



Andreas König –  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ 0650/490 33 99  
✉ [andreask1@gmx.at](mailto:andreask1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Gesundes Leben - News

### **Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen – Dezember 2018**

Von Andreas König



Warum konnte Paulus voller Zuversicht sein, wenn er an die Gläubigen in Philippi dachte und für sie vor Gott im Gebet eintrat? Weil die Frucht wahren Glaubens in ihrem Leben ganz offensichtlich war. Ihr brennender, selbstloser Einsatz für das Evangelium – und damit für den Willen Gottes – war ein untrügliches Zeichen dafür, dass sie wirklich neues Leben aus Gott empfangen hatten:

<https://mt1820today.wordpress.com/2015/05/05/das-gute-werk-anmerkungen-zu-philipper-1-3-8/>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2070360723003227&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

#### **Das größte Geschenk; Markus Graf; 23.12.2018**

Allerbeste Predigt zum Christfest, welche ich bisher gehört habe

Was ist das größte und wertvollste Geschenk zu Weihnachten? Darum geht es in dieser Predigt von Pastor Markus Graf.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2090315937674372>

Und du? Kennst du dieses größte Geschenk aller Zeiten? Hast du es schon angenommen für dich?

*„Und der [himmlische] Bote sagte zu ihnen:*

*„Fürchtet euch nicht, denn – siehe! – ich sage euch eine gute Botschaft von großer Freude, welche dem ganzen Volk sein wird, weil euch heute ein Retter geboren wurde in der Stadt Davids! Er ist der Gesalbte\*, der Herr!“*

Lk 2, 10-11



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2092055650833734&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

### **Sehr schönes Kurzvideo – perfekt zu Weihnachten passend**

Wünsche euch allen ein von Gott gesegnetes Christfest und viele schöne, besinnliche Momente im Kreise der Liebsten!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/videos/2090039584368674/>

*„Ihr seid das Licht der Welt. Es kann eine Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen werden. Man zündet auch nicht eine Lampe an und stellt sie unter ein Getreidegefäß, sondern auf den Leuchter; so leuchtet sie allen, die im Hause sind. So leuchte euer Licht vor den Menschen, auf dass sie eure edlen Werke sehen und euren Vater, der in den Himmeln ist, verherrlichen.“*

Matthäus 5, 14-16

## **Sollen Christen Weihnachten feiern?**

Bald ist wieder Weihnachten, aber viele Christen lehnen es aus Gewissensgründen ab dieses Fest zu feiern, da sie deren heidnischen Wurzeln erkannt haben, welche sich in all den Bräuchen durchziehen – insbesondere in den FB-Chroniken von befreundeten Christen sehe ich seit Wochen wieder all diese Weihnachtskritikvideos.

Ich selber sehe dies nicht so extrem – entscheidend wichtig ist es in welchem Zeichen und Gesinnung ich etwas mache! Wichtig ist es nicht aus dem Blick zu verlieren warum wir eigentlich Weihnachten feiern! Ich sehe es sehr ähnlich wie TOPIC und Thomas Jettel, welche ich nachfolgend zitieren. Weihnachtsbaum haben wir schon seit mind. 10 Jahren keinen mehr, sondern nur eine Weihnachtskrippe und Tannenzweige als winterliche Deko.

Angeregte Diskussion dazu:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2088632294509403>

## **Weihnachten: das Fest der Liebe Gottes?**

An welchem Datum Jesus geboren wurde, weiß heute niemand. Auch die Bibel nennt kein Geburtsdatum. Darf man deshalb den 24. Dezember als Geburtstag des Heilandes der Welt nicht feiern? Es gibt scharfe Kritiker unter den Evangelikalen, die das Weihnachtsfest als heidnisch zurückweisen. Dafür gibt es Argumente, die aus historischer Sicht allerdings umstritten sind. Religiöse Feste zu feiern ist biblisch. Jhwh (Eigename Gottes in jüdischen Bibeltexten) fordert im Alten Testament (AT) sein Volk auf, sich durch Gegenstände und Handlungen konkret und anschaulich an die biblische Heilsgeschichte zu erinnern. Zu diesen Anlässen sollte Jhwh als wahrer Gott und Erhalter seines Volkes geehrt werden. Folgt man diesen Vorgaben Jhwhs an sein Volk, kann es nicht verkehrt sein, den Geburtstag des persönlichen Erlösers in Form einer Erinnerungsfeier zu begehen. Das muss nicht zum derzeit festgelegten Weihnachtstermin sein, aber biblisch verwerflich wäre ein solcher Feiertag nicht.

[http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch\\_Tipp/Biblische\\_Zeitschriften/TOPIC\\_biblische\\_Information/TOPIC\\_2017/topic\\_2017.html#Weihnachten%20das%20Fest%20der%20Liebe%20Gottes](http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch_Tipp/Biblische_Zeitschriften/TOPIC_biblische_Information/TOPIC_2017/topic_2017.html#Weihnachten%20das%20Fest%20der%20Liebe%20Gottes)

## **Thomas Jettel zu Weihnachten (2010):**

„Die berühmte Weihnachtsfrage scheint mir in mancher Hinsicht parallel zu sein mit den Fragen in Röm. 14 (wobei zu beachten ist, dass die Anweisungen von Röm. 14 in Bezug auf Speisen/Tage vorläufigen Charakter hat, d.h. bis man sich von der Heiligen Schrift her im Klaren ist). Es geht gar nicht darum, OB man diese Tage feiert (Es sollte jedem Christen freigestellt sein, ob er Weihnachten feiert oder nicht, und der eine soll den anderen nicht Sünde vorwerfen bzw. der andere den einen nicht belächeln). Es geht vielmehr darum, WIE man diese Tage feiert (wenn man sie feiert). Christen zu verbieten, dass sie zur Winterszeit ihr Wohnung mit Tannenzweigen (oder Bäumen) zu schmücken, wäre ähnlich, wie Christen zu verbieten, auf Fleischgenuss zu verzichten, bzw. zu verbieten, dass sie Fleisch essen oder gewisse Tage höher achten als andere. Viel wichtiger ist, in welchem Zeichen man etwas Bestimmtes tut. So können zwei Christen haargenau das Gleiche tun, aber der eine sündigt, der andere nicht. Der eine tut es im Zeichen des Mitmachens mit Götzendienst, der andere aus christlicher Freude und Freiheit heraus, hängt aber gar nicht dran und tut auch mit dem Rummel nicht mit.

René Malgo: „Gott, Baal, Weihnachten und wir“

<https://www.youtube.com/watch?v=DwEfWyGYtIs&app=desktop>

Weihnachten - was es ist, was es bringt und was es nimmt  
(So sehen es die Weihnachtskritiker, die im Grunde ja auch recht haben)

Warum wird Weihnachten überhaupt gefeiert? Lässt sich dieses Fest biblisch sicher begründen? Was wissen wir eigentlich über den Ursprung des Weihnachtsbaumes, vom Brauchtum des Nikolaus, des Adventkranzes, dem Mistelzweig und dem Brauchtum gegenseitigen Beschenkens? Der vorliegende Artikel wird einige interessante Tatsachen aufdecken. Hier weiterlesen:

<http://www.bibelkreis.ch/themen/weihnachten.htm>

### **Stille Nacht, heilige Nacht - Der größte Chor Österreichs sang Stille Nacht am Stadtplatz Steyr**

In Oberndorf bei Salzburg kreuzten sich die Wege von Franz Xaver Gruber und Joseph Mohr für kurze Zeit: Nur zwei Jahre waren die beiden Schöpfer von „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ hier in Freundschaft verbunden. Doch diese kurze Zeit reichte aus, um das vielleicht berühmteste Lied der Welt erstmals vor Publikum zu spielen: Am 24. Dezember 1818 ist „Stille Nacht! Heilige Nacht“ in Oberndorf erstmals erklungen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2091620320877267>

### **Unsere Geschenkekultur ist deformiert**

Die Menschen hetzen, stressen und müllen sich gegenseitig mit Weihnachtsgeschenken zu. Die Jagd nach den Präsenten geht zu weit, findet Marie Amrhein. Sie warnt vor dem „Konsumterrorregime des 21. Jahrhunderts“

Schlussgedanke: „Das einzige, was ich mir übrigens wirklich wünsche, ist ein bisschen mehr Zeit. Und die gibt's nicht zu kaufen. Leider.“

Näheres: <http://www.cicero.de/salon/weihnachten-unsere-geschenkekultur-ist-deformiert/58589>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2087872884585344>

Ich schenke schon seit Jahren fast nichts mehr her zu Weihnachten - fand das schon immer unpassend und unbiblisch. Selber bekomme ich da oft so viele Geschenke, für welche ich gar keine Verwendung habe - also quasi nur Ressourcenverschwendung und Belastung für die Umwelt!  
Besser mehr Zeit füreinander zu haben :-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2087872884585344>

### **Advent-Gitarrenkonzert mit Pierre Interling**

Mitte Dezember war ich in der Steyrer Adventgemeinde bei einem bei einem wunderschön besinnlichen Advent-Gitarrenkonzert mit Pierre Interling aus Fürstenfeld. Dabei gab er auch Impulse, gerade die Adventzeit als Chance zu erleben, dem zu begegnen, um den es bei Weihnachten geht bzw. gehen sollte: Jesus Christus. Er gibt uns Zukunft und Hoffnung in einer herausfordernden Zeit, weil er die einzig befriedigende Antwort auf Schuld, Leid und Stress gibt.

Dabei sprach er auch über die Kriege in dieser Welt, welche wir kaum beeinflussen können, aber wir können dafür sorgen, dass in unserem eigenen Herzen und Familie kein Krieg herrscht - wovon ja jeder wirklich große Krieg ausgeht.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2080755441963755>

### **Siegfried Fietz singt „Von guten Mächten wunderbar geborgen“**

Sehr schönes Lied – passend zum Jahreswechsel:

<https://www.youtube.com/watch?v=aN7dGz6NH5M>

## Sensationell schöne junge Stimmen - Gänsehautgarantie!

You raise me up - Du ermutigst mich --- Diese jungen Stimmen haben eine strahlend schöne Botschaft: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/videos/2089029327803033/>

### Der König und seine zwei Söhne

Ein König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, ist eure Sache.“ Die Weisen sagten: „Das ist eine gute Aufgabe.“

Der älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: „Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen.“ Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig, und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger.“ Der Vater antwortet: Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten.“

Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein.

Der Vater sagte: „Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen.“

Frei nach einem philippinischen Volksmärchen

Eine dem sehr ähnliche Geschichte habe ich vor einigen Wochen in der Adventgemeinde in Steyr gehört, welche der Prediger den Kindern erzählt hat - ich war wohl ziemlich der einzige, der sie schon kannte :-)

Er hat daraus auch 2 Lehren gezogen:

1. Immer vorher gut nachdenken, bevor man etwas tut, welche Konsequenzen dies haben wird
2. Jesus möchte nicht, dass wir unser Herz mit sinnlosen Stroh anfüllen, sondern dass wir sein Licht, sein Wort in jede Herzenskammer leuchten lassen ☺

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2064206733618626>

*Umso fester haben wir das prophetische Wort, und ihr tut gut daran, dass ihr darauf achtet als auf ein Licht, das da scheint an einem dunklen Ort, bis der Tag anbreche und der Morgenstern aufgehe in euren Herzen.*

2. Petrus 1,19

### Retter von Kindern aus dem Holocaust wird geehrt

Dieser Mann rettete hunderte Kinder vor dem Holocaust - schau dir den berührenden Moment an, als sein Geheimnis gelüftet wird ☐

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2039882536051046?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2039882536051046?_tn=-R)

*„Setze Gott an erster Stelle und alles andere wird dir zur rechten Zeit zufallen.“*

Martin Christ

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2078011325571500>

Was bedeutet es für dich Gott an erster Stelle zu setzen?

Jede Woche in die Kirche zu laufen und irgendwelche Rituale abzuarbeiten?

Oder jeden Tag ein Leben zu führen, welches Ihn ehrt und Freude macht, in seiner Liebe gegenüber den Mitgeschöpfen zu wandeln?

Jede Woche in der Kirche zu sein bei jeder Veranstaltung jeder Gebetsstunde, hat noch lange nichts damit zu tun Gott an erster Stelle zu setzen. Es ist eine Herzenshaltung aus der wir dann auch leben mit Jesus den ganzen Tag .Es ist ein Lernen und wachsen bis zum Ende.

Gerade heute Vormittag beim Brotbacken habe ich mir einen dazu sehr gut passenden MP3-Vortrag von Thomas Jettel angehört, in welchem er sagt, dass Gott nicht zufrieden ist, wenn wir ihm nur dienen.

Als Vergleich dazu sagt er, dass seine Frau nicht zufrieden ist, wenn er ihr nur dient, sondern sie will eine Beziehung zu ihm und möchte sein strahlendes, leuchtendes Angesicht sehen!

Ganz besonders schön ist es, wenn man mit dem besten Wesen des Universums eine Beziehung haben darf!

Dabei ist nicht die äußere Form wichtig, sondern die Echtheit!

Dabei hab ich „zufällig“ genau in Minute 25 eingeschaltet: <http://www.sermon-online.de/search.pl?lang=de&id=28574&title=&biblevers=&searchstring=&author=0&language=0&category=0&play=0&tm=2>

### **Ein chinesischer Christ und das Reisfeld des Nachbarn**

Ein Christ in Südchina hatte auf halber Höhe eines Berghanges ein Reisfeld. Während der Trockenzeit benutzte er ein Tretrad, um Wasser aus dem Bewässerungsgraben auf sein Feld hinauf zu pumpen. Unterhalb davon lagen die zwei Felder seines Nachbarn, und eines Nachts durchstach dieser den trennenden Erdwall und ließ das ganze Wasser auf seine Felder fließen. Als der Christ den Wall wieder flickte und neues Wasser herauf pumpte, machte der Nachbar wieder das gleiche, und so ging es drei- oder viermal. Darauf besprach sich der Christ mit den anderen Christen. „Ich habe versucht, geduldig zu sein und keine Vergeltung zu üben“, sagte er, „aber ist das richtig?“ Nachdem sie gemeinsam darüber gebetet hatten, meinte einer von ihnen: „Wenn wir bloß immer versuchen, das Richtige zu tun, sind wir sehr armselige Christen. Wir müssen mehr tun als nur das, was recht ist.“ Am nächsten Morgen pumpte der Christ Wasser für die beiden unteren Felder und am Nachmittag für sein eigenes Feld. Der Nachbar war über diese Tat so erstaunt, dass er begann, nach dem Beweggrund zu forschen, bis schließlich auch er Christus fand.

„Richtig oder falsch“ ist der Grundsatz der Heiden und Zöllner. Nicht er muss mein Leben beherrschen, sondern die Übereinstimmung mit Christus.

Watchmen Nee

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2087867601252539>

### **Es weihnachtet - und die Kinder schufteten**

Schokolade hat eine dunkle Seite: 1,2 Millionen Kinder arbeiten auf den Plantagen, die meisten Kakaobauern verdienen nicht genug Geld für ihren Lebensunterhalt. Regenwälder werden selbst in Schutzgebieten gerodet. Wir brauchen dringend eine EU-weite Regulierung, um diese Verbrechen zu beenden.

Darum Fairtrade kaufen! Ist jedenfalls besser - ich selber esse fast gar keine Schokolade. Kakaobauern sollten vermehrt Mischkulturen einsetzen, wie es bei Bio-Kakao meist geschieht.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2087601947945771>

## Wie kann ich Frieden haben?

Manchmal sieht es so aus, als ob alles im Leben sich dagegen verschworen hat, dass wir Frieden haben. Der Hund bellt, die Kinder streiten, du steckst im Verkehr fest und du hattest gerade eine Auseinandersetzung mit deinem Ehegatten. Inmitten all dieser Unruhe - wie ist da Frieden möglich?

Die Antwort auf diese Frage hängt teilweise davon ab, wie du Frieden definierst. Eine Definition von Frieden ist einfach die Abwesenheit von Konflikten. Wenn du alle Konflikte, denen du begegnest, lösen kannst, dann hast du Frieden. Aber immer, wenn Konflikte auftauchen, verschwindet der Frieden und er wird nicht wiederkommen, bis der Konflikt bewältigt ist. Dieses Verständnis von Frieden ist ein guter Anfang, aber es ist auch unsicher, weil es völlig von deinen Umständen abhängt

Eine starke Definition von Frieden ist eine, die es dir erlaubt, dich über deine Umstände zu erheben und ruhig zu bleiben trotz des Sturmes, der um dich herum tobt. Es ist ein Gefühl von Sicherheit, dass - egal was passiert - die Dinge eventuell besser werden und dass jemand Vertrauenswürdiges die Kontrolle haben.

Diese Art von Frieden ist nicht abhängig von den Umständen. Sie erlaubt dir eher, über deine Umgebung hinauszusehen und deine Augen auf einen Punkt in der Ferne zu richten, der dir erlaubt, stetig deinen Kurs zu halten und den Sturm zu überstehen.

Wie kannst du diese Art von Frieden finden? Indem du dein Vertrauen auf die eine Person setzt, die über all unseren Schwierigkeiten und Kämpfen steht: Jesus Christus. In der Bibel bietet Jesus uns Frieden, wenn wir Ihm folgen. «Kommt zu mir, alle die ihr erschöpft seid und schwere Lasten tragt, ich werde euch Ruhe geben.» (Die Bibel, Matthäus 11, Vers 28). Als Gott ist Jesus der einzige, der uns dieses Geschenk wirklich geben kann. Wenn wir unser Vertrauen auf Ihn setzen, wird Er uns die Kraft und die Ausdauer geben, die wir brauchen um jede Situation sicher zu überstehen.

[https://www.jesus.ch/lebenshilfe/glaube/christsein/friede/104040-wie\\_kann\\_ich\\_frieden\\_haben.html](https://www.jesus.ch/lebenshilfe/glaube/christsein/friede/104040-wie_kann_ich_frieden_haben.html)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2097281286977837>

*„Freut euch im Herrn allezeit. Ich werde es wieder sagen: Freut euch. Eure Milde lasst alle Menschen erfahren. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern in allem macht durch Gebet und Flehen eure Bitten zu Gott hin bekannt mit Dank, und der Friede Gottes, der alle Denkfähigkeit übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Gewahrsam halten in Christus Jesus.*

Phil. 4, 4-7

*Frieden lasse ich euch: Meinen Frieden gebe ich euch.  
Nicht so, wie die Welt gibt, gebe ich euch.  
Euer Herz werde nicht erschüttert.  
Es sei auch nicht furchtsam.“*

Joh. 14,27

## Was ist die stärkste Kraft im Universum?

Ein Brief von Albert Einstein an seine Tochter

Ende der 1980er Jahre übergab Albert Einsteins Tochter Lieserl 1400 Briefe ihres Vaters an die Hebrew University unter der Bedingung, diese frühestens 20 Jahre nach ihrem Tod zu veröffentlichen.

Dies ist einer davon:

„Als ich die Relativitätstheorie vorschlug, verstanden mich nur sehr wenige und was ich Dir jetzt zeigen werde, um es der Menschheit zu übertragen, wird auch auf Missverständnisse und Vorurteilen in der Welt stossen.

Ich bitte Dich dennoch, dass Du es die ganze Zeit die notwendig ist, beschützt, Jahre, Jahrzehnte, bis die Gesellschaft fortgeschritten genug ist, um das was ich Dir als nächstes erklären werde, zu akzeptieren.

Es gibt eine extrem starke Kraft für die die Wissenschaft bisher noch keine formelle Erklärung gefunden hat. Es ist eine Kraft, die alle anderen beinhaltet und regelt und die sogar hinter jedem Phänomen ist, das im Universum tätig ist und noch nicht von uns identifiziert wurde. Diese universelle Kraft ist LIEBE.

Wenn die Wissenschaftler nach einer einheitlichen Theorie des Universums suchten, vergaßen sie die unsichtbare und mächtigste aller Kräfte.

Liebe ist Licht, da sie denjenigen, der sie gibt und empfängt beleuchtet. Liebe ist Schwerkraft, weil sie einige Leute dazu bringt, sich zu anderen hingezogen zu fühlen. Liebe ist Macht, weil sie das Beste was wir haben, vermehrt und nicht zulässt, dass die Menschheit durch ihren blinden Egoismus ausgelöscht wird. Liebe zeigt und offenbart. Durch die Liebe lebt und stirbt man. Liebe ist Gott und Gott ist die Liebe

Diese Kraft erklärt alles und gibt dem Leben einen Sinn in Großbuchstaben. Dies ist die Variable, die wir zu lange ignoriert haben, vielleicht, weil wir vor der Liebe Angst haben, weil es die einzige Macht im Universum ist, die der Mensch nicht gelernt hat, nach seinem Willen zu steuern.

Um die Liebe sichtbar zu machen, habe ich einen einfachen Austausch in meiner berühmtesten Gleichung gemacht. Wenn wir anstelle von  $E = mc^2$  zu akzeptieren, die Energie akzeptieren, um die Welt durch Liebe zu heilen, kann man durch die Liebe multipliziert mal der Lichtgeschwindigkeit hoch Quadrat zu dem Schluss kommen, dass die Liebe die mächtigste Kraft ist, die es gibt, weil sie keine Grenzen hat.

Nach dem Scheitern der Menschheit in der Nutzung und Kontrolle der anderen Kräfte des Universums, die sich gegen uns gewendet haben, ist es unerlässlich, dass wir uns von einer anderen Art von Energie ernähren. Wenn wir wollen, dass unsere Art überleben soll, wenn wir einen Sinn im Leben finden wollen, wenn wir die Welt und alle fühlenden Wesen, das sie bewohnen, retten wollen, ist die Liebe die einzige und die letzte Antwort.

Vielleicht sind wir noch nicht bereit, eine Bombe der Liebe zu machen, ein Artefakt, das mächtig genug ist den gesamten Hass, Selbstsucht und Gier, die den Planeten plagen, zu zerstören. Allerdings trägt jeder einzelne in sich einen kleinen, aber leistungsstarken Generator der Liebe, deren Energie darauf wartet, befreit zu werden.

Wenn wir lernen, liebe Lieserl, diese universelle Energie, zu geben und zu empfangen, werden wir herausfinden, dass die Liebe alles überwindet, über alles transzendiert und alles kann, denn die Liebe ist die Quintessenz des Lebens.

Ich bedauere zutiefst, nicht in der Lage gewesen zu sein, um das auszudrücken, was mein Herz enthält, das leise mein ganzes Leben für Dich geschlagen hat. Vielleicht ist es zu spät, mich zu entschuldigen, aber da die Zeit relativ ist, muss ich Dir sagen, dass ich dich liebe und dass ich dank dir, bis zur letzten Antwort gekommen bin. ”

Dein Vater, Albert Einstein ”

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2063355093703790>

*„Und um dieses bitte ich, dass eure Liebe noch mehr und mehr in Erkenntnis und allem Wahrnehmen reich werde, [damit] ihr prüfen (und unterscheiden) mögt, was vorzuziehen sei, damit ihr für den Tag Christi durchleuchtet seid und fleckenlos, (unversehrt), voll von Früchten der Gerechtigkeit, die durch Jesus Christus [erwachsen], zur Verherrlichung und zum Lobe Gottes.“*

Phil. 1, 9-11

## Heilung von der Depression – Was kann helfen – was hat mir geholfen?

Ich habe mich erst am Samstagabend zu diesem wertvollen Depressionskongress angemeldet: Kostenlose Anmeldung:

<http://go.Bio-Balkon.247958.digistore24.com/>

Als erstes habe ich gleich das sehr informative und aufschlussreiche Interview mit Dr. Sabine Paul angehört – Warum Jäger und Sammler keine Depressionen haben und welche Nahrungsmittel Dich nachhaltig glücklich machen (Nerven-Nahrung, Aminosäuren, Supps, etc.) 😊:-)

Seit über 20 Jahren litt ich an unregelmäßig immer wiederkehrenden depressiven Verstimmungen, welchen ich meist machtlos ausgesetzt war. Ich habe allerdings kaum mit jemandem darüber gesprochen, da ich ohnehin immer sehr schüchtern und verschlossen war. Ich hatte auch kaum eine Ahnung, was die Ursache dessen sein könnte. Ich tippte oft auf diverse unerfüllte Sehnsüchte (Partnerschaft, Leben in Harmonie mit schöner Natur...), ungenügend gesunde Ernährung, Schuld oder meine frühkindliche schwierige Kindheit.

Da ich auch schon immer gesundheitliche Probleme mit zahlreichen Unverträglichkeiten, sensible Verdauung, Kopfschmerzen... habe, dachte ich mir es könnte auch damit einen Zusammenhang geben. Geholfen haben mir in depressiven Phasen manchmal der Gesprächskontakt mit lieben Menschen oder das Arbeiten und Beschäftigtsein in der Natur. Natürlich hilft es auch, wenn man eine erfüllende sinnvolle Aufgabe im Leben hat und die Arbeit von anderen geschätzt und gewürdigt wird.

Dazu gehört natürlich auch, dass man sich von anderen Menschen und von Gott geliebt und angenommen weiß.

Vollkommen geheilt wurde ich von meinen depressiven Verstimmungen nun endlich diesen Sommer 😊:-)

Was hat mir hierbei geholfen?

Die letztendliche Ursache für die Depression war nicht all dies, worüber ich mir so viele Gedanken machte – sondern ein simpler Mangel an Zink und aktivierten Vitamin B6!

Wie habe ich dies erkannt?

Im April dieses Jahres war ich bei einem speziellen Arzt, welcher nach einem Gespräch sofort auf die Stoffwechselkrankheit HPU (Hämopyrrolaktamurie) tippte.

Daraufhin hat er mir gleich den sogenannten „HPU-Test“ gegeben, durch welchen man, so sagte er, eine Stoffwechselkrankheit diagnostizieren kann, bei welcher der Körper das Vitamin B6 nicht in die aktive Form umwandeln kann und gemeinsam mit Mineralien wie Zink und Mangan in Form von Pyrrolen über den Harn ausgeschieden wird. Angesichts der Defizite an Vitamin B6 ist die Aufnahme von Zink, Chrom und in kleinerem Maße auch Mangan und Magnesium stark verringert. Es ist hier die Rede von Mängeln, die nicht durch Vitamin- und/oder mineralreiche Nahrung ausgeglichen werden können.

Im Mai 2018 habe ich die Kapseln „Symbio Krypt“ bekommen, welche aktiviertes Vitamin B6, Mangan, Zink, Folsäure und Vitamin B12 enthalten und ich nun täglich zu den Mahlzeiten einnehme. 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 immer freudvoll und gutgelaunt! So bin ich nun endlich guter Hoffnung, dass ich bald ganz gesund werde ☺

Über das Thema HPU und dem Weg meiner Genesung habe ich hier einen umfangreichen Artikel geschrieben: <https://gesundeleben.online/.../HPU-und-mein-Weg-der-Genesun...>

Zuerst beschreibe ich meine persönliche Geschichte, im Anschluss habe ich von verschiedenen Quellen die wichtigsten Infos zu HPU komprimiert.

An dem Interview von Frau Dr. Sabine Paul hat mir daher sehr gut gefallen, dass sie von KPU – einer sehr ähnlichen bzw. fast ebenbildlichen Stoffwechselstörung wie HPU – sprach und in diesem

Zusammenhang auch den Mangel an Zink, Eisen, Vitamin B6 und der Aminosäure Tryptophan als Ursache für Depressionen aufzählte.

Besonders eisenreiche Lebensmittel sind z.B. Amaranth (9), Hirse (6,9), gekeimter Weizen (7,6), Brennessel (7,8), Franzosenkraut (14), Kürbiskerne (11,2), Bohnen (7), Kichererbsen (6,1), Sesamsamen (10).

Besonders zinkreiche Lebensmittel sind Nüsse (3), Hafer (4,5), Roggen, Weizen (4), Hirse und Mais (3,5), Vollkornbrot (3), Lamm, Rind (4), Käse (4), Hülsenfrüchte (3), Kürbiskerne (7), Sonnenblumenkerne (5,5).

Besonders Vitamin B6-reiche Lebensmittel sind Vollkornbrot (0,5), Walnüsse (0,9), Sesamsamen (0,8), Huhn (0,50), Kartoffeln (0,30), Möhren (0,30), Rosenkohl (0,30), Naturreis (0,28), Kleie (0,73), Bohnen: 0,41, Erbsen: 0,12, Kichererbsen: 0,54, Fisch (1)

Angaben in mg/100 g

Von äußerst zinkreichen Nahrungsmitteln wie z.B. Austern, Leber und Garnelen rate ich ab, da diese sehr stark mit Schwermetallen, Antibiotika und sonstigen Giften belastet sind.

In pflanzlichen Lebensmitteln wirken die Phytate am stärksten hemmend auf die Eisen- und Zinkaufnahme. Phytate sind sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommen – diese können jedoch durch Einweichen, Keimen oder Sauerteigführung abgebaut werden.

Die Verfügbarkeit von dreiwertigem Eisen und Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln kann jedoch durch bereits kleine Mengen an Vitamin C oder anderen organischen Säuren aus Obst, Gemüse oder Sauerkraut (z. B. Milchsäure) um das 2-4-fache gesteigert werden.

<https://vebu.de/.../zink-mit-zinkhaltigen-lebensmitteln-beda.../>

<https://www.lykon.de/ma.../ernaehrung/lebensmittel/zink-haltig>

<https://www.zinkrot.de/zink-in-lebensmitteln.html>

Erst kürzlich ist mir in meinen Blutbefunden aufgefallen, dass mein Zinkwert bereits seit einigen Jahren genau auf dem untersten Sollwert verharrt!

In seiner aktiven Form P5P ist Vitamin B6 an der Synthese von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin (=Glückshormone) beteiligt. Der Botenstoff Serotonin wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet.

Zur Umwandlung von Tryptophan in die Serotoninvorstufe 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP) benötigt der Körper Folsäure. Damit aus 5-HTP wiederum Serotonin entsteht, ist Vitamin B6 notwendig.

<https://www.vitaminexpress.org/at/vitamin-b6>

<http://www.vitamine-lexikon.de/vitamin-b6-pyridoxin.shtml>

Laut Dr. Drew Ramsey, dem Leiter einer Studie, zählt Nährstoffmangel zu den Hauptursachen von Verhaltensauffälligkeiten. Ohne ausreichende Versorgung mit Nährstoffen könne der Körper nicht die nötigen chemischen Substanzen und Hormone bilden, die für klares Denken und ein gesundes Gemüt unabdingbar sind.

Meine umfangreiche Rezeptsammlung auf 90 Seiten habe ich durch und durch so erstellt, dass Mann und Frau mit möglichst viel Eisen, Zink, Vitamin B6 und anderen Vitalstoffen versorgt werden. Die Rezepte sind auch so harmonisch kombiniert und zubereitet, dass die einzelnen Vitalstoffe auch bestens vom menschlichen Körper aufgenommen werden können. Bereitet aus möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

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

Aufgrund meiner Sensibilität und hohem Bedarf an wichtigen Vitalstoffen spüre ich insbesondere bei Nüssen, dass sie mir nur über Nacht eingeweicht wirklich guttun und schmecken. Daher achte ich bei meinen Rezepten auf einen möglichst gründlichen Abbau der Phytinsäure und anderen Antinährstoffen von Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchte, Saaten etc.

Bei solchen Lebensmitteln merke ich auch deutlich, dass ich diese vorwiegend nur in Kombination mit bestimmten Fruchtsäuren wirklich gut vertrage, da hierdurch die Verfügbarkeit von Eisen und Zink um ein Vielfaches gesteigert wird.

Was mir in den letzten Jahren gesundheitlich am allermeisten weitergeholfen hat, ist mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen meist sehr gut, dafür bin ich einfach sowas von Dankbar 😊:-). Vor allem komme ich bei diesem Müsli ohne Pflanzenmilch wunderbar aus, welche mir hier gar nicht fehlt. Für dieses Power-Frühstück habe ich hier einen eigenen Beitrag verfasst: <https://gesundeleben.online/.../58-mein-absolutes-liebingsm...>

Manche Menschen meinen, dass man bei Depressionen möglichst viel Zeit Dingen verbringen sollte, welche einem Spaß macht – mir hätte dies eher kaum geholfen.

Schuld und Sünde vor Gott sind ebenfalls eine sehr häufige Ursache für Depressionen. Weitere hilfreiche Informationen zum Thema Freudevoll Leben – Frei von Angst und Depression sind auf meiner Homepage zu finden.

*„Tut Buße, das Himmelreich ist nahe herbeigekommen!“* Matthäus 3,2

Das Interview mit Paul Seelhorst – Die Verbindung zwischen Hirn und Darm – Nahrung für geistiges Wohlbefinden, gefällt mir auch sehr gut: <https://depressionskongress.info/videoraum-seelhorst/>  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2063031450402821>

Folgender Depressionskongress läuft gerade: <https://depressionen-verwandeln.de/>

### **Ist Brot ungesund? Was hat es mit dem Gluten an sich – lässt es sich abbauen?**

Gluten ist seit Jahren in aller Munde und wird von vielen meist zu Recht für viele Krankheiten verantwortlich gemacht – insbesondere vom hochgezüchteten Weizen.

In letzter Zeit lerne ich immer mehr Menschen kennen, welche aus gesundheitlichen Gründen kein Brot mehr essen wollen. Ich selber esse auch kaum gewöhnliches Brot oder gar Semmeln, da ich es nicht gut vertrage – bekomme davon oft sehr starken Durst, mir wird unwohl und bekomme manchmal leicht benebelte Sinne!

Erst die Keimung der Getreidekörner oder die Fermentation zu Natursauerteig schließt das Gluten auf und macht es für den menschlichen Körper bekömmlich.

Ich zitiere nun von: <https://autoimmunportal.de/gluten/>

Gluten ist ein Protein. Proteine sind lange Perlenketten aus Aminosäuren, die eine bestimmte 3-D Struktur haben. Es hat eine so komplexe und fest gepackte 3D-Struktur, dass es für den Körper sehr schwer ist, diese Struktur zu brechen. Die Magensäure kann nur schwer angreifen, Verdauungsenzyme ebenso wenig. Naturbelassenes, nicht fermentiertes Gluten<sup>17-19</sup> ist schwer verdaulich und kein wertvolles, sondern eher ein belastendes Protein für Ihren Körper.

Gluten selbst und andere Bestandteile in Getreide hemmen die Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate und Proteine abbauen. Was die Verdauung noch einmal erschwert.

Die beste Art Getreide zuzubereiten, war über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg Sauerteig. Sauerteig hatte immer mehrere Stunden bis Tage Zeit, um aufzugehen. Mikroorganismen wie Hefen und Milchsäurebakterien verdauten den Teig und das Getreide vor und machten es somit bekömmlicher. Auch Gluten wurde durch diesen Prozess überwiegend abgebaut.

Seit der Industrialisierung hat auch das Bäckerhandwerk eine Industrialisierung erfahren: Alles muss möglichst schnell und möglichst viel gehen.

Sauerteig muss lange gehen und braucht Zeit und Liebe, um ein gutes Sauerteigbrot zu ergeben. In der Bäcker-Industrie hat das heutzutage keinen Platz mehr. Nur selten findet man noch Bäcker, die mit echtem Sauerteig arbeiten und ihn lange gehen lassen, um ihn bekömmlich zu machen.

Wir fassen zusammen: Im Laufe der letzten 100 Jahre wurde das Speicherprotein durch Züchtung immer mehr, der Glutengehalt in Getreideprodukten stieg also stetig an. Außerdem hat Sauerteig keinen Platz mehr in unserer Industriegesellschaft. Daher wird Gluten nicht mehr von Mikroorganismen abgebaut und entfaltet so erst in Ihrem Körper seine schädlichen Wirkungen.

Und genau das ist der Grund, warum es so schädlich für den Körper ist.

Die meisten negativen Auswirkungen von Gluten auf Ihren Körper, Darm und Immunsystem gelten für industriell hergestellte und nicht-fermentierte Getreideprodukte.

Wenn Sie an gutes Sauerteigbrot kommen oder selbst herstellen, den Sauerteig lange fermentieren lassen, viel Zeit und Liebe reinstecken – dann ist es wahrscheinlich, dass das Gluten bei Verzehr bereits abgebaut wurde. Dann haben Sie auch nichts zu befürchten.

Tatsächlich ist Sauerteig die einzige Form, wie Getreide konsumiert werden sollte.

<https://autoimmunportal.de/gluten/>

Als wichtigstes Argument für Vollkorn ist m.E. eher das Mehr an B-Vitaminen, insbesondere das Nervenvitamin B1 und natürlich wertvollen Mineralstoffen wie Magnesium, welches vielen Menschen mangelt.

Auf jeden Fall sind zahlreiche Zivilisationskrankheiten auch auf einen Vitaminmangel zurückzuführen, besonders jene des B-Komplexes, welche in den denaturierten Kohlenhydraten, allen voran der weiße Zucker und das Auszugsmehl vollständig fehlen.

Damit Zucker im Organismus abgebaut werden kann, benötigt er aber Vitamine des B-Komplexes, in erster Linie das Vitamin B1 (Nervenvitamin), das uns dann aber fehlt.

Der Fabrikzucker bringt keine mit sich, darum schädigt er weit mehr als er nutzt. Würden wir die gesamte Zuckerrübe essen, hätten wir genug Vitamin B1, um den Zucker zu verdauen.

Fabrikzucker enthält nicht einmal mehr Spuren von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und (die gute) Fettsäuren) – daher ist er ein Vitamin-B-Räuber! Wenn nun ohnehin durch den Konsum von Auszugsmehlen und dem Mangel an Frischkost nur kleinste Mengen des Vitamin B-Komplexes vorhanden sind, entzieht der Fabrikzucker bei seinem Abbau allen übrigen Stoffwechselprozessen die dringend benötigten B-Vitamine. Mitten im Wohlstand leidet somit das Gros der zuckerversessenen Bevölkerung an Unterversorgung der B-Vitamine. Mangelerscheinungen von Vitamin B-Mangel sind unter anderem eine gestörte Nervenfunktion, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Akne, Hautunreinheiten, Depression, Müdigkeit....

Isolierte Kohlenhydrate sind die allerschlimmsten Räuber von Vitaminen des B-Komplexes, da unser Organismus diese Vitamine dazu benötigt werden um Zucker abzubauen – dies fehlen aber in raffinierten Zucker und Weißmehl völlig!

Tierversuche mit Auszugsmehl

Prof. Kollath wies in Tierfütterungsversuchen nach, dass eine Kost mit Auszugsmehl (wie auch mit Vollkorngetreide, welches über 3 Wochen gelagert wurde) tiefgreifende Stoffwechselstörungen hauptsächlich durch einen Mangel am Vitamin-B-Komplex verursacht. Es kam bei den Tieren zu Zahn- und Kieferveränderungen, Kalkablagerungen in fast allen Geweben, grauer Star, Degeneration der Muskulatur und des Skeletts, Blutveränderungen, Geschwülsten, Nieren- und Leberschädigungen, u.a. Diejenigen Tiere, die ausschließlich Auszugsmehl (Weißmehl) gefüttert bekamen, starben bereits nach wenigen Wochen! Beachtenswert ist, dass sich der gesundheitliche Verfall durch Zugabe von Vollgetreide aufhalten ließ und die Tiere wieder gesund wurden.

Ohne Vollkornprodukte ist also die Vitamin B-Versorgung (B1, B2, B6, Niacin, Panthothensäure) nicht gesichert. Alle Kohlenhydrate wie Stärke und Zuckerarten durchlaufen beim Abbau verschiedene Stufen im Organismus, wobei Vitamine des B-Komplexes notwendig sind. Der Getreidekeim, der jedoch im Auszugsmehl fehlt, ist der Hauptlieferant von Vitamin B1.

Der Bedarf an Vitamin B1 ist lt. WHO 1,5 mg/Tag, russische Forscher sprechen von 3 mg. Mit der üblichen Zivilisationskost nehmen wir im Durchschnitt nur 0,8 mg Vitamin B1 zu uns. Diese chroni-

sche Unterversorgung erklärt unter anderem auch die vielfältigsten Stoffwechselstörungen, an denen die modernen Menschen leiden.

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

Seit vielen Jahren esse ich deshalb das Getreide vorwiegend nur noch in Form meines selbstgebackenen Vollkornsauerteigbrot mit Urgetreide und gekeimtem Urweizen fürs leckere Frühstücksmüsli!

An dem Brotrezept habe ich über 10 Jahre gearbeitet, ständig verbessert, bis ich jetzt wirklich sehr zufrieden bin, wie auch alle, welche es bisher verkostet haben. Für mein Brot und den Brötchen habe ich bereits von sehr vielen Menschen großes Lob bekommen.

Ich backe meist am Sonntag aus etwa 5 kg frisch gemahlenem Waldstaudekorn (Wildroggen), etwas Urdinkel und Natursauerteig vorzügliches Vollkornbrot, von welchem ich auch einen Teil verkaufe. Bei Bedarf liefere ich es auch direkt vor Haus Richtung St. Florian, gelegentlich auch nach Steyr oder Linz - bitte um Vorbestellung per Telefon.

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

Das besondere an meinem Sauerteigbrot ist, dass ich natürlich keinen gekauften Sauerteig verwende, wobei man ja auch noch Hefe als Zusatz benötigt, damit der Teig überhaupt aufgeht.

Aber ich mache meinen Sauerteig auch nicht nach der traditionellen Sauerteigführung, bei welchem man tagelang den Sauerteig füttert und umrührt und dann erst recht oft nicht gut aufgeht.

Ich wollte meine Art des Brotbackens vereinfachen und sicherstellen, dass es immer gelingt. So erkannte ich mit der Zeit, dass die besten Ergebnisse dann zu erzielen sind, wenn man den frisch angerührten Sauerteig bei etwa 28°C fermentiert und gleich nach 24 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist, zum Hauptteig gibt!

Desweiteren verwende ich als Getreide vorwiegend Wildroggen bzw. Waldstaudenkorn, welches auch bei Roggenunverträglichkeit/Allergie meist sehr gut vertragen wird.

## Vollkornsauerteigbrot

Zutaten:

Für den Vorteig:

- 250 g Wildroggen
- 500 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser

Für den Hauptteig:

- 1 ½ kg Wildroggen
- 300 g Urweizen oder Dinkel
- 3 EL Fenchel
- ½ EL Kümmel
- ½ EL Koriander
- 1,2 l zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 EL Salz



Zubereitung:

Für den Vorteig in einer sehr sauberen Schüssel (jedes 5. Mal 15 min. auskochen – ansonsten vorher kochendes Wasser für etwa 5 min. hineingeben) den frisch gemahlenen Wildroggen mit dem Wasser verrühren. Mit einem Teller abgedeckt an einen gleichmäßig warmen Ort stellen (24-28°C). Je nach Temperatur dauert es nun 20-40 Stunden, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Danach sollte er

innerhalb einiger Stunden für den Hauptteig verwendet werden – wenn man zu lange oder zu kurz wartet, dann geht das Brot nicht mehr so gut auf.

Für den Hauptteig Wildroggen und Urweizen gemeinsam mit den Gewürzen fein mahlen. Salz im Wasser auflösen. Vorteig zum Mehl geben, Schüssel mit Wasser ausspülen und alles in etwa 5 Minuten gut miteinander verkneten. Brotlaibe formen, gut bemehlen und in mit Geschirrtüchern ausgelegte Brotkörbe geben, mit einem Messer 1-2 Kreuze einschneiden, Tuchenden locker über den Teig klappen und an einem warmen Ort 4-10 Stunden gehen lassen – mal dauert es kürzer, mal länger. Wichtig ist, dass das Brot gut aufgegangen ist, aber auch nicht ganz zu viel, sodass der Teig wieder zusammenfällt.

Ich backe das Brot immer in einem mit Schamott ausgekleideten Brotbackofen – alternativ kann man auch die Hälfte der Mengenangaben verwenden und im gewöhnlichen Backofen backen – dazu Backofen auf 260°C vorheizen – Brot hineingeben. Nach 10 min auf 200°C zurückschalten, nach 40 min auf 150°C zurückschalten, nach 30 min ausschalten und noch 15 min im Rohr belassen.

Das besondere an meinem Sauerteigbrot ist, dass ich natürlich keinen gekauften Sauerteig verwende, wobei man ja auch noch Hefe als Zusatz benötigt, damit der Teig überhaupt aufgeht.

Aber ich mache meinen Sauerteig auch nicht nach der traditionellen Sauerteigführung, bei welchem man tagelang den Sauerteig füttert und umrührt und dann erst recht oft nicht gut aufgeht.

Ich wollte meine Art des Brotbackens vereinfachen und sicherstellen, dass es immer gelingt. So erkannte ich mit der Zeit, dass die besten Ergebnisse dann zu erzielen sind, wenn man den frisch angerührten Sauerteig bei etwa 28°C fermentiert und gleich nach 24 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist, zum Hauptteig gibt! Ich verwende für den Sauerteig immer einen Porzellantopf, welchen ich jedes Mal vorher auskoche, das kochende Wasser leere ich in eine zweite Schüssel, welche ich auch für den Sauerteig verwende.

Ich backe das Brot meist wöchentlich aus etwa 4,5 kg frisch gemahlenem Vollkornmehl. Auch nach 1 Woche schmeckt dieses Brot noch sehr gut. Einen Teil davon verkaufe ich immer an interessierten Menschen.

Hier zuerst gepostet: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1256285347744106>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2069323603106939>

## **Hanf ist ein Rohstoff mit 50000 Anwendungsmöglichkeiten!**

Hanffaser ist die stärkste natürliche Faser auf der ganzen Welt!

Hanfsamen enthalten Nährstoffe mehrfach ungesättigte Fettsäuren 80%

Die höchste Menge innerhalb des Pflanzenreichs.

Sehr nahrhaft für Menschen und Tiere.

Hanfsamen können sauber in BIO-Kraftstoff umgewandelt werden!

20 Jahre bis zur Baumreife hingegen

4 Monate bis zur Hanfernte

Alle was aus Baumwolle, Holz oder Erdöl gemacht werden kann, kann man aus Hanf machen!

Jack Herer gilt als der amerikanische Pionier in Sachen Hanf-Rehabilitation und ist Autor des Buches „Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf“ (Verlag: zweitausendeins), in dem er sehr eindrucksvoll auf die mannigfaltigen Vorteile der Hanfpflanze hinweist.

Er formulierte folgende Wette und setzte darauf, dass ihm niemand je das Gegenteil beweisen könne.

Bis heute steht diese Wette:

„Wenn wir, um unseren Planeten zu retten und den Treibhauseffekt umzukehren, künftig auf alle fossilen Brennstoffe und petrochemischen Produkte ebenso verzichten wollen, wie auf die Abholzung unserer Wälder zur Gewinnung von Papier und landwirtschaftlichen Nutzflächen, dann gibt es nur eine Pflanze, die als nachwachsender Rohstoff in der Lage ist, den größten Teil an Papier, Texti-

lien und Nahrungsmitteln sowie des privaten und industriellen Energieverbrauchs zu liefern, und die zugleich die Umweltverschmutzung eindämmt, die Böden verbessert und unsere Luft reinigt: es ist eine alte Gefährtin, die dies schon immer für uns getan hat: Cannabis, Hanf, Marihuana.“

Dazu habe ich kürzlich einen ausführlichen Artikel im „Lust fürs Land“ gelesen, welches der Bauernzeitung beigelegt wurde - es sollen also Landwirte dazu animiert werden mehr Hanf anzubauen :-)

Manche stellen sich die Frage wo denn das Ackerland dafür wäre. ich denke mir wenn der Fleischkonsum weiter zurückgehen würde, dann hätten wir auch mehr Ackerland für den Hanf, welcher durch seine tiefe Pfahlwurzel und einfache Kultur ohne Spritzgifte sehr gut für die Böden wäre!

Ich esse Hanfsamen am liebsten gekeimt in meinem Müsli:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Auch Kleidung aus Hanffasern hab ich mir schon gekauft - bin sehr zufrieden damit - hat aber seinen Preis ;-)

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2062308923808407?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2062308923808407?_tn=-R)

### Herzhaftes Früchtebrot

Als einzige Weihnachtsbäckerei dieses Jahr habe ich vor Weihnachten ein ganz besonderes flaumiges, leckeres Früchtebrot gebacken 😊:-)

Alles andere ist mir zu fettig oder zu süß und vertrage es dementsprechend schlecht.

Ich versuche mich bereits seit 15 Jahren an verschiedenen Früchtebrotten. Rezepte davon gibt es ja Unmengen! Wirklich zufrieden war ich bisher mit keinem, da meist sehr fest und vertragen habe ich es meist auch nicht so besonders gut.



Für mein über viele Jahre selbst kreierte Früchtebrot, mit welchem ich sehr zufrieden bin habe ich Kamutvollkornmehl verwendet, welches ich generell am liebsten für alle süßen Bäckereien verwende. Es hat eine schöne gelbe Farbe und schmeckt angenehm leicht nussig und herzhaft. Angebaut wird es meist in Kanada und ist daher sehr reich an dem Spurenelement Selen, von welchem hierzulande viele Menschen einen Mangel haben, da unsere Böden sehr wenig Selen enthalten. Ein Spurenelement, welches in Kombination mit bestimmten Vitaminen gegen die Bildung von freien Radikalen wirkt. Zudem soll es vor Krebs schützen und das Immunsystem stärken.

Mit 30-40% mehr Eiweiß als in modernen Sorten verfügt Kamut über hervorragende Klebereigenschaften. Das Urgetreide eignet sich damit besonders gut für elastische Teige.

Auch ist der Anteil an [ungesättigten Fettsäuren](#) höher und das alte Korn kann mit einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen punkten. So enthält Kamut laut [NABU](#) deutlich mehr [Zink](#), [Phosphor](#) und bis zu 30% mehr [Magnesium](#) als andere Vollkornarten. An Vitaminen sind vor allem [Vitamin E](#), B1 und B2 zu nennen.

<https://utopia.de/ratgeber/kamut-was-du-ueber-khorasan-weizen-wissen-solltest/?fbclid=IwAR1pi1AflblZJ2Re776Xjhtv5My3Qjt5RxnEYF735Ypu34TismAN3FT7U8>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Khorasan-Wei-](https://de.wikipedia.org/wiki/Khorasan-Weizen)

[zen?fbclid=IwAR2MtHmwfh7nR1ziwypz7KMz2Dxob9n6797\\_OQEwK7WTNbTKNTVtb7W\\_Eto](https://de.wikipedia.org/wiki/Khorasan-Weizen?fbclid=IwAR2MtHmwfh7nR1ziwypz7KMz2Dxob9n6797_OQEwK7WTNbTKNTVtb7W_Eto)

Kamut wird auch Bibelkorn, Khorasan-Weizen oder Pharaonenkorn genannt.

Khorasan-Weizen bezeichnet eine ursprüngliche Weizensorte, die schon vor 6000 Jahren angebaut wurde. Neben Emmer und Einkorn ist sie damit eine der ältesten kultivierten Getreidesorten.

Kamut ist eine natürliche Hybride aus einer Wildform von Weizen und Hartweizen. Kamutkörner sind zwei bis drei Mal länger als Weizen aus konventioneller Landwirtschaft.

Angebaut wird das Urgetreide in Nordamerika und Südeuropa. In Deutschland ist das Klima nicht warm und trocken genug, um Kamut anzubauen. Alte Getreidesorten wie Kamut liefern zwar deutlich geringere Erträge als beispielsweise hochgezüchteter moderner Weizen, doch Khorasan-Weizen ist sehr viel robuster gegenüber Krankheiten und Schädlingsbefall. Sollten sie aber befallen werden, helfen konventionelle Methoden nicht. Denn Pflanzenschutzmittel wirken bei dieser Weizensorte nicht. Trotzdem oder gerade deshalb ist der Anbau nachhaltiger als bei überzüchteten Sorten von heute, die ohne Dünger und Pestizide kaum Erträge bringen würden. Das langsamere Wachstum und die nicht wirkenden Spritzmittel sind der Grund, weshalb die Weizensorte für die konventionelle Landwirtschaft uninteressant ist.

Viele Jahrhunderte war KAMUT verschollen. In einer Grabstätte bei Dashare wurden laut einer Legende im Jahre 1948 in einer Steinkiste seltsam aussehende, riesige Weizenkörner gefunden – die Wiederentdeckung von KAMUT, dem Urweizen der alten Ägypter. Die Entdeckung gerät allerdings schnell wieder in Vergessenheit – zu wenig Ertrag, um den Hunger zu stillen.

1977 Ein Musterglas des damaligen Fundes wird wieder entdeckt und mit der biologischen Vermehrung von KAMUT begonnen.

1990 Der Name KAMUT wird als eingetragenes Markenzeichen weltweit gesetzlich geschützt und als „neue“ Sorte mit der Bezeichnung QK 77 anerkannt.

1997 KAMUT – endlich auch in Österreich!

<http://www.mehl.at/kamutursprung.html>

Das Kamutgetreide wird allerdings meist sehr teuer um 3-6 €/kg verkauft. Ich habe in den letzten 15 Jahren den Kamut immer in 25 kg Säcken direkt von einem befreundeten Biobauern um 2€/kg bekommen. Seit 2 Jahren sind die aber nun auch mit dem Preis etwas nach oben gegangen.

Hier nun das Rezept meines Früchtebrottes ♥ □

Zutaten:

- 500 g Kamut
- ¼ - ½ Bio-Frischgerm
- 300 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 3 EL Vollrohrzucker oder Honig
- 20 g Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- 60 g Dörrfeigen
- 50 g Rosinen (heiß gewaschen)
- 100 g Dörrbirnen
- 100 g Dörrzweitschen
- 100 g gedörrte Aprikosen
- 70 g Walnusskerne

Zubereitung:

Dörrzweitschen, Rosinen und Aprikosen über Nacht zugedeckt in einer Schüssel in derselben Gewichtsmenge Wasser einweichen. Walnusskerne separat in Wasser einweichen.

Dörrbirnen nur etwa 1-2 h einweichen (Ausnahme: Kletzenbirnen über Nacht)

Den Kamut fein mahlen. Das Salz, Zucker (Honig) und die Hefe im Wasser (wenn vorhanden Einweichwasser der Dörrfrüchte begeben) auflösen und mit dem Öl unter das Mehl einrühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden.

Nun den Teig nochmals ca. 4 min kneten. Die blättrig geschnittenen Dörrfrüchte und Walnusskerne nun mit den Händen unterkneten. Streumehl auf ein Nudelbrett oder großem Teller geben und 2

längliche Brote formen, bemehlen und auf ein Backblech legen. Alternativ kann auch ein Zopf geformt werden, oder 2 Osterlammformen angefüllt werden.

Jetzt nochmals 20 - 30 min. mit einem Geschirrtuch zugedeckt gehen lassen. Nun mit einer Gabel die Brote oftmals einstechen und bei Bedarf mit Wasser bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 25 Minuten backen, bei 175°C weitere 10 min.

Anschließend noch etwa 10 min. im ausgeschalteten Rohr nachbacken lassen.

Birnen und Zwetschgen habe ich selber gedörrt - das andere ist gekauft. Walnüsse habe ich natürlich auch selber - besonders schöne Rotkernige ♥□

Wünsche gutes Gelingen beim Nachbacken!

Es schmeckt sehr gut, aber ist fast bisschen zu wenig ausgebacken, da ich zu große, zu wenig längliche Brote geformt habe und mein Backofen ist nicht so heiß - werde das nächste Mal längliche Laibe machen :-)

Mehr gesunde Rezepte dieser Art gibts auf meiner Homepage:

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

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2087478031291496>

## Ofengemüse

Mitte Dezember gabs zu Mittag wieder nahr- und schmackhaftes winterliches Ofengemüse mit Endiviensalat und Bohnen mit Leinöl, Bohnenkraut und Majoran - alles aus dem eigenen Garten! Vegan-regional-saisonal-glutenfrei! 😊:-)

Zutaten:

- 1 ½ kg mittelgroße Kartoffel (vorwiegend festkochend oder mehlig)
- 1 ¼ kg Pastinaken oder Zucchini/Kürbis
- Maronen (optional)
- 4 Birnen (optional)
- Olivenöl, Leinöl, Hanföl
- 2 TL Salz
- Kümmel, Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Majoran



Zubereitung:

Kartoffeln und Pastinaken waschen, Kartoffeln einmal mittig auseinanderschneiden (optional auch schälen), Pastinaken schälen und halbieren. Nun auf den Schnittflächen salzen, Kümmel und etwas Rosmarin streuen und mit Olivenöl etwas beölen. Alles auf einem Backblech verteilen (Bei Kartoffeln Schnittseite nach unten, vorwiegend auf die hintere Hälfte des Blechs). Auf den Kürbisscheiben kann nun noch in Scheiben geschnittener Knoblauch verteilt werden.

Nun ca. ½ Stunde bei 190°C weich backen.

Kürbis schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in Scheiben geschnittener Knoblauch darauf verteilen, Birnen vierteln, Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken.

Jetzt noch ca. ¾ h bei 175°C weiterbacken.

Nach Belieben mit Bohnen-Lauchgemüse, Brennesselspinat, Endiviensalat, Ringelblumenpesto, Rosmarinsalz, Bohnensalat, Senf, Meerrettich, Leinöl, Hanföl mit feingeschnittenem Majoran und Salz... servieren.

mehr Rezepte dieser Art findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung:

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

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2080773288628637&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

## Gesunde Mehrwertsteuer

Ein wirklich erfreulicher Weg der Sondersteuer für Ungesundes, welchen bereits viel Länder gehen 😊:-)Diese zeigt sogar recht gute Wirkung 😊:-)

Manche vordenkende Ökonomen, wie z.B. Gerhard Zwingler vom [NETs.werk Steyr](https://www.nets.werk.steyr.at/) setzen sich schon seit vielen Jahren für eine Nachhaltigkeitsbesteuerung ein, welcher der aktuellen Steuerpolitik, welchen viele Länder schon gehen sehr ähnlich kommt.

[https://www.meinbezirk.at/linz/c-wirtschaft/wir-brauchen-ein-neues-wirtschaftssystem\\_a808001](https://www.meinbezirk.at/linz/c-wirtschaft/wir-brauchen-ein-neues-wirtschaftssystem_a808001)

[https://nachhaltigkeitskompass.info/application/files/7815/1262/1218/Thesen\\_Kurzfassung.pdf](https://nachhaltigkeitskompass.info/application/files/7815/1262/1218/Thesen_Kurzfassung.pdf)

Mir selber ist es schon mein ganzes Leben sehr wichtig gesund und nachhaltig einzukaufen - bin eben so aufgewachsen.

Fand es nur ungerecht, dass andere alles Mögliche kaufen, welches die Umwelt und die eigene wie auch die Gesundheit anderer zerstört - dabei auch andere Menschen ausbeutet... Habe insbesondere deswegen früher auch dementsprechend negativ in die Zukunft geblickt....

Aber Gott-Sei-Dank dürfen wir bereits seit Jahren einen großen Wandel im Bewusstsein der Menschen sehen 😊:-) ❤️👍

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2075280959177870&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

## Regierung will komplettes Verbot von Plastiksackerln ab 2020

Die Bundesregierung will ein komplettes Verbot von Plastiksackerln im Handel ab dem Jahr 2020 beschließen. Betroffen sind alle Kunststofftragetaschen, mit Ausnahme jener, die biologisch vollständig abbaubar sind.

[https://www.sn.at/panorama/oesterreich/regierung-will-komplettes-verbot-von-plastiksackerln-ab-2020-61770589?fbclid=IwAR0YmJThIMT7sg0\\_u10nVz0T5KqGG-lb31l5wEnU2Xl3cl7B5fBsB4vhXzs](https://www.sn.at/panorama/oesterreich/regierung-will-komplettes-verbot-von-plastiksackerln-ab-2020-61770589?fbclid=IwAR0YmJThIMT7sg0_u10nVz0T5KqGG-lb31l5wEnU2Xl3cl7B5fBsB4vhXzs)

Ein Schritt in die richtige Richtung der österreichischen Regierung finde ich - auch wenn durch ein generell nachhaltigeres Leben mit weniger Fertigprodukte und Plastikverpackungen, welche für alle möglichen Sachen verwendet werden, mehr Effekt haben würde. Dies ist allerdings ein Verbot, welches alle trifft und damit bewusstseinsbildend, auf dass sich die Leute überlegen, wie sie Plastik im Leben generell einsparen können.

Ich bin immer wieder erschrocken, wie viel Müll bei anderen Menschen anfällt, welche sich nicht so naturbelassen und nachhaltig ernähren wie ich. Obst und Gemüse habe ich das ganze Jahr fast alles vom eigenen Garten - wenn es zu wenig ist, kaufe ich gleich z.B. 30 kg Pastinaken direkt vom Bauern und lagere sie in Sand oder Erde ein. So wird auch enorm viel Plastik eingespart und ich habe viel frischeres Gemüse, als die biegsamen vom Geschäft! Den Großteil des Getreides kaufe ich 1 Mal im Jahr in 5-25 kg Säcken... - Klar kann das nicht jeder machen, aber zumindest in Ansätzen wäre es sicher oft möglich - ich habe z.B. sehr viel platz, um auch für andere Menschen Obst und Gemüse zu lagern.

Ich brauche jetzt auch keine Gurken, Zucchini oder Tomaten aus Spanien, welche dort unter sklavennähnlichen Bedingungen kultiviert werden:

<https://www.facebook.com/artede/videos/10155042704111223/?fref=mentions>

Ein ehemaliger Arbeitskollege hat mir mal gesagt, dass er ja was Gutes tut, wenn er sowas kauft, denn sonst hätten die armen Schlucker gar nichts. Das ist aber ein Trugschluss, da in dem Fall, wenn diese Produkte nicht nachgefragt würden, fairer produziert würde...

Ich kenne Menschen, welche gar kein Plastik mehr verwenden wollen - das finde ich aber auch übertrieben - wichtig ist einfach dieses Plastik nicht einfach wegzuwerfen, sondern fachgerecht zu entsorgen!

Zum einkaufen habe ich immer einige Tragetaschen im Auto, welche ich jahrelang verwende - wenn ich mal Plastiksackerl bekomme, dann verwende ich diese auch oftmals.

Es gibt auch immer mehr sogenannte Unverpacktläden, bei welchen man selber ein Gefäß mitnimmt und dieses befüllt - ist halt ein bisschen zeitaufwändigerer Einkauf.

Bioläden haben allgemein viel mehr unverpackt als Supermärkte.

Ein großes Vorbild ist hier jedenfalls auch NETs.werk Steyr mit dem Vorbestellsystem, damit von den Lebensmitteln möglichst nichts verdirbt

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2073428746029758>

## **Unterhaltung mit einem Apotheker**

Mit einem Apotheker, welcher im Sommer mich bezgl. Garten und Saatgut mal besucht hat, habe ich über Medikamente, Pharma, Robert Franz und solchen Themen mal etwas gesprochen.

Er ist wirklich voll aufgeschlossen und informiert, was Naturheilkunde, gesunde Ernährung, Orthomolekularmedizin etc. betrifft und findet es auch sehr gut was ich so alles mache.

er sagte, dass die meisten Leute es halt so wollen einfach ein Medikament zu nehmen und die Krankheit ist weg...

Wenn er ihnen dies nicht geben würde, dann würden die zur nächsten Apotheke gehen und dort holen...

Ich sprach mit ihm auch darüber, dass viele Menschen bei jeder Grippe gleich ein Medikament (Fiebersenker...) nehmen um gleich wieder „gesund“ zu sein - und dann wundern sich diese in ein paar Jahrzehnten, dass sie auf einmal Krebs haben, obwohl sie vorher nie „krank“ waren.

Das Fieber bei der Grippe hat ja immerhin einen Heilzweck, um schädliche Keime, Bakterien, Viren etc. abzutöten und zu entgiften - wenn man diese Funktion ständig unterdrückt wird man irgendwann mal richtig krank!

Ich gebe denen auch immer meine Biblische Orientierung bzw. Gesundes Leben-News mit in die Apotheke und andere Schriften, an welchen die Apotheker auch interessiert sind.

*„Was bringt den Doktor um sein Brot?  
A die Gesundheit. B der Tod.  
Drum hält er uns, auf das er lebe,  
zwischen beidem in der Schwebe.“*

Hab das die Tage meinem Hausarzt vorgelesen - er meinte, dass er ja keinen dazu zwingt die Medikamente zu nehmen....

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2060620787310554>

## **Beinwellsalbe selber machen**

In diesem Artikel habe ich die Informationen aus 8 verschiedenen Internetquellen (welche ich am Ende anführe), wie auch unsere eigenen Erfahrungen verarbeitet.

Mit dem Beinwell bietet uns die Natur eine Heilpflanze, die seit mehr als zwei Jahrtausenden als Heilmittel geschätzt wird. Sie ist auch unter den Namen Beinwurz, Comfrey oder Schwarzwurz (nicht zu verwechseln mit dem Gemüse) bekannt.

Die Heilpflanze blüht über mehrere Monate hinweg gerne in feuchten Wiesen und ist Futterquelle Nummer 1 für viele Hummeln, die sich in den glockenähnlichen Blüten tummeln.

Im Dezember habe ich mir vom Garten frische Beinwellwurzeln gegraben und aus einem Kilo Wurzelstücke eine sehr heilkräftige Salbe bereitet ☺

Meine Mutter hat uns oft erzählt, dass wir manchmal eine große Beule z.B. am Kopf. Darauf kam sofort Beinwellsalbe drauf und nach sehr kurzer Zeit war die Beule verschwunden ☺  
Ich selber bin vor etwa 2 Wochen umgepöckelt und bin am Knöchel ziemlich angeschwollen – da habe ich auch 2-mal täglich Beinwellsalbe drauf – mittlerweile ist mein Fuß wieder heil ☺  
Meine Omi verwendet die Salbe sehr intensiv bei der Wirbelsäule, bei den kaputten Knien...

Beinwell wirkt allgemein wundheilungsfördernd, gewebsregenerierend, entzündungshemmend, Schmerz lindernd bei Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen, fördert Kallusbildung (Neubildung von Knochen) bei Knochenbrüchen und die Granulationsprozesse und Gewebsneubildung bei Verletzungen. Bei Knochenmarksentzündungen soll er die Entzündung bekämpfen.

Welche Wirkstoffe enthält Beinwell?

Hauptwirkstoff ist Allantoin. Er bewirkt die Beschleunigung des Zellaufbaus und der Zellbildung, was in der alten Heilkunde vor allem bei der Behandlung von Unterschenkelgeschwüren genutzt wurde. Weiterhin sind Schleimstoffe, Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Asparagin, Harz, Gummi, Flavonoide, Triterpene, ätherisches Öl, Kieselsäure und Stigmasterol enthalten.

Bei Nicholas Culpeper (1616-1654, englischer Botaniker, Arzt, Kräuterkundler und Astrologe) kann man nachlesen, dass der Beinwell eine solche Kraft zu heilen und zusammenzufügen habe, dass zerteilte Fleischstücke wieder zusammenwachsen, wenn man sie mit Beinwell in einem Topf kocht.

Erst in letzter Zeit ist Beinwell durch seine Pyrrolizidinalkaloide, die er in geringen Mengen enthält, in Verruf geraten. Sie wirkten in Versuchen als Einzelsubstanz in hoher Dosierung und innerlich angewendet leberschädigend und krebserregend. Bei der Beinwellsalbe allerdings wird die Gesamtheit der Inhaltsstoffe verwendet und äußerlich angewendet.

Trotzdem: Beinwellsalbe ist keine Pflegecreme, sondern eine Heilsalbe, die wie eine solche zeitlich begrenzt (max. ca. 4 Wochen) angewendet werden sollte. Nicht angewendet werden sollte sie vorsichtshalber bei Schwangeren und Kindern unter 2 Jahren.

Von einer innerlichen Anwendung wird ebenfalls wegen des Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden von offizieller Stelle abgeraten. Gleiches gilt für den Konsum von Beinwell-Blättern und -Wurzeln und daraus hergestellten Produkten (Tees u.a.), die oft unter der englischen Bezeichnung „Comfrey“ als diätisches Lebensmittel angeboten werden.

Aufgrund der im Beinwell enthaltenen Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden empfiehlt die Kommission E, den Beinwell nicht bei verletzter Haut anzuwenden. Sicherheitshalber verwendet man bei offenen Wunden besser den reinen Wirkstoff Allantoin.

Zusammengefasst noch einmal die Anwendungsgebiete für Beinwell:

- Gelenkschmerzen
- Hautschäden
- Knochenbrüchen
- Muskelschmerzen
- Prellungen
- Quetschungen
- Schmerzen bei Verletzungen
- Schwellungen
- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Verstauchungen
- Rheuma
- Verflüssigt Wundsekrete
- Hilft schnell neues Gewebe zu bilden



Beinwell lässt sich ziemlich leicht im Garten anbauen.

Am besten gibt man ihm ein Beet mit lockerer Erde an einer gut bewässerten Stelle. Der Beinwell freut sich über Sonne, verträgt aber auch Halbschatten. Am einfachsten funktioniert der Anbau, wenn

man daumengroße Wurzelstücke in die Erde steckt. Im Frühling sprießt der Beinwell dann von ganz alleine. Ich habe den Beinwell vorwiegend unter meine Birnenbäume gepflanzt, wo sie wertvolle Stoffe aus dem Boden holen und besser bioverfügbar machen. Die kaliumhaltigen Blätter lassen sich auch sehr gut als natürlicher Dünger bei Starkzehrer verwenden, indem man diese mulcht.

Im Frühling oder Herbst, wenn die meiste Kraft in der Wurzel liegt, wird diese mit einer Grabgabel ausgegraben, dabei soll immer ein Teil im Boden bleiben, damit die Pflanze wieder wachsen kann. Danach wird sie gewaschen und in feine Stücke geschnitten. Die Wurzel ist außen schwarz und innen hell. Beim Schneiden sollte eine schleimige Flüssigkeit freigesetzt werden, das ist ein typisches Merkmal dafür, dass es sich um die richtige Pflanze handelt.

So wird eine Beinwellsalbe gemacht

Zutaten:

- 100 g frische Beinwellwurzeln
- 100 ml Bio-Olivenöl
- 20 g Gelbes Bienenwachs , (Imker, Apotheke)
- 10 Tropfen naturreines ätherisches Lavendelöl , ist sehr gut hautverträglich, wirkt konservierend, entzündungshemmend und regenerationsfördernd (optional)



FrISCHE Wurzeln waschen und in feine Scheiben schneiden - je längere die geschnittene Wurzel mit Luft in Kontakt tritt, desto rötlicher färbt sich ihr Inneres.

Öl und Wurzelstückchen in einem hitzebeständigen Glstopf unter Rühren für 3 Minuten auf 70° erhitzen. Nicht höher, denn das heilende Allantoin ist nur bis 80° hitzebeständig! Bei 70° werden jedoch eventuell anhaftende Keime abgetötet.

Alternativ kann auch ein Marmeladeglas Verwendung finden, welches man dann im Wasserbad auf ca. 70 Grad erwärmen lässt. Dabei alle paar Minuten umrühren, damit sich die Inhaltsstoffe vom Beinwell gut mit dem Öl vermischen können.

Ich habe eine Jenaer Glas-Auflaufform dafür verwendet, mit einem Glasthermometer habe ich die Temperatur gemessen und mit einem Holzlöffel umgerührt. Erwärmt habe ich es auf der großen Platte unseres Holzofens, wo man schnell eine Stelle mit der richtigen Temperatur findet.

Nun lässt man das Ganze bei etwa 50° C etwa eine Stunde ziehen, lässt es über Nacht an einem warmen Ort ausziehen und fährt am nächsten Tag, nachdem der Topf etwas erwärmt worden ist, mit der Salbenzubereitung fort.

Warm abfiltrieren, Bienenwachs zugeben und unter Rühren langsam erhitzen, bis das Bienenwachs bei 62° - 65° schmilzt.

Unter gelegentlichem Rühren auf 37° ( Handwärme) abkühlen lassen, ätherische Öle unterrühren.

In kleine sehr saubere Tiegel, Schraubgläser oder am besten in 30 ml Braunglastiegel abfüllen, offen erstarren lassen, verschließen, beschriften (Inhalt, Datum). Kühl aufbewahrt ist sie etwa 1 Jahr haltbar.

TIPPS:

- Zubereitungen, die Allantoin enthalten, nicht in Metallgefäßen lagern. Metall kann eine katalytische Zersetzung auslösen.

- "[Comfrey, Bocking No.14](#)", eine auf höchsten Allantoingehalt ausgelesene Kreuzung verschiedener Beinwellarten, ist eine sinnvolle Alternative zum wilden [Echten Beinwell](#), der auch leicht im Garten gehalten werden kann. Achtung: Als Gartenpflanze neigen alle Beinwellarten zum Wuchern! Jedes in der Erde verbliebene Wurzelstückchen treibt wieder aus.
- Beinwell ist in weiten Bereichen eine gute Alternative zur [Arnika](#).
- Beinwellwurzeln können auch fein gerieben als schleimige Paste direkt angewendet werden – so haben sie eine noch bessere Wirkung.

Beinwellsalben galten über Jahrhunderte Dank des in ihnen enthaltenen Allantoins als beste Heilsalben.

Gerne verschenke ich auch kleine Mengen dieser Salbe :-)

In ähnlicher Weise wird auch die Lärchenharzsalbe bereitet, dessen Rezept ich hier veröffentlicht habe: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/77-vortrag-von-dr-ing-erwin-thoma-die-geheime-sprache-der-baeume>

Diese wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend sowie antibakteriell, antiviral und fungizid. Somit kann sie bei offenen und entzündeten Wunden, Hautirritationen, kalten Füßen und Entzündungen wie Gicht oder Rheuma eingesetzt werden.

Diese werde ich auch sehr bald zubereiten :-)

<https://www.wildfind.com/rezepte/beinwellsalbe>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/beinwell.htm>

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/beinwellsalbe-wund-und-heilsalbe-selbst-herstellen/>

<https://xn--fruleingrn-r5a90a.at/2017/12/01/beinwellsalbe/>

<https://heilpraktiker.de/naturheilkunde/echter-beinwell-symphytum-officinale>

<https://www.hausgarten.net/kraeuter-und-gewuerze/heilkraeuter/beinwellsalbe-selber-machen.html>

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/beinwell-als-natuerlichen-gartenduenger-verwenden/>

<https://www.gesundmitnatur.at/blog/2015/9/23/beinwell-salbe-selbstgemacht-so-einfach-gehts>

Kommentare + Bilder: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2100301533342479>

### **Wahnsinn wegen Überproduktion in Europa – Felder mit verdorbenen Äpfeln und Winzer müssen Trauben hängenlassen**

In Europa leben 80 Millionen Menschen unter der Armutsgrenze. Während viele Menschen darum kämpfen, ihre Familien tagtäglich zu ernähren, wird Obst einfach weggeworfen. Erst meldete Polen, dass es sich nicht lohnen würde, die Äpfel zu ernten, jetzt dasselbe aus der Ukraine.

In der Schweiz verrotten bis zu zehn Prozent der reifen Trauben und auch in Deutschland müssen viele Winzer ihre Trauben am Stock verrotten lassen. Auch für Traubensaft und Gelee darf wegen der Mengenbegrenzung nicht geerntet werden, noch nicht einmal als Benefizaktion verschenkt.

Man kann nur noch den Kopf schütteln, denn auf der anderen Seite werden Trauben aus anderen Ländern importiert und auch Äpfel kommen sogar aus Neuseeland oder Südafrika.

<http://mutternatur.net/2018/11/wahnsinn-wegen-ueberproduktion-in-europa-felder-mit-verdorbenen-aepfeln-und-winzer-muessen-trauben-haengenlassen/?fbclid=IwAR0-dkFMNY3TGeZTS9UW7hmSaccvozhr7XHvdABRguCMDVZIYpAalNvhg5w>

Entscheidend wichtig wäre es vermehrt auf Qualität statt Quantität zu produzieren - für gesundes Obst und Gemüse für den Menschen ohne Giftbelastung, gesunder Boden, Wasserschutz, Tierschutz und reiche Vielfalt im Landbau! und vor allem fair und regional!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2068104603228839>

### **Afrika pflanzt eine große grüne Mauer aus Bäumen**

Afrika baut eine Mauer aus Bäumen, quer durch 20 afrikanische Länder. Die Mauer ist Teil eines ehrgeizigen Projekts, um die Desertifikation der Sahara zu bekämpfen.

[https://www.facebook.com/BrightVibesDE/videos/1835062873244322/?\\_tn\\_ =H-R](https://www.facebook.com/BrightVibesDE/videos/1835062873244322/?_tn_ =H-R)

Siehe dazu auch meine aktuelle Baumpflanzung:

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

### **10 Gründe gegen Raketen und Böller**

Hier findet ihr meine Top 10 gegen Silvester-Feuerwerke. In den Kommentaren gibt es weiterführende Links und Tipps. Bitte teilen und ein Zeichen für ein friedliches und rücksichtsvolles Silvester setzen!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2101194406586525>

### **Dem Wasser auf den Grund gehen**

Bezgl. Vergiftung des Trinkwassers ist dieser sehr sehenswerte Film passend:

[https://www.br.de/mediathek/video/unter-unserem-himmel-25032018-dem-wasser-auf-den-grund-gehen-av:5a8bf71f9e14eb0018826e22?fbclid=IwAR23\\_9aEV7t3XeIUgNXnM\\_B17zu6TOAEP9jQmRw\\_z4Wx528R4QsgoRtAItk](https://www.br.de/mediathek/video/unter-unserem-himmel-25032018-dem-wasser-auf-den-grund-gehen-av:5a8bf71f9e14eb0018826e22?fbclid=IwAR23_9aEV7t3XeIUgNXnM_B17zu6TOAEP9jQmRw_z4Wx528R4QsgoRtAItk)

Immer mehr Biogasanlagen, immer mehr Massentierhaltung, immer größere Mengen an Gülle sowie der Einsatz von Pflanzengiften und Kunstdünger haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass sich die Wasserversorger immer häufiger gezwungen sehen, Brunnen zu schließen, weil die gesetzlichen Grenzwerte für Nitrat und Rückstände von Spritzmitteln überschritten wurden.

Beinahe 40 Prozent der Grundwasservorkommen in Deutschland sind bereits durch Umweltgifte belastet – kein gutes Omen für die Zukunft angesichts der Tatsache, dass es 20 Jahre dauern kann, bis die Gifte von heute im Grund und damit im Trinkwasser von morgen angekommen sind.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2094584503914182>

### **15-jährige will den Planeten retten**

„Es ist mir egal, ob ich beliebt bin. Ich will einen Planeten, auf dem wir leben können.“

Die 15-jährige Schülerin Greta Thunberg rechnet in einer mutigen Rede beim Weltklimagipfel mit der Politik ab.

Manche meinen der Wandel wird kommen... - Nein, wir dürfen den Wandel Gott-Sei-Dank bereits seit vielen Jahren miterleben - vorausgesetzt wir blicken mit offen Augen in die Welt.

Der Wandel kann nur schrittweise durch innere Herzensveränderung eines jeden einzelnen erfolgen - mit Zwang, Kritik und Druck wird man hier kaum was erreichen!

Mein bescheidener Beitrag dazu sind meine vielfältigen Herzensprojekte:

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

## Die Berührung eines Unerreichbaren

Diese sehr ermutigende Geschichte zeigt auf, welche positive Veränderungen in dieser Welt möglich sind, wenn nur ein Mensch seinem Herzen folgt!

Hier kann diese Geschichte auch gelesen werden - im Folgenden der Beginn:

<https://brennstoff.com/artikel/beruehrung-eines-unerreichbaren/>

Das indigene Volk der Mohawk gehört neben den Cayuga, Oneida, Onondaga, Seneca und Tuscarora zu den »Six Nations of the Iroquois«, ein nordamerikanischer Völkerbund, der bereits seit rund 800 Jahren besteht. Die sechs Irokesen-Nationen nennen sich selbst »Haudenosaunee«: »Menschen aus dem Langhaus«. Die Geschichte beginnt damit, dass zahlreiche Angehörige der Mohawk, die im Reservat Akwesasne im US-Bundesstaat New York leben, plötzlich erkrankten. Kinder kamen mit Missbildungen auf die Welt, und die Alten starben unerklärlich früh. Die herbeigerufene Gesundheitsbehörde nahm verschiedene Proben aus der Umwelt des Reservats, darunter auch Wasserproben aus dem St. Lawrence River, der das Land durchzieht. In diesem Wasser fanden sich verschiedene giftige und Krebs auslösende organische Chlorverbindungen aus industriellen Abwässern. Flussaufwärts befand sich eine Aluminiumfabrik, die erst vier oder fünf Jahre zuvor dort errichtet worden war. Weitere Wasserproben ergaben, dass der Fluss oberhalb dieser Anlage unbelastet war.

Abgesandte aus dem Reservat statteten also der Fabrikeigentümerin, dem multinationalen Konzern Reynolds (heute Alcoa), einen Besuch ab und sprachen mit dem für die Anlage verantwortlichen Mann. Ihm erzählten sie, was bei ihnen los war, und präsentierten die gesammelten Beweise – doch dieser und weitere Repräsentanten des Konzerns verlegten sich stur darauf, dass das Gesetz die Abwassereinleitung gestatte. Es half auch nichts, dass die bestürzten Mitglieder der indigenen Delegation sie nach ihrem moralischen Empfinden fragten. „Unsere Kinder kommen krank oder tot zur Welt“, erregten sie sich. „Habt ihr denn kein Gefühl dafür, was richtig und falsch ist? Nur weil euch das Gesetz etwas erlaubt, heißt das doch nicht, dass ihr es tun solltet!“

Weil der Konzern durch keine derartigen Appelle von seinem Standpunkt abzubringen war, stellten die Mohawk eine große Kampagne auf die Beine, die den gesamten Nordosten der USA über die schrecklichen Missstände in Akwesasne aufklärte.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2094584503914182>

Ich versende monatlich auch eine Mail mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – bei Interesse einfach melden! Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

Meine „biblische Orientierung“ hat sich mittlerweile vorwiegend in eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings gewandelt mit einem derzeit immer höher werdenden Anteil an Gesundheitsthemen. Ich finde es doch wichtig und wertvoll meine interessantesten Facebookpostings in dieser Weise noch mehr Menschen zur Verfügung zu stellen.

In meiner Facebookchronik poste ich beinahe täglich zum aktuellen Geschehen rund um meine Projekte und über andere aktuelle, interessante Themen.

Hast du Interesse? Dann schick mir eine Freundschaftsanfrage oder abonniere mich.