10 Leuten machten, bei welchem dann alle Teilnehmenden Tage später unter deutlichen Coronaerkrankungssymptomen litten und teilweise ins Krankenhaus mussten. Dabei wissen sie gar nicht, von wem die Ansteckung mit dem Coronavirus ausging – schließlich waren vor dem Treffen alle symptomfrei und teilweise haben sie sich sogar vorher testen lassen. Jene bekannten, die sowas mitbekommen, werden dann schwankend, ob sie sich wohl doch besser impfen lassen sollten...

Heute vormittags habe ich beim Nachbarn sogar die Polizei vorfahren sehen und hat dabei vom Auto aus gefragt, ob der Junior, welcher Coronapositiv ist, eh Zuhause seine Quarantäne absitzt... - da kommt man sich ja fast vor wie in einem Polizeistaat...

Sein Vater hat mir dann heute Nachmittag gesagt, dass er sich impfen lassen will... - überhaupt kommt es mir so vor, dass sich in meinem Dorf so ziemlich alle impfen wollen – zumindest kenne ich keinen, außer meiner Omi, der dagegen ist.

Als ich heute mit meinem Hausarzt telefonierte, wurde mir gesagt, dass die nun einmal wöchentlich einen Nachmittag haben, in welchem geimpft wird....

Ich denke mir, dass sich die Leute teilweise auch mit virusverseuchtem Fleisch anstecken, welches sie bei solchen Treffen gemeinsam essen – schließlich gibt es ja so zahlreiche viele Fälle, bei welchen die Betroffenen keine Ahnung haben, wo sie sich angesteckt haben.

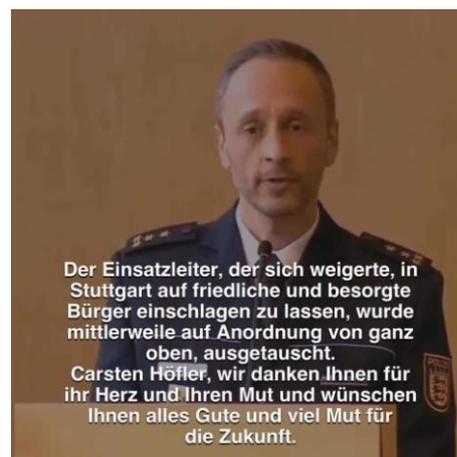
30 Likes + 62 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4065112610194685>

Carsten Höfler, Einsatzleiter der Stuttgarter Polizei, äußert sich zur aktuellen Situation.

Solche Polizisten mit dieser beispielhaften Courage braucht unser Land 🙏❤

23 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4080782081961071>



Was erwartet uns durch die Coronakrise in der Zukunft?

Manche meinen, dass die Menschheit in einigen Jahren dann mittels der „Coronadiktatur“ nach dem „Great Reset“ im „Transgender/Transhumanismus ID 2020“ in einer Totalüberwachung ihr trostloses Dasein als Sklave fristen dürfen.

Das sehe ich jedenfalls ganz klar anders!

Schließlich habe ich mich bereits damals ab dem Jahr 2008 intensiv für einige Jahre mit all diesen sogenannten Verschwörungen, wie auch dem Geldsystem, Endzeittheorien, Krisentheorien... beschäftigt. Jedenfalls gab es auch damals, wie heute, sehr viele, sehr trostlose Zukunftstheorien, von welchen sich viele Menschen Angst und Schrecken haben einjagen lassen, aber letztthin kaum etwas davon eingetroffen ist!

Die Welt ist dagegen zum Großteil viel besser geworden, was die Ökologie, Nachhaltigkeit, Ausweitung der biologischen Ernährung und Landwirtschaft, wie auch viele weitere Bereiche betrifft, um welche sich damals viele Menschen große Sorgen machten. Zahlreiche Menschen haben sich damals auch intensiver mit Permakultur und Selbstversorgung beschäftigt und umgesetzt. Natürlich gibt es auch Bereiche des Lebens, die sich verschlechtern haben.

Als ich ab 2013/2014 in meinen damaligen eher negativ-betonten Newslettern einen deutlichen Schwenk hin zu einer eher positiven Betrachtung machte haben sich viele von meinem Email-Newsletter abgemeldet, weil für diejenigen nur das negative biblisch richtig war....

In einem 7-seitigen PDF-Artikel habe ich dies neben vielen anderen Beiträgen kundgetan. Ersteren habe ich hier auf meiner neuen Homepage wieder veröffentlicht:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Negative_Endzeiterwartungen_und_-spekulationen_kritisch_betrachtet.pdf

Um einen Einblick zu bekommen, mit welchen Inhalten meine damaligen Newsletter gefüllt waren, habe ich jenen sehr ausführlichen mit 35 Seiten vom September 2015 ebenfalls hochgeladen:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische_Orientierung_im_aktuellen_Zeitgeschehen_September_2015.pdf

Im Februar 2020 habe ich dazu auch Folgendes im „Gesundes-Leben-News“ geschrieben:

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

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

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

http://greattransition.org/documents/gt_deutsch.pdf

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/151-gesundes-leben-news-februar-2021#Corona>

24 Likes + 26 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4088616864510926>

DIE WELTWEITE GROSSE IMPFUNG - Gibt es Richtlinien aus der Bibel?

Wie sollen Christen umgehen mit Impfungen, die nicht ausreichend erprobt sind? Spricht von der Bibel her etwas dagegen, sich mit den neuen Impfstoffen impfen zu lassen, die im Eiltempo, ohne ausreichende Langzeiterprobungen, entwickelt wurden?

Der Leib gehört dem Herrn.

Unser Leib gehört nicht uns, sondern dem Herrn. Römer 6, 13; 12, 1; 2, 5, 10; 1. Korinther 6, 18ff. Als Leibeigene Gottes haben wir nicht das Recht, mit unserem Leib zu tun, was uns gut dünkt. Wir sind verantwortlich für alles, was wir uns in den Leib spritzen lassen. Daraus ergibt sich, dass Christen sich gründlich informieren müssen, um welche Art Impfstoff es sich handelt und inwieweit er Nutzen und Schaden bringt.

Christen können es mit ihrem Gewissen nicht vereinbaren, ihren Leib, den sie in der Heilswende dem Herrn Jesus Christus völlig zur Verfügung gestellt haben, einem Gesundheitsrisiko auszusetzen. Mit diesem Leib soll dem Königreich Gottes gedient werden, und er soll zur Ehre Gottes da sein.

Die Heiligen dürfen Gott vertrauen.

Ein Gott ergebener Heiliger darf dem liebenden Vater in Jesus Christus vertrauen. In Krankheitszeiten in der Vergangenheit haben ergebene Gläubige dem Herrn in selbstloser Weise gedient, während sie auf Gott vertrauten. Sie kümmerten sich um Alte, Betagte, Geschwächte, Siechende. Sie sperren sich nicht ein, zogen sich nicht zurück und warteten auf die die „rettende Impfung. Sie vertrauten sich dem großen himmlischen Arzt an. Psalm 91:

„Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt, wird unter dem Schatten des Allmächtigen bleiben.

2 Ich sage von dem HERRN: Meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott. Auf ihn vertraue ich.

3 Ja, er befreit dich von der Schlinge des Vogelstellers, von der verderblichen Pest.

4 Mit seinen Fittichen deckt er dich, und unter seinen Flügeln nimmst du Zuflucht. Großschild und Schutzwehr ist seine Wahrheit.

5 Du wirst dich nicht fürchten vor dem Schrecken der Nacht, vor dem Pfeil, der bei Tage fliegt,

6 vor der Pest, die im Finsternen wandelt, vor der Seuche, die am Mittag verwüstet. ...

9 Ja, du, HERR, bist meine Zuflucht. – Den Höchsten hast du zu deiner Wohnung gemacht.

10 Es wird dir kein Übel widerfahren und keine Plage deinem Zelt nahen. “

Sollte der Herr es zulassen, dass sie als ihm Hingegebene krank werden, nehmen sie es aus seiner Hand. Für medizinische Hilfe sind sie dankbar, wenn diese eine Hilfe ist. Die eigentliche Hilfe ist der Herr.

Corona-geimpfte wurden nach der Impfung positiv getestet. Es ist nicht zu erwarten, dass kurzzeitig viele Menschen an der Impfung sterben werden, aber auf lange Sicht ist wohl mit einer erheblichen Zahl von Todesfällen oder unheilbaren Langzeitschäden zu rechnen. Es gibt keine Garantie dafür, dass Geimpfte nicht „Covid-19“-Krankheiten bekommen werden. Man fragt sich: Wozu denn dann die Impfung? Und warum die groß angelegte Werbung?

BioNTech-Pfizer (Quartalsbericht, 30. 9. 2020) warnte vor dem eigenen von ihnen entwickelten Impfstoff: „Die von uns entwickelten Produktkandidaten könnten nicht oder nur mäßig wirksam sein oder unerwünschte oder unbeabsichtigte Nebenwirkungen, Toxizitäten oder andere Eigenschaften aufweisen, die eine Marktzulassung ausschließen oder die kommerzielle Nutzung verhindern oder einschränken könnten. ... Die Ergebnisse früherer Studien und Versuche mit unseren Produktkandidaten sind möglicherweise nicht aussagekräftig für zukünftige Versuchsergebnisse.“

<https://investors.biontech.de/node/8746/html>

Medizinische Bedenken

1. Die RNA kann durch mehrere Mechanismen in DNA umgewandelt werden und Chromosomen schädigen.
2. Körpereigene Enzyme können getroffen werden, die als Bestandteile des Virus fehlgedeutet werden.

Aus einer Sicht ist der Biontech-RNA-Impfstoff gefährlicher als Nanopartikel selbst, da die ImpfrNA in Lipo-Nano-partikel eingepackt ist und wir hier ein doppelreaktives Gemisch haben, das hauptsächlich im Gehirn landen und viel mehr Narkolepsie erzeugen wird, als es beim Schweinegrippe-Impfstoff der Fall war.

Beim Impfstoff aus Mainz (mRNA) sind Fette in ihrer nicht auflösbaren und ständig sehr reaktiven Nano-Partikel-Form, darunter das bekannte Allergen, das Lösungsmittel PEG (Polyethanolglykol). Außerdem wird der Impfstoff bei einer unbekanntem Anzahl an Menschen zu Chromosomenstrangbrüchen und daraus resultierenden Energieschwäche führen, zu Unfruchtbarkeit und Behinderung der Nachkommen, wenn die Chromosomenbrüche auch in der „Keimbahn“ der Männer und Frauen geschehen.

Das ist die kürzest mögliche Beschreibung der Impfschäden, die Ugur Sahadin persönlich zu verantworten hat und die sicherlich zu einer beobachtbaren Anzahl an Todesfällen führen wird (die dann als Folge einer „Viruserkrankung“ ausgegeben werden könnten).

[Unsere Aufgabe sollte es sein, den Verantwortlichen ihr Irren aufzuzeigen, damit sie ihre Fehler sehen können.][6]

Impfbefürworter (!) Prof. Caumes warnt eindringlich vor dem Impfstoff von Pfizer! (Im Folgenden Auszüge)

Einer der führenden Covid-19-Experten Frankreichs, Professor Eric Caumes, zeigt sich schockiert von den massiven Nebenwirkungen des mRNA-Corona-Impfstoffes von Pfizer und äußert große Bedenken: Er sieht den Impfstoff nicht als sicher an. Noch nie habe er eine so hohe Häufigkeit von unerwünschten Nebenwirkungen bei einem Impfstoff gesehen, sagte er nach der Durchsicht des Berichts der American Food and Drug Administration (FDA) über den Pfizer-Impfstoff gegenüber Le Parisien. Besonders junge Menschen seien betroffen, gerade nach der zweiten Dosis. 15, 8% der Geimpften im Alter von 18 bis 55 Jahren hatten demnach beispielsweise nach der zweiten Injektion Fieber, 45% benötigten Medikamente, um Fieber und Schmerzen zu behandeln. 55% hatten Kopfschmerzen und 62% waren müde. Er sieht den Pfizer-Impfstoff als nicht sicher und rät davon ab, sich damit impfen zu lassen. Von den Herstellern fordert er Belege für die Zuverlässigkeit derartiger mRNA-Impfungen. Den Pressemitteilungen der Impfindustrie würde er niemals blindes Vertrauen schenken – die wissenschaftliche Datenlage zu mRNA-Impfstoffen sei viel zu schlecht. Die Kritik lässt aufhorchen: Caumes ist der Leiter der Abteilung für Infektions- und Tropenkrankheiten eines großen Pariser Krankenhauses und obendrein Universitätsprofessor.

<https://www.wochenblick.at/franzoesischer-experte-warnt-eindringlich-vor-corona-impfung-von-pfizer/>

Prof. Hockertz: „Diese Impfung ist ein Experiment an Menschen“. Hockertz ist Immunologe, Toxikologe und Pharmakologe sowie Professor an der Universität Hamburg. Mit Impfungen befasst er sich seit Jahrzehnten. Noch vor einigen Monaten, so erzählt er, wurde er von Kritikern der Corona-Politik angegriffen, weil er ein eingefleischter Befürworter von Impfungen ist. Doch weil er ganz massive Bedenken gegen die geplante Corona-Impfung hat, wird er nun als „Corona-Leugner“ beschimpft. Hockertz‘ Fazit: Corona ist zwar gefährlich. Aber nicht so bedrohlich, dass es eine so gefährliche Impfstrategie rechtfertigen würde.[7]

Verdächtig harmonisches Vorgehen der Regierungen in aller Welt

Das ist eigenartig. Die Regierungen in fast aller Welt sind sich einig, sie gehen im Wesen alle nach demselben Muster vor: Höchste Priorität hat: Die ganze Menschheit muss unbedingt mit den neu entwickelten Impfstoffen geimpft werden. Um dieses Ziel zu erreichen, nimmt man Gesundheitsschäden und Todesfälle in Kauf. Und es wird immer mehr Druck auf die Menschen in fast aller Welt erzeugt. Wer sich impfen lässt, wird belohnt: Geimpfte dürfen zu einem „normalen“ Leben zurückkehren (Die Masken bleiben.) und wieder reisen (Beispiel: Israel), Nichtgeimpften wird das Leben schwerer gemacht (Quarantäne, Dauertests, Nichtteilnahme an Annehmlichkeiten und Veranstaltungen).

Fragen kommen auf.

Warum haben die Regierenden alle die gleiche Meinung. Warum wird jede abweichende Meinung unterdrückt? Ärzte und Wissenschaftler, die die Meinung der Regierenden nicht vertreten, werden ausgegrenzt, müssen um ihren Beruf bangen. Weshalb und wozu dieses Vorgehen? Warum kaum öffentliche Diskussionen mit Kritikern?

Warum das Anliegen, die gesamte Welt möglichst bald und lückenlos zu impfen?

Welche Rolle spielt in diesem allem die Hochfinanz [z. B. reiche Softwarehersteller: „Wir werden 7 Milliarden Menschen impfen“ (Wer ist eigentlich „Wir“?), ehe die „Pandemie beendet“ wird (Kann man eine Pandemie beenden?); und die seit Jahren vor großen Pandemien warnen, vor denen Impfungen schützen würden; und die sich um das Problem der „Überbevölkerung“ kümmern, welches durch Impfungen gelöst werden könne (Durch Impfungen?); und die mit viel Geld globale Organisationen (WHO) und nationale Medienkonzerne und Magazine (Spiegel u.v.a.) unterstützen, damit die öffentliche Meinung in aller Welt in eine gewisse Richtung gesteuert wird?]

Welche Rolle spielt dabei der große Wunsch – und Ruf –nach totaler weltweiter Digitalisierung aller Dinge (und Menschen!) und nach dem „Transhumanismus“ (Umformung des Menschen zu einem Hybriden zwischen Mensch und Maschine, siehe: Klaus Schwab)

Welche Rolle spielen in dem allem die globalisierenden Nicht-Regierungs-Organisationen (NGO) wie das WEF, die UNO, EU, Weltbank, Big Pharma, sowie die von den Nationalstaaten unabhängigen Zentralbanken und ihre Organisationen (FED, EZB, BIZ, IWF)?

Man hat den Eindruck, als ob globalpolitisch und globalwirtschaftlich im Hintergrund derzeit große Dinge in der Welt vor sich gehen – alles dank der „Pandemie“ (übrigens eine vor einigen Jahren undefinierte Bezeichnung). Was ist das Ziel in den Köpfen dieser selbsternannten „Großen“?

Was ist die Aufgabe der Heiligen?

Werden sie resignieren und sich zurückziehen? – Oder werden sie treu dem Herrn dienen und sich als Mitarbeiter Gottes erkennen und im Sinne Gottes mit ihm wirken? Werden sie Licht verbreiten in einer dunklen Welt? Wird der Herr, Jesus Christus, durch sie Menschen retten können für sein ewiges himmlisches Königreich?

Die Heiligen leben aus der Freude und Kraft und Liebe Christi. Sie kämpfen nicht mit fleischlichen Waffen, sondern mit geistlichen (Wort-Gottes-Verkündigung; Verbreitung der Wahrheit in Liebe; Gebet; heiliges und keusches Leben; freimütiges Zeugnis von dem Retter Jesus; Epheser 6, 12-18). Sie legen die Waffen nicht nieder.

Sie machen nicht den Fehler, den viele vor ihnen gemacht haben, zu sagen „Es muss ja alles so kommen.“

Sie sind eifrig für Ihn, den sie lieben. Sie wollen nüchtern sein und sich weder täuschen noch von ihrem großen Auftrag ablenken lassen. Sie beten und wirken um die Wette!

Gott verspricht den Seinen in der Bibel nicht leichte Tage, aber, wenn sie mit ihm zusammenarbeiten, fruchtbare!

– Thomas Jettel

https://info2.sermon-online.com/german/ThomasJettel/Unterwegs_Notiert_0127_202103.html

https://info2.sermon-online.com/german/ThomasJettel/Unterwegs_Notiert_0127_202103.pdf

Eine E-Mailfreundin aus der Schweiz, welche im Gesundheitsbereich arbeitet, hat mir kürzlich folgende durchaus interessante Infos bezgl Corona geschrieben, welche ich mit ihrem Einverständnis auch veröffentlichen darf. Da es etwas mehr zu lesen ist, habe ich es als PDF auf meine Homepage gestellt: https://gesundeleben.online/images/pdf/Meinung_einer_E-Mail-Freundin_zu_Corona.pdf

Wege, mit den aktuellen Risikoszenarien umzugehen

Viele Menschen haben derzeit Angst vor den Auswirkungen des Corona-Virus – andere haben wiederum Angst was die Gegenmaßnahmen gegen Corona in der Welt bewirken.

Diese Art von Sorge dreht sich jedoch nur um die kurze Spanne unseres irdischen Daseins.

Wolfgang Lindemeyer zeigt in folgender sehr lesenswerter Präsentation eine Variante, die nicht so viele Menschen kennen. Es ist eine Variante, bei der sich unser Vorstellungshorizont bis ins Unendliche erweitert.

Es ist eine echte Alternative zu den ersten beiden Reaktionen. Eine Alternative mit himmlischem Ausgang. Bei diesem Weg setzt du nicht auf deine eigenen, menschlichen Möglichkeiten. Bei diesem Weg wirst du unabhängig von dem, was in dieser Welt geschieht. Dieser Weg befreit dich von der Bindung an diese Welt und bringt dich in den Schutz der starken Hand des lebendigen, ewigen Gottes.

[https://haus-gemeinde.de/webdisk/files/hausgemeinden/files/newsletter/\(womit\)Sind-Sie-geimpft.pdf](https://haus-gemeinde.de/webdisk/files/hausgemeinden/files/newsletter/(womit)Sind-Sie-geimpft.pdf)

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

11 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4079405645432048>

Vom Missionswerk „Werner Heukelbach“ habe ich dazu sehr gut passend folgenden Newsletter gerade erhalten:

Diese Reihenfolge kennen wir als Menschen: erst das Leben, dann der Tod. Als Gesetzmäßigkeit gilt sie auf der Erde, seitdem es auf ihr Sünde gibt. Der Tod ist die Folge der Sünde, lesen wir in Römer 5,12 und 6,23. Wir alle haben Menschen gekannt, die inzwischen gestorben sind und diese Welt der Lebenden verlassen mussten. Vielleicht hast Du Dich gerade aktuell von einem geliebten Menschen trennen müssen. Das ist sehr schmerzhaft. Die Endgültigkeit des Todes ist für uns, die wir noch zurückgeblieben sind, einfach nicht fassbar. Schmerz und Trauer bleiben oftmals über Jahre. In 1. Korinther 15,26 wird der Tod der letzte, noch übriggebliebene Feind genannt. Das könnte uns ängstigen und wie andere um uns herum in Hoffnungslosigkeit und tiefe Verzweiflung treiben. Gäbe es kein Lamm Gottes, von dem Johannes der Täufer im obigen Vers spricht, müssten wir vor dieser unerträglichen Situation kapitulieren.

Doch es besteht eine unumstößliche Hoffnung. Hoffnung auf ein Leben in Herrlichkeit, das der irdische Tod nicht aufhalten und nicht beenden kann. Die Lämmer, die zu der Zeit von Johannes beim Passafest in Israel für die Sünden des Volkes geschlachtet wurden, konnten keine endgültige Befreiung von Sünde und Tod bewirken. Damit Du und ich das ewige Leben bekommen, war ein Lamm von Gott notwendig. Mehr noch: Gott selbst musste das Opferlamm werden. Jesus Christus wurde dieses Lamm Gottes, das sich selbst opferte und uns von unserer Sündenlast befreite. Er ist gekommen, um uns durch sein Sterben, seinen Tod am Kreuz, ewiges Leben zu erwirken. Er hat die Schuld weggenommen, die wir nicht tilgen konnten. Dafür litt er Todesqualen und erfuhr die Trennung von Gott. Aber weil er das Leben ist, konnte ihn der Tod nicht halten. So überwand er stellvertretend für uns Menschen den verdienten Tod. Gott selbst ist in Jesus auf diese Welt gekommen, um zu sterben und aufzuerstehen. Daher darfst Du Hoffnung und Gewissheit auf dieses Leben bei Gott haben, wenn Du daran glaubst, dass Jesus auch für Dich durch den Tod gegangen ist.

Noch immer gilt (s. Hebräer 10,27): Menschen müssen einmal sterben und dann auch ihre Lieben zurücklassen. Wenn Du aber im Glauben die Rettungstat des Herrn Jesus angenommen hast, darfst Du wissen, nach dem irdischen Tod direkt in seine ewige Gegenwart zu gehen. Du wirst alle vorangegangenen, wiedergeborenen Menschen sehen und Gemeinschaft mit ihnen erleben.

Der Sündenbock - Michael Chalupka über Schuld und Opfer

Die Geschichte scheint sich endlos zu wiederholen. Dort, wo viele versagt haben, viele weggeschaut und falsche Entscheidungen getroffen haben, dort braucht es einen, auf den die Schuld abgeladen werden kann. Im Buch Leviticus in der Bibel wird erzählt, dass ein Sündenbock in die Wüste geschickt wird, beladen mit den Sünden des Volkes. Die Spannungen der Gemeinschaft sollen mit ihm in der Wüste verschwinden, sich in Luft auflösen. Wir haben das gerade wieder erlebt. Bei jedem Skandal wird einer, diesmal trifft es einen Beamten, in die Wüste geschickt. Wir kennen das aber auch aus unseren Familien. Kommt es zum Streit, wird oft eine oder einer zum Schuldigen gestempelt. Die Existenz von Sündenböcken gehört zu unserer Realität, das ist nicht zu leugnen.

Wir durchleben gerade die Passionszeit, die Zeit vor Ostern, die Leidenszeit Jesu, die uns daran erinnert, wie Jesus zum Sündenbock gestempelt wurde. Gott selbst, so glauben es Christen, Jesus tritt in die Rolle des Sündenbocks, damit wir erkennen, wie Sündenböcke gemacht werden. Doch seit damals wissen wir, er hat diese Rolle durchbrochen. Der Unschuldige nahm die Schuld auf sich. Das Opfer bleibt nicht Opfer. Der Gekreuzigte bleibt nicht im Tod. Das Opfer Christi ist das Ende aller Opfer. Wir können zu unserer Schuld stehen, sie eingestehen und Vergebung erbitten. Wir brauchen keine Sündenböcke mehr. Niemand soll mehr Sündenbock sein.

<https://evang.at/der-suendenbock>

Pilzzucht mittels Impfung von Baumstämmen mit Pilzbrut

Viele mögen es wohl kaum glauben:

Nicht nur viele Ärzte waren in den letzten Wochen sehr fleißig beim Impfen – sondern auch meiner Wenigkeit!

NEIN – natürlich nicht mit Corona-Impfstoffen, sondern die einzige Impfung, die wirklich der Gesundheit dient!

Ich habe einige Buchenbaumstämme mit Pilzbrut meiner Lieblingspilze beimpft, um dann bald sehr leckere immunstärkende Heilpilze ernten zu dürfen ❤️

Von jenen Walnussbaumstämmen, welche ich vor ein paar Jahren mit Shiitakepilzbrut beimpft habe, durfte ich gegen Ende April einige köstliche Pilze ernten ❤️

Von folgenden Heilpilzen habe ich aktuell je 2-3 große Baumstämme beimpft:

- Shiitake
- Igelstachelbart, Löwenmähne
- Kräuterseitling



In China und Japan gilt der Shiitake schon seit Jahrtausenden als fixer Bestandteil der Hausapotheke. Ob Erkältung, Migräne oder schwere Erkrankungen wie Krebs oder AIDS: Der Shiitake kann in all diesen Fällen eingesetzt werden. Er stärkt das Immunsystem und bekämpft Bakterien, Viren sowie Tumorzellen. Sein Spezialgebiet ist jedoch der Krebs – und hier ganz besonders der Gebärmutterhalskrebs. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/shiitake-heilwirkungen.html>



Der Igelstachelbart wirkt insbesondere entzündungshemmend, antibakteriell, darmfloramodulierend und schleimhaut-regenerierend.

Wie alle Heilpilze, so steckt der Igelstachelbart voller natürlicher Wirkstoffe, die medizinisch wirksam sind. Neben Sterolen, Alkaloiden und Lactonen enthält der Pilz die ganz besonderen Moleküle Erinacine und Hericerine. Diese beiden Substanzen sind vermutlich für die außerordentlichen Wirkungen dieses Pilzes auf Nervenzellen und das Gehirn verantwortlich.

Darüber hinaus besteht der Igelstachelbart fast zu 40 Prozent aus Beta-Glucanen. Diese komplexen Kohlenhydrate sind für Menschen unverdauliche Ballaststoffe, die der Körper dennoch überaus nutzbringend verwenden kann.

Die einzigartige Kombination von Wirkstoffen im Igelstachelbart dürfte für seine vielfältige Wirkung auf unsere Gesundheit verantwortlich sein. Unter anderem stärkt er das Immunsystem, reduziert durch die Beseitigung von freien Radikalen oxidativen Stress und hemmt Entzündungen

<https://schnelleinfachgesund.de/hericium/>

<https://bonebrox.com/igelstachelbart-wilde-loewenmaehne-und-genialer-pom-pom/>

Der Kräuterseitling hat ein wunderbar kräftiges und herzhaftes Aroma, das an Steinpilze erinnert. Sowohl sein Hut als auch sein Stiel haben festes, dickes Fleisch, das auch beim Garen bissfest bleibt. Den Namen verdankt er seinem Wuchsort in der Natur auf den Wurzeln von „Kräutern“. Er wächst als Schmarotzer an den tiefstreichenden Wurzeln des Feld-Mannstreu (*Eryngium campestre*), baut sie ab und ernährt sich von den Zerfallsprodukten. Feld-Mannstreu wächst auf mageren, offenen, sonnig-warmen Flächen. Aufgrund der enthaltenen Antioxidantien, Mineralstoffe und Vitamine zählt er auch zu den Heilpilzen. <https://www.gruenes-medienhaus.de/artikel/9397> - <https://www.gesunde-pilze.de/speisepilze/krauterseitling/>

Diesmal habe ich allerdings wieder so wie in früheren Jahren die sogenannte Schnittimpfmethode angewandt, bei welcher ich mit der Motorsäge ca. 1,5 cm breite Schlitz hineingeschnitten habe, in welche ich dann die Pilzbrut füllte und anschließend mit Gewebeklebeband verschloss.



Diese Methode hat den Vorteil gegenüber der Bohrlochmethode, welche ich in den letzten Jahren angewendet habe, dass das Pilzmyzel durch den größeren beimpften Querschnitt schneller und effektiver in das Holz eindringen kann.

Bereits vor 10-15 Jahren habe ich diese Methode erstmals angewandt und dabei teilweise sehr zufriedenstellende Pilzmengen geerntet, wie man an [diesen Fotos von anno-dazu-mal](#) bzw. an dem nachstehendem Foto vom Jahr 2010 gut erkennen kann.



Mit der Bohrlochmethode war ich dagegen leider weniger erfolgreich, da sich dadurch auch viele Fremdpilze an den Baumstämmen angesiedelt haben.

Da ich nun auch gelesen habe, dass die ideale Temperatur für das Myzelwachstum bei über 20°C liegt, habe ich einen Teil der Baumstämme auch ins Haus getragen. Bei diesen Baumstämmen sah ich bereits nach 1 Woche sehr schönes Myzelwachstum an der Impfstelle – herrlich nach Pilzen duftend. Bei den anderen jedoch, welche ich in die wettergeschützte Holzhütte gegeben habe, sah ich auch nach 2 Wochen nur beim Kräuterseitling ein Wachstum des Myzels. Den Kräuterseitling kann man ja angeblich gar nicht auf Holzbaumstämme züchten, aber laut den Leuten von „Tyroler Glückspilze“ geht das – bin gespannt, sind ja sehr lecker.

Damit die Baumstämme nicht zu sehr austrocknen, habe ich sie natürlich nach ein paar Wochen (bei wärmeren Temperaturen Ende April) wieder ins Freiland getragen, damit sie etwas vom Regen abbekommen.

Auch eine Freundin von mir, die Birgit Reiter, möchte sich dieses Jahr erstmals an der Pilzzucht herantrauen. In der Nähe von Eferding hat sie für diesen Zweck ein wunderschönes Gartengrundstück mit bewohnbarer Hütte in einem Naturschutzgebiet zur Verfügung, welches sie gemeinsam mit Freunden zu einem Permakulturgarten umgestalten möchte. Mit der tatkräftigen Hilfe von Markus Hemetsberger hat sie in den letzten Wochen bereits einige Bäume für die Pilzzucht gefällt. Allerdings hat sie hier vorwiegend nur Baumstämme von Nadelbäumen zur Verfügung, auf welche man nur den Lungenseitling und den Austernpilz züchten kann. Die Pilzbrut dafür habe ich bei meinem früheren Pilzzüchter Thomas Pfister bestellt: <https://www.fungi.at/>

In einigen Tagen werde ich eine Powerpoint-Präsentation zu diesem Beitrag erstellen, welche ich an dieser Stelle verlinken werde.

Reishi und Covid-19 - Eine Studie gibt den Ausschlag

In einer Studie wurden über 3000 Medikamente & Naturstoffe und knapp 200 Rezepturen aus der traditionellen chinesischen Medizin auf ihre Wirkkraft gegenüber Covid-19 untersucht (erst im Reagenzglas, dann in Versuchstieren). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33452205/>

Von allen untersuchten Stoffen war der Reishi unter den Top 3 (!) der effektivsten Naturstoffe in dieser Studie. Es konnte gezeigt werden, dass Reishi das virale Andocken an die Wirtszelle & die virale Vermehrung in der Wirtszelle verlangsamt oder komplett aufhält - und die Immunabwehr entscheidend stärkt.

Außerdem treten womöglich die bekannten Zytokinstürme (schwerer Verlauf) weniger wahrscheinlich auf, da er stark entzündungslindernd wirkt und in der Lunge eine Art natürliches Kortison ist (ohne die Nebenwirkungen).

Reishi (*Ganoderma lucidum*) ist einer der berühmtesten Heilpilze der Welt und wird seit über zweitausend Jahren in den verschiedenen traditionellen orientalischen Arzneimitteln wegen seiner Eigenschaften verwendet.

Aus dem Fruchtkörper des Reishi *Ganoderma lucidum* wurden etwa 4000 bioaktive Verbindungen isoliert, von denen etwa 140 Triterpene / Terpenoide, über 200 Arten von Polysacchariden und Glykoproteinen, Nukleotiden, Cerebrosiden, Ergosterolen, Fettsäuren, Proteinen mit spezifischen Aktivitäten, Peptiden und Spuren anderer Elemente . Unter den Mineralien ist es wichtig, das Vorhandensein von Germanium in großen Mengen zu beachten, was viele seiner vorteilhaften Wirkungen erklärt.

Weitere Fakten zum Reishi

- Zusammen mit dem Chaga Pilz ist er das Lebensmittel mit dem höchsten ORAC-Wert auf dem Planeten
- Er wächst auch bei uns im Wald - bei uns heißt er „Glänzender Lackporling“, ist jedoch selten
- Der Reishi ist wissenschaftlich besser untersucht als die meisten Superfoods und die meisten Nährstoffe, über die wir hier sprechen. (es gibt knapp 5000 wissenschaftliche Studien nur über den Reishi).
- Warum gilt er als „Allheilmittel“? Weil der Reishi stark entzündungslindernd ist, und chronische Entzündungen mit den meisten chronischen Erkrankungen im Zusammenhang stehen.

Weitere Vorteile des Reishi:

Darmberuhigend, Schützt den Körper vor EMF, Entgiftend, Schlaffördernd (REM- und Tiefschlaf)

Wenn Du gerne etwas mehr über den Reishi erfahren möchtest, schau gerne mal in folgenden Beiträgen vorbei: <https://schnelleinfachgesund.de/reishi/>

<https://blog.yamamotonutrition.com/de/reishi-vorteile-und-eigenschaften-von-reishi-pilz-der-unsterblichkeit-a861>

In den nächsten Tagen möchte ich von Thomas Pfister auch gerne Reishi-Pilzpulver bestellen – bei Interesse kann ich gerne auch für dich mitbestellen: <https://www.fungi.at/>

13 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4128634883842457>

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

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

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.