



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

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

<https://gesundesleben.online/>

Gesundes Leben News

Mai 2023 - Februar 2024

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Mehrwöchiger Aufenthalt von Vlasta Decker auf meinem Hof

Schöne Erinnerungen an den über 2 wöchigen Besuch der langjährigen Facebookfreundin Vlasta Decker, die mich ab dem 22. Mai des Vorjahres im Haushalt und Garten unterstützte. Nun habe ich endlich Zeit gefunden darüber zu berichten. Ihr erklärtes Ziel war es in dieser Zeit gesünder zu werden, zu entgiften, mit dem Rauchen aufzuhören... und im Bezug zum Garten einiges zu lernen, wie auch mir in allem zu helfen. Bezüglich ihrer Gesundheit spürte sie bereits seit dem ersten Tag bei mir deutlich spürbare Verbesserungen bezüglich ihrer Verdauung, ihrer Bronchien und anderes mehr. Die Zeit bei mir hat ihrer Gesundheit jedenfalls sehr gutgetan, worüber ich mich freue!



Sie fragte mich bereits im vorigen Winter, wann es für mich die idealste Zeit ist, dass sie mich besuchen kommen könnte. Ich antwortete ihr, dass es so in der Zeit ab Mitte Mai die allermeiste Arbeit im Garten gibt. Das Wetter war ab dieser Zeit auch sehr schön sonnig, zumal es in den Wochen zuvor fast nur regnete. Dank des sonnig-warmen Wetters wuchs auch mein Grünspargel zu dieser Zeit sehr üppig, von welchen wir etwa jeden zweiten Tag eine sehr köstlich-gesunde Mahlzeit genießen durften. Von dieser reichen Spargelernte im Mai, wie auch von dessen Kultur und verschiedenartigen gesunden Zubereitung habe ich [im Mai des Vorjahres ausführlich berichtet](#).

Vom hohen gesundheitlichen Wert des Spargels habe ich [im Jahr 2020 berichtet](#).

Besonders ideal war diese Zeit auch deswegen, da Vlasta mir beim Umsiedeln von Küche und Esszimmer helfen konnte. Schließlich kam ab dem 12. Juni die erste Baufirma, wo alles fertig ausgeräumt sein sollte. Gemeinsam mit meinem Freund Harald Pammer haben wir die alte Küche abgerissen und entsorgt. Harald sagte, dass er noch nie eine solch alte und zugleich stabil gebaute Küche abgerissen hat. Das Holz war aber eben teilweise schon modrig und schimmelig und vieles davon war kaputt, sodass eine neue Küche höchste Zeit war. Auch bei der Planung der neuen Küche und der gesamten Einrichtung hat mir Vlasta hilfreiche Tipps gegeben – schließlich arbeitet sie als Möbelverkäuferin und Innenarchitektin.



Ich habe Vlasta auch das Sensenmähen beigebracht, welches sie recht schnell erlernte – davon habe ich [hier im Vorjahr bereits berichtet](#).



Oft haben wir auch gemeinsam mit Waltraud im Garten gearbeitet. Einmal hat Waltraud mit Vlasta auch einen gemeinsamen Ausflug zur Dambergwarte gemacht und Vlasta hat sich mit meinem Fahrrad ein wenig die Umgebung angesehen.

Das wohl größte Problem waren die Gelsen, auf welche sie sehr empfindlich reagierte. Also musste sie sich beim Drogeriemarkt einen entsprechenden Spray kaufen. Mich stechen diese Viecher kaum – hängt vermutlich mit meinem sehr gesunden Leben zusammen?

Obwohl wir aus meiner Sicht kaum wirklich starke Arbeiten verrichteten, waren die meisten Arbeiten für Vlasta doch sehr hart, da sie soviel körperliche Betätigung einfach nicht gewohnt war. Dennoch war sie sehr dankbar für die Zeit, die sie bei mir verbringen durfte. Auf Facebook hat sie folgenden Kommentar hierzu geschrieben:

„Die beste Entgiftung habe ich bei dir erlebt. 3 Wochen keine Zigarette und kein Bier. Und das Schönste dabei - ich habe es NICHT VERMISST!!

Jeden Tag hast du mir gesunde nahrhafte Speisen vegan zubereitet. Wir haben alles gegessen was dein Garten frisch hergibt. Übrigens tolle Rezepte und super geschmeckt.

Jeden Morgen hast du mir einen Tee gekocht für meine Bronchien und meine Lunge. Als ich zu dir kam konnte ich kaum atmen vor lauter Husten. Gegangen bin ich als ein sichtbar gesunder Mensch. Sehr gut war es auch, dass ich an meine körperlichen Grenzen und Fähigkeiten gekommen bin indem wir schon um 6 Uhr morgens auf die Wiese gegangen sind und mittags die Beete bearbeitet haben. Für einen Menschen aus der Stadt sehr hart aber jeden Abend bin ich tatsächlich um 20:00 Uhr ins Bett gefallen, müde aber glücklich'. Durch die Ernährung und die harte Arbeit bin ich meine Süchte ohne Kampf losgeworden. Ich bin froh dass ich dich kennenlernen durfte lieber Andreas!“



„Meine Erfahrungen bei dir erzähle ich mit voller Freude ,denn es war ein unvergessliches Erlebnis!“

Für mich selber ist es schon seit langer Zeit ein großer Wunsch all mein Wissen, meine Eindrücke und Erlebnisse mit einem anderen Menschen teilen zu können, der bei mir lebt.

Genau genommen ist es mir auch schon seit vielen Jahren ein großes Anliegen, einen Ort der Genesung zu schaffen, wo Menschen, die an den verschiedensten schwer heilbaren Krankheiten leiden, gesund werden können. Jetzt kann ich dies noch kostenlos gegen Mithilfe anbieten, bei welcher man ja auch vielerlei lernen kann.

Näheres dazu: <https://gesundeleben.online/index.php/mitwirken-und-unterstuetzen-meines-gesundes-leben-projektes>

Kommentar von Vlasta Decker [zu meinem Angebot](#):

„Ich war 2 ½ Wochen bei [Andreas König](#) und ich kann es nur empfehlen sein Angebot anzunehmen. Die Arbeit ist hart. Allerdings man bekommt dafür viel Wissen vermittelt. Gleichzeitig wird man total stressfrei. Ich habe eine ganz andere Welt erlebt. Eine schöne, harmonische, sorglose und entschleunigte Welt, die ich in meinem Alltag so nicht kannte.

Andreas hat 2-3 mal am Tag das Essen für uns vorbereitet und diese Ernährung hat mir sehr gut getan. Übrigens Andreas tatsächlich rauche ich nicht mehr und durch deine Ernährung, die ich zuhause auch versuche nachzukochen, nehme ich auch nicht zu. Mein Ziel habe ich erreicht doch ich komme wieder. Ich mag deine entschlusnigt, entspannte, gesunde (auch im Geiste) Welt. Schön, dass ich dich kennen lernen durfte.“

[Zahlreiche Fotos + Kommentare](#)

Reiche Kirschenernte 2023 – regelmäßige Hilfe von Waltraud

Vom 20. Juni bis zum 10 Juli durfte ich jeden Tag fast 1 kg sehr köstliche Kirschen frisch von meinen zahlreichen Kirschbäumen mit verschiedenen Reifezeiten genießen ❤️

Auch meine Gartenfreundin Waltraud liebt Kirschen über alles. Im ersten Jahr unseres Kennenlernens sagte sie mir, dass sie sich zur Kirschenzeit fast nur von Kirschen ernähren kann... Sie pflückt die Kirschen am liebsten indem sie auf die Bäume klettert. Ich bevorzuge dabei meist eine gute Leiter.

Für ihre 60 Jahre ist sie körperlich noch so richtig fit – dank gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung und positiven Gemüt. Obwohl sie nur etwa 1mal wöchentlich halbtags kommt ist sie mir eine sehr große Hilfe in vielen verschiedenen Bereichen, ohne die ich teilweise nicht mehr weiterwüsste.

Dazu hat sie mir folgende liebe Worte geschrieben:

„Es freut mich, dass ich für dich eine Hilfe bin, und ich mache es sehr, sehr gerne. Im Gegenzug bekomme ich ja auch so viel von dir das mir sehr wertvoll ist. Und ich bin erstaunt wie viel ich von dir schon gelernt habe und noch weiter lernen kann. Und ich freue mich auch einen besonderen Menschen wie dich zu kennen.“

Sie hilft auch sehr gerne anderen Freunden, wenn sie Hilfe benötigen. Sie sagte mir kürzlich, das sie früher selber mal in einer Situation war, in welcher sie sehr gut Hilfe gebrauchen konnte – daher weiß sie wie es sich anfühlt, wenn jemand Hilfe braucht. Sie hat aber auch beschlossen, dass sie sich nicht ausnutzen lässt und alles für jeden macht und nie was zurückbekommt!

Sogar auf der Baustelle half sie mir sehr gerne freiwillig bei so richtigen harten Männerarbeiten!

Wenn die Kirschen aus sind, darf ich Unmengen sehr köstlicher Äpfel ernten, wie auch Birnen zweierlei Sorten. Bald darauf folgen dann bereits die ersten Frühzwetschken und Kriecherl.

Danach reifen die verschiedensten Sorten an Äpfel, Birnen, Pflaumen, Zwetschken, Ringlotten, Kriecherl, Mirabellen, Brombeeren, Feigen, Weintrauben und so manches andere köstliche und gesunde Obst, wie auch eine große Vielfalt an Gemüse.

Am liebsten teile ich diese große Ernte mit Menschen, die mich bei den verschiedensten Arbeiten am Haus und Garten unterstützen.

Insbesondere meine köstlichen Äpfel verkaufe ich auch sehr gerne jedes Jahr ab Mitte Juli – in den Wochen darauf werden sie laufend besser und größer.

Dank des Regens im Juli, durfte ich guten Mutes auf eine reiche Ernte blicken. Die Dürre war in meinem Garten schon sehr grenzwertig.



Immer wieder kommen mir diesbezüglich die folgenden Worte vom „Wetteradler“ in den Sinn, welche ich im [Gesundes-Leben-News vom Mai 2023](#) geteilt habe, die ich damals aber leider nicht ganz so ernst genommen habe – einfach unglaublich:

„Im Sommer wird dann voraussichtlich ein anderes Programm aufgesetzt, wo die Dürre in den Vordergrund rücken wird. Aber wir sehen jetzt ja, dass es durchaus möglich ist genügend Feuchtigkeit in die Atmosphäre zu befördern. Diese extremen Dürreperioden dürfte es also demnach eigentlich gar nicht geben. Die Frage ist: Wer entscheidet, wann es eine Dürreperiode geben soll und wann zu viel Wasser in die Atmosphäre soll?“

[Fotos + Kommentare](#)

Ausflug mit Waltraud zu Salzkammergutseen im Juli 2023

Schöne Erinnerungsfotos von einem erholsamen gemeinsamen Ausflug mit Gartenfreundin Waltraud am Samstag dem 15. Juli zu drei herrlichen Badeseen im Salzkammergut ❤️

Unser eigentliches Ziel war eigentlich in Bad Ischl einen großen Esstisch + Sesseln abzuholen, welchen eine Freundin von Waltraud mir verkaufte.



So hat es sich wiederum sehr gut ergeben, das Nützliche mit dem Schönen zu verbinden ❤️

Als wir um halb zehn am wunderschönen Traunsee vorbeifuhren, machten wir am einzigen öffentlichen Badestrand einen kurzen Halt, um diesen See zu genießen. Die Wassertemperatur war goldrichtig – nicht zu kalt beim hineingehen, aber auch nicht zu warm, wie ich es oft von kleineren Baggerseen kenne.



Erstmals durfte ich den prächtigen Traunstein aus allernächster Nähe bestaunen, welchen ich ansonsten immer nur aus etwa 150 Kilometer Entfernung bei mir Zuhause sehe. Im Newsletter vom Dezember 2021 habe ich ein besonders [schönes Foto vom Traunstein beim Sonnenuntergang als Titelbild gewählt](#).

Nach einer halben Stunde gratis parken bis um 10:00 fuhren wir bereits wieder weiter zum Wolfgangsee - unserem eigentlichen Ziel der Badeseen. Dieser war von der Temperatur her um eine Spur wärmer, ebenso völlig klar und sauber mit einer sehr schönen türkisnen Farbe.

Hier haben wir auch das Stand-up-Paddel von Waltraud aufgepumpt, mit welchem wir aber zum Großteil eher im Sitzen unterwegs waren. Ich probierte auch mehrmals kurz darauf zu stehen – war mir aber zu unsicher und wackelig, sodass ich es lieber bleiben lies, bevor ich ins Wasser falle... Waltraud paddelte dagegen mit großer Sicherheit im Stehen – sie hat schließlich auch bereits ausreichend Übung damit.

Als Proviant hatte ich Ribisel und Äpfel eingepackt, wie auch einige Brote aufgeschnitten, welche wir am See mit frischer rohköstlicher „Sonnenblumenkernbutter“ bestrichen – dafür püriere ich einfach angekeimte Sonnenblumenkerne. Als Beikost gab es jede Menge wunderschöner Riesenrettiche „Ostergruß“, welche völlig unerwartet gar jetzt im heiß-trockenem Sommer sehr schön und gesund wuchsen. Etwa 10 Rettiche, die übrigblieben gab ich jener Frau, von welcher wir am Abend den Tisch mit Sesseln abholten. Natürlich durften kalte Tees und Wasser nicht fehlen.



Nach dem Wolfgangsee fuhren wir noch kurz zum Schwarzensee, einem eher kleineren See ganz in der Nähe. Er liegt mitten im Wald.

Dieser Ausflug hat mir auf jeden Fall gesundheitlich sehr gutgetan. An diesem Tag kam ich auch sehr gut mit nur zwei Mahlzeiten aus: Am Vormittag aß ich in Ruhe mein Müsli während Waltraud mit meinem Auto fuhr. Kurz nach Mittag aß ich schwarze Ribisel auf dem von Wellen getragenen Stand-up-Paddel, nach einer kurzen Pause dann einige Brote. Bis zum späten Abend trank ich dann nur noch Tees, Wasser und einen Kaffee. Am nächsten Tag aß ich dann auch erst am späten Vormittag mein Frühstück – so hatte ich über 20 Stunden Essenspause, was ich bis vor ein paar Wochen nie schaffte. Waltraud kommt dagegen generell mit sehr wenig Nahrung aus – sie isst gerade einen Bruchteil von mir. Am Wolfgangsee aß sie bloß 1 ½ Brote und etwas Obst – keinerlei Frühstück und am Abend auch nichts mehr – ja und sie ist dennoch sehr fit und sportlich!



Für mich war es der erste Ausflug seit meiner Kindheit zu den Salzkammergutseen - also höchste Zeit gewesen - Waltraud ist in dieser schönen naturbelassenen Gegend dagegen sehr oft unterwegs.

Obwohl meine Zeit immer sehr knapp ist und ich mit genügend Arbeit eingedeckt bin, sollte sich zumindest einmal im Jahr ein Tagesausflug ausgehen – In Zukunft können es sehr gerne auch mehr sein, wie auch Mehrtagesausflüge.

Ein Jahr zuvor machte ich mit Waltraud einen Ausflug zum Hengstpass und verknüpfte es mit der Ernte von wildem Majoran/Dost/Oregano. Von diesem [Ausflug habe ich hier berichtet](#).

Im August 2021 machte ich mit einer anderen älteren Freundin einen [Ausflug zu einem Selbstversorgerhaus](#).

Im Juli 2020 machte ich mit einer befreundeten Familie einen [feinen Ausflug zur rinnenden Mauer in Molln](#).

[116 Likes +Fotos + Kommentare](#)

[Mein Rettich "Ostergruß" – Kommentare + Fotos](#)

Rosenblüten sind nicht nur fürs Auge, sondern auch für den Gaumen

Zur Zeit der Rosenblüte landen bei mir quasi jeden Morgen frisch gepflückte Rosenblütenblätter im Frühstück 🍷😊
Das schmeckt nicht nur sehr fein nach einem intensiven Rosenblütenduft, sondern das Auge isst bekanntlich ja auch mit. Rosenblüten sind zudem auch sehr gesund - ich spüre es deutlich, dass es mir nach einem Frühstück mit Rosenblüten viel besser geht. als ohne.

Besonders gerne mische ich sie fein geschnitten unter gemörserten angekeimten Hanfsamen und Honig. Diese feine Mischung verwende ich dann als Aufstrich für Brote oder Buchweizenblinis.

Meist gebe ich sie aber in mein morgendliches Müsli mit angekeimten Nackthafer, Hanfsamen, Walnüssen und eingeweichten Birnen 🍷

Vom Nutzen schöner Rosengärten und dem gesundheitlichem Wert habe ich vor drei Jahren einen ausführlichen Beitrag verfasst:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/155-gesundes-leben-news-juni-2021#Rosen>



Ich habe fast nur Gallicarosen gepflanzt, die besonders gesund wachsen und herrlich duften. Besonders liebe ich die halbgefüllte "Rote Krimrose", welche man auch gut mittels Stecklingen vermehren kann.

[Hier gibt es eine große Auswahl an Gallicarosen](#) - ich habe sie bei der Baumschule Artner „Silva Nortica“ gekauft.

In den Vorjahren habe ich jeweils auch ein Video von meinem Rosengarten gedreht, bzw. zur Zeit der Rosenblüte meinen Garten bei der Hütte gefilmt: <https://www.youtube.com/@andreaskonig2015>

[58 Likes + 15 Kommentare + Fotos](#)

Um sich selbst zu schützen, enthalten die Blütenblätter der Rose sekundäre Pflanzenstoffe, die ihre Immunabwehr stärken, schädliche Pilze und Bakterien abhalten, vor Fäulnis schützen und Heilungsprozesse anregen. Diese so genannten Anthocyane, Monoterpene und Gerbstoffe entfalten auch im menschlichen Körper ihre heilsame Wirkung. So gelten Rosenblüten als krampflösend, beruhigend und vor allem entzündungshemmend. Da die Gerbstoffe sich mit der menschlichen Schleimhaut verbinden und eine Art Schutzwall bilden, sind Rosenblüten besonders heilsam bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum, aber auch bei Regelbeschwerden. Sie lindern dem den Juckreiz von Insektenstichen, fördern die Heilung kleiner Kratzer sowie Ekzeme und können gegen Lidschwellungen sowie leichte Bindehautentzündungen helfen.

<https://www.haus.de/leben/rosenblueten-gesunde-rezepte>



Reiche Brombeerernte von Schweizer Waldbrombeere



Mit einem Gott-dankbaren Herzen durfte ich von Mitte Juli bis Mitte August regelmäßig große Mengen Brombeeren von herrlichem Waldbrombeeraroma ernten. Auf den Ranken meiner dornenlosen Brombeeren konnte ich dagegen aufgrund der Trockenheit im Frühsommer kaum etwas ernten, da alles eingetrocknet ist.

Von dieser sehr empfehlenswerten rankenden Waldbrombeere aus der Schweiz habe ich im [Vorjahr einen Beitrag verfasst](#).

Ich selber komme mit dem Ernten oft kaum noch hinterher – so darf sich z.B. Waltraud große Mengen abpflücken, was sie sehr schätzt.

In der kühlen Jahreszeit vergebe ich sehr gerne [Ableger von dieser Brombeere](#).

[Fotos + Kommentare](#)

Anfang Februar habe ich gemeinsam mit Waltraud die abgetragenen Ruten dieser Brombeere säuberlich geschnitten und mit dem Bau eines Spaliers mit waagrechten Holzlatten begonnen, welches ich mit meinem Vater dann später vollendet habe. Ein paar Ableger der Brombeeren habe ich neben Sträucher, Bäume und Reisighaufen gepflanzt, wo sie sich in natürlicher Weise hochranken können.

[Mandy Taute hat auf Facebook](#) folgendes zur Brombeere geschrieben:

♥ Kleine süße wundervolle Heilbeere Vitaminbombe ♥

Wusstest du, dass diese kleinen Beeren Mega-Heilkräfte haben?

Und wusstest du, dass sie dir bei Durchfall helfen und bei Hautproblemen?

Und wusstest du, dass sie ätherische Öle beinhalten - diese kleinen herrlich verführerischen Beeren so glänzend saftig wie sie da am Strauch thronen.

Sie reinigen dein Blut und sie holen den Schleim aus deinem Körper, sie lindern dein Fieber, heilen deine Wunden, wenn du dich geschnitten hast und Brombeeren auflegst zieht es wie von Zauberhand deine Wunde zu.

Und sie lindern deine Darmprobleme.

Wusstest du, dass je dunkler eine Beere ist, desto mehr schützt sie deine Zellen? Und warum?

Sie enthalten OPC - oligomere Proanthocyanidine und dies ist mega wertvoll 🙏❤️

Reiche Fruchternte im Sommer

Ebenfalls reichlich darf ich im Juli/August mit einem Gott-dankbaren Herzen regelmäßig zahlreiche Sorten Kriecherl, Zwetschken, Ringlotten, wie auch Äpfel ernten ♥

Die zwetschkenartigen Früchte esse ich vorwiegend zum Müsli und mit den restlichen befülle ich meine Dörrgeräte. Auf diese Weise erfüllt ein herrlicher Fruchtgeruch die ganze Wohnung ♥



Die herrlich aromatischen Kriecherl esse ich am liebsten pur und habe sie auch erstmals zum Dörren aufgelegt und koche auch etwas Kompott in Gläser ein. Von meinen besten Sorten habe ich auch [Kerne zu vergeben](#).

Jedenfalls bin ich bei dieser überreichen Obsternte dankbar für diese nun eher kühleren Regentage, damit ich etwas eher Zeit finde für die Verarbeitung und die Reife etwas gebremst wird. Der dringend notwendige reichliche Regen tut dem Garten jedenfalls nun sehr gut, damit dann alles Obst, Gemüse und Kräuter wieder kräftig wachsen können, ohne gießen zu müssen.



Bei den hocharomatischen Äpfeln gebe ich die meisten weiter, da ich sie selber nicht wirklich zur Verwertung brauche.

So gesund ist Obst von Ursorten: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

[Kommentare + Fotos](#)

Kriecherlkerne der besten Sorten zu verschenken

Für diese Saison habe ich die besten mir bekannten Kriecherlsorten ebenfalls in meine Saatgutliste aufgenommen, die ich auch gerne verschenke, da ich gerne deren Ausbreitung fördern möchte - ideal wäre es z.B. in der Nähe von öffentlichen Badestränden.

Die violetten sehr köstlichen Kriecherl sind sogar sehr gut kernlösend - davon habe ich auch einige gedörrt.

Die gelben Kriecherl sind etwas ganz besonderes - diese durfte ich von einem Freund Ende September pflücken - einer Zeit, in welcher ich nicht einmal mehr Zwetschken habe. dazu sind sie sehr süß, aber sehr schlecht kernlösend.



Die roten sind ab Mitte Juli die allerersten, sehr gut schmeckenden Kriecherl und die schwarzen ebenso sehr schmackhaften Kriecherl kommen etwas später.

Wichtig ist, dass man sie im Herbst oder Winter sät, da sie kalte Temperaturen für die Keimung brauchen. ich verwende sie eben auch sehr gerne als Veredelungsunterlage für edleres Steinobst. Dabei kann man ja auch einen Teil des Baumes als Kriecherl belassen und man hat so mind. 2 Sorten am Baum.

Hier kommst du zur Saatgutliste: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

[Fotos + Kommentare](#)

~ Sehr empfehlenswerte Pflaume „Königin Victoria“ ~



In der ersten Septemberhälfte durfte ich zahlreiche sehr köstliche orange-violettfarbene Pflaumen der Sorte „Königin Victoria“ ernten und in meinem Müsli genießen ❤️

Erstmals waren die Pflaumen richtig groß, saftig, süß und weich. In den Vorjahren trugen meine beiden Bäume zwar auch Früchte, welche aber leider eher klein waren und keinen besonders guten Geschmack hatten – außerdem waren die meisten Früchte madig. Die Ursache dafür kann entweder am Wetter gelegen haben, am Überbehang der letzten Jahre oder daran, dass die Bäume nun richtig gut verwurzelt sind, um die Früchte gut versorgen zu können.

Gut ausgereift ist das Fruchtfleisch der Pflaume „Königin Victoria“ orange und weich. Es löst sich dann gut vom Stein und ist sehr saftig. Die Pflaume ist süß und sehr aromatisch und entfaltet beim Essen einen erfrischenden Geschmack der wenig Säure enthält.

Durch den hohen Saftgehalt eignet sich die „Königin Viktoria“ nicht so gut zum Backen oder Kochen. Der Saft wird schnell aus der Frucht gezogen und verliert so an Geschmack. Die Pflaume möchte lieber frisch verzehrt werden. Ihre sehr hohen Erträge bringt die Pflanze zwischen August und September. Da sie zu den Selbstbefruchtern gehört, benötigt sie keine weitere Befruchterpflanze in ihrer Nähe.



Der Baum erbringt sehr hohe Erträge die bereits früh einsetzen. Dieser hohe Ertrag kann, ist er zu groß, die Fruchtqualität beeinträchtigen, weshalb ein Ausdünnen zu empfehlen ist. Danach ist die geschmackliche Qualität so gut wie ihr Aussehen.

Als Zufallssämling in der Nähe in der britischen Grafschaft Sussex um 1840 gefunden wurde die Pflaume von dort aus verbreitet, bis sie im Herbst 2014 auch in meinen Obstsortengarten einzog.

<https://www.naturadb.de/pflanzen/prunus-domestica-koenigin-viktoria/>



Da sie mir zum Purverzehr deutlich zu süß ist, aß ich sie am liebsten in meinem beinahe täglichen Powermüsli mit angekeimten Nackthafer und Hanfsamen. Sobald ich Zeit finde, werde ich zu diesem wohl gesündesten Müsli einen umfangreichen Beitrag erstellen – vorbereitet habe ich die Infos bereits vor einem Jahr.

Jene Pflaumen, die mir zu viel waren, habe ich einfach gedörert, um sie dann im Winter/Frühjahr eingeweicht im Müsli zu genießen.

Diese reiche Ernte der „Königin Viktoria“ erinnert mich an die vor zwei Jahren überreich große Ernte der „Aprimira“, welche geschmacklich auch mindestens auf dem elben Level steht. Von dieser Zwetschke habe ich [hier einen Beitrag verfasst](#).

[Fotos + Kommentare](#)

Diese Pflaumensorte, wie auch viele weitere Obstsorten gebe ich im Frühjahr natürlich auch sehr gerne als Edelreis weiter: <https://gesundeleben.online/index.php/obstsortenliste>

So kannst du dir deine Lieblingssorte z.B. auf einen bestehenden Kriecherlbaum kopulieren oder pfropfen 😊

Mitte Februar habe ich drei junge Kriecherlsämlinge in Töpfen mit dieser Pflaume veredelt, die ich dann ab dem Sommer verkaufen kann.



Von meinem großen Obstsortengarten habe ich zahlreiche Reiser zum Veredeln zu vergeben. Ich habe nur die besten Sorten geschnitten - hätte noch um einiges mehr zum anbieten.

Je nach Sorte verkaufe ich 2-5 Edelreiser in einem Bund für 5 € + Versand

Selbstabholung wäre mir am liebsten.

Gerne kannst du das Veredeln und/oder das fachgerechte Schneiden von Obstbäumen bei mir lernen – bei Interesse einfach kontaktieren.

Die Liste von den geschnittenen Reisern ist hier auf meiner Webseite online:

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Edelreiser%202024.pdf>

Reiche Ernte an Fruchtgemüse im Spätsommer 2023 und deren Verwertung

Am 19. August 2023 durfte ich einen richtig megagroßen Zucchini mit über 5 kg Gewicht ernten. Dank des reichlichen Regens zum Monatswechsel konnte er nun so richtig gut wachsen 😊

Gleichzeitig durfte ich auch das erste Mal etwas mehr Tomaten ernten. So habe ich damit eine sehr köstliche Zucchini-Tomatensauce bereitet, welche ich zur Vorratshaltung heiß in sieben Gläser abfüllte. Den Rest habe ich dann am Abend noch mit Hirse gegessen. Die Gläser kann ich dann jederzeit öffnen und habe mit einer schnell gekochten Beilage ein schnelles



warmes und gesundes veganes Essen auf dem Tisch ❤️

Tags darauf habe ich noch einen Spaghettikürbis vom Vorjahr(!) zubereitet. Er war immer noch sehr gut 😊 Dank idealer Lagerung über den Winter bei etwa 15°C hat er sehr lange gehalten 😊

Wie ich die Sauce zubereite, habe [ich hier ausführlich beschrieben](#).

[Fotos + Kommentare](#)

Ende August hatte ich eine regelrechte Ernteschwemme von den köstlichsten Tomaten, Zucchini, Inkagurken, Gurken, Äpfel, Dirndl und einigen anderen gesunden Köstlichkeiten aus dem Garten.

Es ist einfach alles so viel, sodass ich in den letzten Tagen kaum noch mit Ernten und Verarbeiten nachkam, da die Baustelle ja auch zusätzlich läuft... Oft habe ich bis spät in die Nacht hinein gearbeitet, um alles haltbar zu machen. Sehr gerne würde ich mit anderen teilen, die mich bei all diesen Arbeiten des Erntens und Verarbeitens unterstützen. Zu zweit macht es ja auch gleich viel mehr Spaß und ist interessanter.



Dank des Besuches einer Freundin am Samstag wurde ich gewahr, dass die Inkagurken bereits in großer Fülle erntereif sind und so haben wir diese, wie auch Tomaten in großer Fülle geerntet und daraus sehr köstliche Inkagurken-Tomatensoße gekocht. Auch von den jungen Früchten der indischen Netzgurke „Phoona Kheera“ durften wir reichlich ernten und milchsauer in Gläser einlegen.

Geerntet haben wir auch jede Menge unreife Dirndl, die ich am Abend zu falschen Oliven in Salzlake eingelegt habe - das schmeckt einem jeden sehr gut. Diese biete ich nun auch zum Verkauf an:

https://gesundeleben.online/images/pdf/Lebensmittelbestelllliste_2024_beschreibbar.pdf



Tags darauf durfte ich unglaubliche 5 Kilogramm Tomaten der sehr aromatischen Sorte „Weißer Pfirsich“ ernten und gemeinsam mit Zucchini zu köstlicher Soße verkochen.

Oftmals habe ich ein ganzes Sieb voller Cocktailtomaten geerntet, welche ich auch ähnlich wie die Gurken milchsauer einlege. Von diesen sind alle immer ganz besonders begeistert, wenn ich sie verkosten lasse.

Jedenfalls bin ich recht dankbar für die aktuelle Abkühlung, damit der Reifeprozess und das Wachstum etwas gebremst werden, sodass ich etwas besser noch nachkomme...

[Fotos + Kommentare](#)

Neue Pfefferonisorte „Peperal“

Heuer entpuppten sich meine gesäten Pfefferonipflanzen meiner Lieblingssorte „Artist“ zum Teil als recht schöne früh rot abreifende Spitzpaprika, dessen Fruchtfleisch mild ist, aber die Kerne sind recht scharf. Die Ursache hierfür liegt daran, dass ich Saatgut meiner Mutter verwendet habe, wobei neben ihren Pfefferonipflanzen eben auch Chili und Paprika von Mitbewohnern meiner Mutter wuchsen.

Entstanden sind dabei eben diese, wie ich finde, sehr anbauwürdigen Spitzpaprika, wie auch große Chilis, die ich aber nicht weitervermehrte.

Da diese Spitzpaprika bei mir nun wiederum neben den anderen Pfefferoni wuchsen, haben sie sich höchstwahrscheinlich wieder verkreuzt. Ich biete sie aber dennoch mit dem Sortennamen „Peperal“ als Saatgut zum Verkauf an.



[Kommentare + Fotos](#)

Reicher Tomatensegen 2023 dank regenarmen Wetters

Dank des sehr sonnigen und regenarmen Wetters im Sommer 2023, durfte ich mich einer sehr reichen Tomatenernte ohne Braunfäulebefall erfreuen.

Insbesondere meine Lieblingssorte „Weißer Pfirsich“ schenkte mir einen sehr reichen Ertrag, der bis in den November hinein anhielt. Selbst jetzt im Dezember habe ich noch einige Tomaten davon, welche ich kurz vor dem ersten richtigen Frost erntete und im Haus bei 10-15°C nachreifen ließ. Es ist eine Sorte, die sehr starkwachsend auch im Herbst noch weiterwächst und locker eine Wuchshöhe von drei Meter erreicht, wenn die Triebe nicht am Tomatendach anstehen würden. Deshalb ist es wichtig sie mehrtriebzig zu ziehen, um so auch die Erntemenge pro Pflanze zu vervielfachen. Die Haupternte erstreckte sich von Ende August bis Ende September. In diesen Wochen kam ich mit der Ernte und der Verarbeitung fast nicht nach – ich durfte ich alle paar Tage Kiloweise von diesen köstlichen Tomaten ernten und zum Großteil gemeinsam mit Zucchini oder Inkagurken kochend heiß in Schraubgläser abfüllen, welche ich nun [auch zum Verkauf anbiete](#). Den „Weißer Pfirsich“ [habe ich hier](#) näher beschrieben.



Im Jahr 2022 habe ich von einer Zufallskreuzung zwischen Angora Supersweet und einer anderen Kirschtomate berichtet, die ich „Sweet Cherry“ getauft habe. Von dieser habe ich heuer einige Pflanzen im Freiland ausgepflanzt, wo sie heuer sogar kräftiger und schöner wuchsen als die meisten Tomatenpflanzen unter Tomatendach. Vermutlich tat ihnen die direkte Sonne recht gut, welche den ganzen Tag darauf schien und der Umstand, dass hier noch nie Tomaten wuchsen. Als Stütze habe ich zusätzlich zu den Spiralstäben zwei Pflöcke in den Boden geschlagen und darauf eine Latte geschraubt, auf welcher

ich die Tomatenpflanzen mit Hanfschnüren band. Hanfschnüre sind praktisch, da sie gut eine Saison halten und dann kann man sie gleich mitkompostieren. Erst als Anfang Oktober ein stärkerer Tau fiel, bekamen die Pflanzen die Braunfäule.

Neben der gesunden Frohwüchsigkeit ist die „Sweet Cherry“ auch geschmacklich herausragend. Sie schmeckte mir viel besser als z.B. die „Vesennij Mieurinskij“, welche ich sogleich auch aus der Liste gelöscht habe.

Die allermeisten dieser Tomaten habe ich milchsauer in Schraubgläser eingelegt, welche einfach urköstlich schmecken. Immer wieder sind Besucher vollauf begeistert von diesem Geschmack.



Am allerliebsten verwende ich diese Tomaten zusammen mit der Lake als Marinade für Salate, die dadurch ein herrliches Aroma erhalten. Tipp: Man kann diese, durch Fermentation streichfähig gewordenen Tomaten, auch als Beigabe zu Brotaufstrichen verwenden.

Gerne verwende ich sie auch halbiert als Pizzabelag ❤️

[Im September 2022](#) habe ich näher von meiner neuen Tomatensorte und den milchsauer Tomaten geschrieben. Saatgut von den erwähnten Tomatensorten und vielem mehr kann [hier bestellt werden](#).

[Mehr Fotos + Kommentare](#)

Große Ernte sehr schöner bunter Kürbisse

Dankbaren Herzens durfte ich im Herbst 2023 wieder zahlreiche Kürbisse in verschiedenen Farben



und Formen ernten, die ich rechtzeitig beim warmen Wetter gewaschen und an der Sonne getrocknet ins Haus gebracht habe. Kürbisse haben am liebsten Lagertemperaturen von etwa 15°C. Bei Temperaturen von unter 10°C neigen sie sehr schnell zur Fäulnis, was viele Bauern und Gärtner nicht wissen!

Dank dessen habe ich jetzt im Februar noch über 80 schöner Kürbisse ohne Fäulnis lagernd. Diese sind in der gemüsearmen

Zeit des Frühjahres noch ein sehr gutes Gemüse, wenn alles andere an Lagergemüse, welches möglichst kühle Temperaturen zur Lagerung benötigt, aufgebraucht ist. Natürlich kann ich alleine in diesen paar Monaten bis zum Sommer keine 80 Kürbisse essen – deshalb verkaufe ich sie um 3,50 €/kg. In den Bioläden sind die Kürbisse zum selben Preis bei weitem nicht so schön, wie die meinen, sofern diese jetzt noch welche haben. Meine Katzen haben Kürbis auch zum Fressen gerne, den ich für sie gemeinsam mit Brotwürfel, Hirse oder Reis koche und vor der Fütterung noch mit etwas Butter und Katzenfutter verfeinere, [wie hier berichtet](#)



Der Kürbisertrag war je nach Standort sehr verschieden. Den allerbesten Ertrag hatte ich von fünf Butternusskürbispflanzen, welche ich zwischen dem kleinen Bohntipi und Yacon anpflanzte. Dabei wuchsen in den Vorjahren hier auch vorwiegend Kürbisse und ich habe sie trotz extremer Trockenheit im Frühsommer nicht gegossen. Als Vorkultur habe ich heuer wieder eine Gründüngungsmischung gesät, welche ich direkt vor der Anpflanzung der Kürbisse und

Yacon komplett ausgerissen und gemulcht habe. Von diesen Kürbispflanzen durfte ich gemeinsam mit Waltraud über 20 sehr schöne große Butternusskürbisse ernten, die zwischen zwei und vier Kilogramm wogen.

Dabei wurde ich an meine vorjährige Spitzenernte an über 26 großer Butternusskürbisse von nur zwei Pflanzen erinnert, [wie hier berichtet](#).

Mitte Mai 2023 habe ich auf drei Nachbarbeeten von jenem des Vorjahres jeweils 3 Butternusskürbisse gepflanzt. Von diesen 9 Pflanzen konnte ich dabei jeweils bloß einen einzigen Kürbis ernten! Es ist demnach also nur kontraproduktiv, Kürbisse oder auch Zucchini eng nebeneinander zu pflanzen.

Der große Fehler dabei war auch, dass ich die Gründüngung hier nur rundum der eingepflanzten Kürbisse ausgerissen habe, da ich mir dachte, dass diese guten Windschutz geben könnten. Wie sollte ich auch wissen, dass es ab diesem Zeitpunkt über 2 Monate fast nicht regnen sollte. Die Gründüngungspflanzen waren so eben eine Wasserkonkurrenz zu den Kürbispflanzen. Hätte ich sie dagegen alle ausgerissen und gemulcht, hätte das Wasser gut in der Erde gespeichert werden können.



Den gleichen Fehler habe ich bei dem Großteil der Kürbissorte „Napolitaner“ und „Hokkaido“ gemacht, die aber doch etwas mehr Ertrag schenkten, da ich diese aufgrund der Nähe zur Hütte leichter wässern konnte. Bei diesen habe ich auch etwas früher gemeinsam mit Vlasta und Waltraud die allermeiste Gründüngung ausgerissen und gemulcht. Am Ende wuchsen hier dann zahlreiche Wildblumen und Wildkräuter zwischen den Kürbissen, die quasi als Gründüngung auch jetzt noch im Acker stehen.

Die ersten Kürbisse habe ich bereits Anfang Mai auf Unkrautkomposthaufen ausgepflanzt. Bei diesen habe ich in den Jahren davor vorwiegend echtes Unkraut, wie z.B. Quecke und Giersch kompostiert. Damit die Wurzeln absterben, habe ich bei trockenem Wetter immer wieder umgegraben, damit die Wurzeln verdorren. Am Ende habe ich hier nun eine sehr schöne humose lockere Erde bekommen, wo die Kürbisse auch sehr schön wuchsen. Am Rand habe ich noch Malven, Mariendistel, Einjährigen Beifuß und Hanf gesät, die gemeinsam mit dem wuchernden Kürbis ein schönes Mischkulturbeet ergaben.



Meine liebsten Kürbisrezepte, die mir sehr gut schmecken, habe ich hier geteilt:

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

Kürbissuppe verfeinere ich vor dem Servieren immer entweder mit fein geriebenem Ingwer oder im Mörser zerstoßenem Knoblauch mit etwas Salz, was ein sehr köstliches Aroma ergibt.

Die süßlich schmeckenden Moschuskürbisse, wie z.B. Butternuss, Napolitaner..., schmecken auch roh als Salat zubereitet sehr köstlich.

Dafür habe ich einfach meinen oft zubereiteten Karotten-Kohlsalat etwas abgeändert, indem ich die Karotten mit Kürbis ersetzt habe. Als Kohl verwende ich im Frühjahr meist Kohlsprossen oder die jungen Austriebe vom Grünkohl, die fein geschnitten sehr gut im Salat schmecken. Mariniert habe ich mit Zitronensaft, Lake von milchsaurer Gurke, etwas Honig, Salz, Olivenöl und mit Zedernkernen garniert. Ein sehr schön bunt aussehender köstlicher und nahrhafter Salat - bestens für die kühle Jahreszeit passend.



Meine Kürbisse lagern diesen Winter auf Palletten unter den Tischen in meiner provisorischen Küche. Es war der einzige Raum, wo ich Platz hatte und es kontinuierlich etwa 15°C warm war. [Hier ein schöner Überblick der vorjährigen Kürbisernte.](#)

Von der Aussaat der Kürbis- und Gurkenkerne habe ich im [April 2020 einen ausführlichen Beitrag verfasst](#), worauf dabei zu achten ist, um kräftige und gesunde Pflanzen zu bekommen. Im Vorjahr war es aufgrund des verregneten und kalten Aprils ziemlich schwierig - ich bin mir sicher, dass die Bedingungen heuer deutlich besser ausfallen.

Von der Aussaat der Gründüngung zum Frühlingsbeginn habe ich [im Vorjahr hier berichtet](#). Heuer werde ich kaum etwas aussäen, da meine Gartenerde schon sehr feinkrümelig ist und es mir einfach zu viel Aufwand ist, wo meine Zeit ja ständig sehr knapp ist.

[Kommentare + zahlreiche Fotos](#) - [Kommentare](#)

Die Quitte – gesundheitlicher Wert



Im Herbst 2023 durfte ich dankbaren Herzens zahlreiche sehr schöne große Birnenquitten von meinem Quittenstrauch ernten, die teilweise sogar über ½ kg wogen



Ich habe diese Quitten sehr oft gemeinsam mit Gemüse verkocht – z.B. in der Kürbiscremesuppe oder gemeinsam mit Kohl und Wurzelgemüse, wodurch ich eine sehr gute fruchtige Säure in die Speisen bekomme.

Den größten Teil habe ich aber zu sehr köstlicher Marmelade verkocht, für welche ich nur 200 g Birkenzucker oder Vollrohrzucker/kg verwendet habe – es ist

dennoch sehr gut haltbar. Zu süße Marmeladen mag ich gar nicht. Ich habe auch einige 230ml fassende Gläser damit gefüllt, welche ich um 4 € zum Verkauf anbiete. Siehe näheres in [meiner Lebensmittelbestellliste](#).

Genau genommen habe ich hier keine Quitte gepflanzt, sondern eine Birne, die auf Quitte BA 29 veredelt ist. Leider ist mir vor einigen Jahren mal mein Nachbar beim Mähen mit dem Traktor über diesen damals noch kleinen Birnenbaum gefahren. Daraufhin ist diese Unterlage wieder durchgetrieben und hat sich zu einem schönen kräftigen Quittenstrauch entwickelt. Im Laufe der Jahre habe ich auf diesen drei verschiedene Birnensorten veredelt – also darf ich künftig eine bunte Obstvielfalt von nur einem einzigen Quittenstrauch ernten



Die Kerne der schönsten Quitten habe ich getrocknet und in einem Topf in Erde gesät. Dies habe ich im Vorjahr auch gemacht und so einige junge Sämlinge erhalten, welche ich im Frühling auf ein Beet pflanzen werde, um sie dann in den folgenden Jahren mit Birnen zu veredeln. Dabei kann man ja immer auch die Quittenunterlage durchwachsen lassen und so doppelt ernten



DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

Quitte

Saison September–Anfang November

- + ...schützt die Körperzellen
- + ...enthält Vitamin C
- + ...wirkt antibakteriell
- + ...vertreibt Verdauungsprobleme
- + ...bietet relativ viel Kupfer
- + ...beruhigt den Bauch
- + ...lindert Halsschmerzen
- + CO₂-Bilanz: gut (30 g pro 100 g)*

PRO 100 GRAMM:

| | | | |
|---------------|----------------------------|--------|-------|
| Brennwert | 38 kcal | Eiweiß | 0,4 g |
| Kohlenhydrate | 7,3 g, davon Zucker: 7,3 g | Fett | 0,5 g |
| Ballaststoffe | 6 g | | |

EatSmarter!

Im Jahr 2014 habe ich auch einen richtigen Quittenbaum gekauft, der auch jährlich reichlich Quitten trug, aber viel kleinere, welche auch sehr schnell innen braun waren. Ja und vor ein paar Jahren hat ihn nun eh der Sturm umgehauen...

Die Quitte, *Cydonia oblonga*, gehört zu der Familie der Rosengewächse. Sie ist mit Äpfeln und Birnen, denen sie auch ähnlich sieht, verwandt. Ursprünglich kommt die Quitte aus dem Kaukasus, von wo sie die Römer nach Europa brachten. Als wärmeliebende Pflanze bevorzugt der Quittenbaum die heimischen Weinbaugebiete. Sie waren die beliebtesten Früchte in der antiken Welt, bevor ihnen von [Äpfel](#) und Birnen der Rang abgelaufen wurde.

Quitten enthalten viel Pektin- daher ist die Verwendung von Geliermitteln beim Einkochen nicht unbedingt notwendig. Quitten können mit dem hohen Pektin Gehalt die Verdauung gut unterstützen, die Pektine beeinflussen die Darmflora positiv und können dazu auch unerwünschte Stoffe, wie Schwermetalle, binden. Das Pektin der Quitte trägt auch dazu bei, dass Zucker im Körper viel langsamer resorbiert wird und

der Blutzuckerspiegel damit ausgeglichen bleibt.

Neben den Vorteilen des Pektins enthalten Quitten dazu noch Vitamin A, B, C, Kalium, Natrium, Zink, Mangan, Eisen, Kupfer und Fluor - außerdem diverse Gerbstoffe und Gerbsäure.

Das milde Fruchtfleisch besitzt dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe eine heilende Wirkung, die Darmprobleme und Halsentzündungen wunderbar lindern kann.

Auch die Kerne haben es in sich und sollten darum nicht weggeworfen, sondern getrocknet werden. Mit den darin enthaltenen hohen Mengen an Schleimstoffen wirken sie heilend bei Halsschmerzen und Husten – man lutscht sie einfach wie ein Bonbon. Aber Achtung: Sie zu zerbeißen, ist keine gute Idee, denn das Innere der Kerne schmeckt extrem bitter- schließlich enthalten sie das Blausäureglycosid Amygdalin.

Wichtig: Da die Samen Blausäure enthalten, darf man sie nicht zerstoßen, da schon kleine Mengen an Blausäure giftig sind!

Schon Hildegard von Bingen (1098-1179) schrieb über die Quitte: „Wer gichtkrank ist, esse oft die Quittenfrucht gekocht oder gebraten und sie räumt mit dem Gichtstoff in ihm auf.“

Verwendete Quellen:

<https://www.gewusstwie.at/blog/post/quitte-nicht-apfel-nicht-birne>

<https://www.servus.com/a/g/quitte-pflanzen-pflegen-verbatim-gesundheit>

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/obst/quitten>

<https://www.gutekueche.at/quitte-artikel-2614>

[Fotos + Kommentare](#)

Reiche Ernte vom Kronprinz Rudolf

Sehr dankbar bin ich für meinen großen Kronprinz-Rudolf-Apfelbaum, welcher im Jahr 2023 als einziger Lagerapfelbaum richtig viele leuchtende rot-gelb-backige Äpfel trug. Obendrein sind die Äpfel in diesem Jahr auch von besonders guter Qualität: Für diese Sorte sind sie heuer besonders groß und haben so wenig Schorf wie nie zuvor - vermutlich aufgrund der trockenen Witterung und der richtigen Pflege. Vor 14 Jahren waren die Äpfel von jenem Baum noch viel kleiner und sehr schorfig.



Dank meines fachmännischen Baumschnitts und Urgesteinsmehl verbessert sich die Qualität von Jahr zu Jahr, bzw. trägt er ja nur alle zwei Jahre, was in solch einem kargen Jahr wie heuer von großem Vorteil ist. Hinzu kommt noch, dass die Äpfel viel schneller zu pflücken sind, wenn der Baum reich behangen ist.

Am 21. Oktober hatte ich die meisten gepflückt - bis auf jene, die eher nördlich und im unteren Bereich stehen - diese wollte der Baum noch nicht leicht hergeben.

Meine Omi hat diesen Baum, wie auch viele andere zu meinem Geburtsjahr 1985 gepflanzt, nachdem viele ihrer Jungbäume im Frühjahr 1985 erfroren.

Im Jahr 2023 trug mein Kronprinz etwa 160 kg Äpfel, wogegen ich von anderen Bäumen höchstens 50 kg ernten konnte. Insbesondere meine selbstgepflanzten jungen Apfelbäume trugen fast gar nichts. Schuld daran war insbesondere der kühle regnerische Frühling, wodurch die Bienen nicht gut fliegen konnten. Dabei kann ich ja eh sehr dankbar dafür sein. Ich habe gehört, dass es im Mostviertel aufgrund von Spätfrösten heuer so gut wie gar kein Obst auf den Bäumen wuchs.

Der „Kronprinz Rudolf“ ist für viele Apfelliebhaber, wie auch für mich, ein Lieblingsapfel. Er hat einen sehr feinen aromatischen Geschmack, ist sehr saftig und süßsauerlich.

Der Kronprinz Rudolf ist ein sehr hochwachsender Apfelbaum – bei der Ernte in dessen Krone hat man einen schönen Ausblick.

Der Steirische Kronprinz Rudolf, auch kurz als Kronprinz oder Kronprinzer bekannt, ist keine gezüchtete Apfelsorte, sondern ein sogenannter Zufallssämling. Seine Herkunft ist bis heute noch nicht eindeutig geklärt und auch um seine Entdeckung in der Steiermark ranken sich einige Geschichten. Vermutlich war es aber ein gewisser Johann Klöckner, Rauchfangkehrermeister und seines Zeichens begeisterter Hobby-Obstzüchter aus Wolfgruben bei Gleisdorf in der Steiermark, der um 1860 den Kronprinz Rudolf durch Zufall in seinem Obstgarten entdeckte.

Seinen ersten großen öffentlichen Auftritt vor internationalem Publikum hatte der Apfel im Jahr 1873. Anlässlich der Wiener Weltausstellung wurde er in der Sammlung steirischer Obstsorten präsentiert, und das mit vollem Erfolg! Die prachtvoll gefärbten Früchte fielen dort sofort auf und stießen auf große Begeisterung.

Der Kronprinz ist bereits im Oktober sehr gut zu essen- unter optimalen Bedingungen kann er sogar bis April eingelagert werden.

<https://www.kulinarisches-erbe.at/.../steirischer.../>

Da die eigenen Äpfel für uns zu wenig sind, habe ich mir wieder von verschiedenen Bauern Äpfel gepflückt, welche ansonsten zu Boden fallen würden und so verderben bzw. würden sie ansonsten als Pressobst enden, was zu schade wäre. Von diesen Bauern habe ich mir dann aber so viele Äpfel pflücken dürfen, sodass es nun zu viele für uns sind, und ich [laufend welche verkaufe](#).

[Fotos + Kommentare](#)

Obstbäume von Gartencentern haben kein stabiles Holz



Traurig stimmte es mich, als bei einem heftigen Sturm vor einem Monat der Stamm einer meiner zwei Ringlottenbäume einfach abbrach und der Baum am Boden lag. Nach kurzem Überlegen stellte ich fest, dass es sich bei diesem um jenen handelt, den ich damals im Jahr 2015 als Jungbaum bei einem Gartencenter als Topfware gekauft habe.

Damals habe ich auch einen Birnenbaum bei Bella-Flora gekauft, welcher bereits vor ein paar Jahren bei einem Sturm umgeknickt ist. Gekauft habe ich auch drei Apfelbäume, welche ich zum Glück gleich weiterverkauft habe, da mir die eher hochgezüchteten Sorten dann doch nicht zusagten.

Wenn einem gleich zwei Bäume vom selben Geschäft abbrechen, während jene, die ich von Bio-Baumschulen kaufte jedem Wind kräftig standhalten, stellt man sich natürlich die Frage, wie das sein kann?

Die allerwahrscheinlichste Begründung dafür ist wohl, dass der erhaltende Kunstdünger in jungen Jahren zu einem weicheren Pflanzengewebe führte. Gartenpflanzen macht ein Zuviel an Dünger schließlich generell krank. Durch das weichere Pflanzengewebe sind sie zudem anfälliger für Pilze und saugende Schadinsekten.

Siehe z.B. hier: <https://www.nabu.de/.../balkon.../pflege/duengung/24404.html>

Am liebsten mache ich meine Bäume ohnehin von Grund auf selber, indem ich im Fall von Steinobst (außer Kirsche) einfach Kriecherlkerne in die Erde lege, um diese dann nach ein paar Jahren als Veredelungsunterlage für Ringlotten, Zwetschken, Pflaumen, Marillen... zu verwenden.

In weiser Voraussicht habe ich bereits im heurigen Frühjahr auf 2 solcher Kriecherljungbäume diese köstliche Ringlotte kopuliert, welche bereits sehr schön angewachsen sind.

Zum Glück reiften die Ringlotten vom gefallenem Baum nun noch aus, da der Stamm noch eine kleine Verbindung zur Wurzel hatte.



Ich liebe diese Ringlotte bereits seit meiner Kindheit/Jugendzeit, in welcher ich oft gemeinsam mit meinen Geschwistern vom Volksschulgarten welche gepfückt habe. Als die Schule später mal verkauft wurde, konnte ich gleichartige Früchte von Bauern in meiner näheren Umgebung pflücken, welche diese köstlichen Ringlotten kaum ernteten.

Mein Traum war immer schon selber mal solch einen Ringlottenbaum zu besitzen, da sie köstlichst zum Müsli schmecken, aber auch als Marmelade, Kompott...

Erst zu dieser Zeit erfuhr ich deren Name. Und zwar gibt es eine Ontariopflaume und eine Quillins Ringlotte, welche grundsätzlich identisch aussehen und zur selben Zeit reifen. Ich habe mir jedenfalls zwei Bäume von der „Quillins Ringlotte“ gekauft, welche bereits zu über 4 Meter hohen Bäumen wuchsen und seit einigen Jahren regelmäßig recht gut tragen ❤️

Die Erntezeit erstreckt sich von Ende Juli bis Mitte August. Bei dem Dauerregen von Anfang August sind aber leider einige aufgeplatzt – dafür sind sie wie auch Kirschen und Tomaten sehr empfindlich. Ich habe sie eben gleich geerntet und im Müsli genossen ❤️

[Kommentare + Fotos](#)

So sieht der Wurzelstock meines ausgegrabenen Ringlottenbaumes aus - keine Pfahlwurzel - nur starke seitliche Wurzeln! Dabei dachte ich mir immer, dass Zwetschken- und Kriecherlbäume eine Pfahlwurzel haben, bzw. Tiefwurzler sind. So verhält es sich zumindest bei meinen Kriecherlsämlingen, die ich auch als Veredelungsunterlage für allerlei Steinobst (außer Kirschen) verwenden kann – siehe rechtes Foto.



Also, was habe ich gelernt aus dieser Geschichte: Hände weg von getopften Obstbäumen vom Gartencenter! Die Bäume haben oft keine hohe Lebensdauer und man hat am Ende nur viel mehr Arbeit, als wenn man die Bäume z.B. selber veredeln würde! Die Unterlage vom gekauften Ringlottenbaum wurde vermutlich über Steckhölzer vermehrt bzw. im Topf kann sich ja ohnehin kein richtiges Wurzelwerk bilden - es bilden sich mit der Dauer vielmehr die schädlichen Ringwurzeln um den Topf.

Ich habe mir auch die [Obstbaumpflanzaktion vom „Gartengemüsekiiosk“](#) angesehen. Diese heben extra mit dem Bagger eine sehr große Grube aus, um hier einen verzinkten Maschendraht einzuführen, welcher den Baum vor Wühlmausfraß schützen soll.

Das Problem ist nur, dass sich hier keine starken Seitenwurzeln etablieren können! Ich habe ja auch total viele Wühlmäuse in meinem Obstgarten, welche ich aber durch andere Futterpflanzen von den Obstbaumwurzeln weglocke, [wie hier beschrieben](#).

[Fotos + Kommentare](#)

Im Herbst/Winter ist beste Zeit für die (Obst-) Baumpflanzung

Sobald sich die Vegetationszeit dem Ende neigt können Bäume gepflanzt werden, sofern es nicht zu trocken ist. Meist ist der November/Dezember die beste Zeit dafür. Die Pflanzen stehen dann nicht mehr „im Trieb“ und benötigen kaum noch Nährstoffe.

Im Herbst treten die Pflanzenteile über der Erde in eine Ruhephase ein. Sie speichern Nährstoffe aus den Blättern und werfen diese dann ab. Im Gegensatz dazu wird das Wurzelwachstum aktiver, insbesondere werden die lebensnotwendigen Feinwurzeln ausgebildet, die für die Mineral- und Wasseraufnahme unerlässlich sind. Im Frühling wäre dieses Wachstum für eine Pflanze sehr stressig, denn sie muss auch noch alle anderen Pflanzenteile bilden. Durch die Herbstpflanzung hat die Pflanze aber einen Entwicklungsvorsprung. Nicht nur, dass sie den Winter überlebt – sie hat im Frühling viel mehr Energie zur Blüten- und Blätterbildung.

Nähere Infos: <https://www.ackerbaum.de/blogs/ackerbaum-blog/herbstzeit-ist-pflanzzeit>

Im Herbst 2023 gab es vom Wetter her eigentlich keine wirklich ideale Gelegenheit für die Obstbaumpflanzung, da es bis Ende Oktober viel zu trocken war, im November hat es dagegen fast nur geregnet – die schönen Tage galt es noch für die restliche Gemüseernte zu nutzen. Ab Anfang Dezember hatten wir dann einen sehr starken Wintereinbruch mit außergewöhnlich viel Schnee und klirrender Kälte – im Anschluss darauf sehr starke Stürme...

Bereits kurz vor Weihnachten hatten wir sehr schöne sonnige Tage, die ich für die Walnussbaumpflanzung genutzt habe. Vor ein paar Jahren habe ich einige sehr schöne große Walnusskerne in die Erde gelegt, um daraus Bäume zu ziehen. Jene, die ich noch nicht verpflanzt habe, entwickelten sich bereits zu kräftigen Jungbäumen. Ein Baum, welchen ich ausgrub hatte eine Höhe von 1,6 Metern. Mir war es wichtig ihn mit der Pfahlwurzel auszugraben, da er diese nicht mehr in dieser Art nachbildet und ansonsten stark im Wachstum gehemmt wäre.

Ich grub und grub und begann zu schwitzen – bis in eine Tiefe von 80 cm. reichte die mächtige Pfahlwurzel! Solch ein Baum wird garantiert von keinem Sturm umgelegt! Gepflanzt habe ich ihn an der Nordseite meines großen Obstsortengartens, wo er später den Nord-Ostwind bremsen soll.



Natürlich galt es nun auch hier ein mindestens ebenso großes und tiefes Loch zu graben, als dort, wo ich ihn ausgegraben hatte. Die Pflanzgrube sollte etwa eineinhalb Mal so groß sein wie der Wurzelballen. Die Wurzeln sollten nicht bis zum Grubenrand reichen.

Ich empfand es als eine besonders schöne sinnvolle Art sich so richtig auszupeinern – dabei werden ja zahlreiche Körperteile beansprucht. Am nächsten Tag pflanzte ich noch zwei weitere Walnussbäume. Einen großen Walnussbaum habe ich noch übrig, den ich gerne günstig verkaufe.

Die Verwendung eines guten Spatens ist bei derartigen Arbeiten natürlich ein Muss – ich arbeite am liebsten mit einem ergonomisch geformten Spaten von „Fiskars“, dessen Stiel im Gegensatz zu solchen aus Holz sehr stabil ist.

Immer wieder hört man, dass Walnussbäume unbedingt zu veredeln sind, da man ansonsten nur kleine Nüsse mit harter Schale bekommt. Dem ist aber nicht so! Eine ehemalige Nachbarin hat vor etwa 30 Jahren einige große Walnüsse von einem anderen Nachbarn in die Erde gelegt. Daraus gediehen prächtige Bäume, die alle wieder ebenso große Nüsse tragen! Es kommt eben darauf an, welche Nüsse man in die Erde legt und ob sich diese mit kleinen Nüssen verkreuzt hat. Am sinnvollsten wäre es natürlich die Walnüsse gleich direkt an Ort und Stelle in die Erde zu geben, wodurch man sich sehr viel Arbeit erspart. Dies habe ich heuer und im Vorjahr mit rotkernigen Walnüssen bereits gemacht.

Ein paar Tage später ging die Obstbaumpflanzung weiter mit Ringlottenbäumen aus meiner eigenen kleinen Baumschule ;-)

Wichtig bei der Pflanzung wurzelnackter Bäume ist es die dicken Wurzeln anzuschneiden und dabei beschädigte Wurzelteile entfernen, damit der Baum wieder gut anwurzeln kann. Zum Schluss wird die Erde rundum fest angetreten, ein Gießrand geformt und mit einer Gießkanne voll Wasser die Wurzeln eingeschlämmt. Wichtig wäre es auch die Baumscheibe, also der Bereich rund um den Stamm, zu mulchen – zumindest spätestens dann, bevor es sehr trocken wird.

Im Jahr 2020 habe ich hier einen [Beitrag über die Obstbaumpflanzung verfasst](#).

Für die Gesundheit des Baumes wäre auch eine artenreiche Gestaltung der Baumscheiben von großem Vorteil. Es können z.B. gleich Gundelrebe gepflanzt, wie auch diverse Wildblumen und Kräuter gesät werden. [Im März 2021 habe ich näher darüber berichtet](#).

Sascha vom Youtubekanal „Selfbio“ hat auch gerade einen Beitrag zur [Obstbaumpflanzung hochgeladen](#).

Hast du Lust bekommen beim Pflanzen von Obstbäumen oder anderen Bäumen, Sträuchern etc. mitzuhelfen? Dann melde dich gerne bei mir – ich freue mich!

- ♥ Lasst uns gemeinsam die Landschaften zu vielfältigen Genusslebensräume verwandeln –
- ♥ für die Gesundheit von Boden, Tier und Mensch ♥

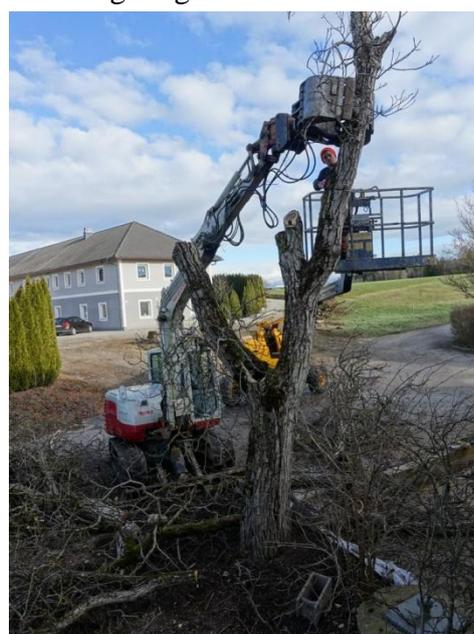
[50 Likes + Kommentare und Fotos](#)

Auch im Herbst 2024 möchte ich sehr gerne wieder viele Bäume und Sträucher anpflanzen – freue mich über tatkräftige Hilfe dabei.

Großer Walnussbaum gefällt – große Shiitakepilzzucht

Am 3. Jänner war es soweit, dass mein Walnussbaum vor dem Haus abgetragen wurde. Dies ist nun sehr schnell vonstatten gegangen. Am Vormittag sah ich wie beim benachbarten Erdbauunternehmen deren große Eschen mithilfe eines Kranes abgetragen wurden. So habe ich die Gelegenheit gleich genutzt und gefragt, ob sie meinen Nussbaum auch gleich abtragen könnten. Dann ist es unerwartet schnell gegangen: Innerhalb von nur einer halben Stunde war der gesamte Baum mithilfe des Krans abgetragen und aufgeräumt. Jene Äste, die aufs Dach gefallen wären, hat ein zusätzlicher Bagger mit einem Greifarm festgehalten und so sicher auf den Boden befördert.

Im Gegensatz zum Nachbarn habe ich den gesamten Hauptstamm bis auf über 2 Meter Höhe stehengelassen, um diesen im Frühling mit Shiitakepilzen zu beimpfen. Wenn es gelingt, dann erwartet mich jedenfalls eine riesengroße Pilzernte, auf welche ich mich schon freue. Schließlich kann der Pilz dann auch das gesamte Wurzelwerk besiedeln. Ein Problem könnte nur die windige Lage darstellen. Schließlich haben jene Walnussbaumstämme von meinem Bruder in direkter Nähe auch kaum gefruchtet, bis ich sie im August an eine andere windgeschützte Stelle verfrachtete, wo sie dann sogleich reichlich fruchteten.



Natürlich werde ich auch alle Äste von guter Qualität mit Shiitakepilzen beimpfen. Ich freue mich über fleißige Helfer bei dieser Arbeit. Als Ausgleich gebe ich gerne 1-2 beimpfte Baumstämme mit.

Walnussholz, wie auch Eiche ist laut Erfahrungen von vielen Pilzzüchtern sehr gut geeignet für die Zucht von Shiitakepilzen. Vor 2 Jahren habe ich jede Menge Haselnussruten mit Shiitakepilzen beimpft, welche bisher aber leider noch gar nicht gefruchtet haben, was ich sehr seltsam finde – vermutlich mag der Shiitakepilz kein Haselnussholz.

Die Pilzzucht ist eine sehr gute nachahmenswerte Möglichkeit der Kreislaufwirtschaft in Permakulturgärten. Das dünnere Astholz kann dagegen für zahlreiche andere Zwecke verwendet werden, wie ich [hier ausgeführt habe](#). Wissenswertes über die Pilzzucht habe ich [hier geteilt](#).

Eine andere Möglichkeit den Walnussbaum abzutragen wäre die händische Seilklettermethode gewesen. Gerade vor einem Monat habe ich jemanden kennengelernt, der dies professionell macht und hat mir ein Angebot dafür zugeschickt. Die Kosten dafür liegen bei über 600 €. Mein Nachbar verlangte bloß 150 €. Dies war aber natürlich nur möglich, da die Maschinen bereits vor Ort waren – bei Transport würde dies sicherlich auch weit über 600 € kosten.

Für die Ökologie ist es zwar irgendwie schade um diese großen Bäume – schließlich waren sie insbesondere bei den Vögeln sehr beliebt. Das große Problem waren die vielen morschen Äste, die laufend bei Sturm herunterfielen, was auch mal sehr gefährlich werden könnte! Bei meinem Walnussbaum kommt der enorme Schattenwurf hinzu, wie auch der massive Laubfall im Herbst, wofür ich kaum Walnüsse bekam – und diese waren sehr winzig, dafür rotkernig. Sämlinge davon habe ich bereits vor Jahren in meinen großen Obstsortengarten verpflanzt.

[Fotos + Kommentare](#)

Völlig unerwartete reiche Shiitakepilzernte von alten Walnussbaumstämmen



Am Sonntagabend dem 31. August traute ich kaum meinen Augen, als ich zufällig beim Vorbeigehen an meiner Rose zahlreiche herrliche Shiitakepilze auf den beimpften etwa 5 Jahre alten Walnussbaumstämmen sah, die ich ein paar Tage zuvor von einer anderen Stelle ausgegraben und hier fast achtlos abgekippt habe! Eigentlich habe ich diese Stämme schon aufgegeben, da auf diesen in den letzten Jahren kaum Pilze wuchsen. Entweder ihnen hat der Standort nicht gefallen, oder sie wurden dort immer bereits im Frühstadium von den Schnecken gefressen, oder sie brauchten einfach mal eine richtige Erschütterung um zu fruchten.

Dabei denke ich an die Schilderung von Sepp Holzer in seinem Permakulturbuch, dass seine beimpften Shiitakepilzbaumstämme auch kaum fruchteten, bis er sie nahm und einfach in einen seiner Teiche kippte... Als Erklärung warum das so ist, habe ich nun folgendes auf [einer Pilzzuchtseite gelesen](#):

„Nach dem Tauchen werden die Stämme senkrecht 3-4 Mal kräftig auf den Boden aufgestoßen, das begünstigt die Fruchtkörperbildung. Durch die Erschütterung reißen manche Myzelfäden auseinander. Dadurch wird ein Wachstumsimpuls induziert und es entstehen mehr Pilzansätze.“

Für mich ist allerdings der hier dargestellte Erntekreislauf für die Shiitakepilze viel zu kompliziert und zeitaufwändig! Ich habe einfach die meisten Baumstämme senkrecht zu etwa einem Drittel in die feuchte Erde an einer eher schattigen Stelle eingegraben, wo sie meist mehrmals im Jahr eine reiche Ernte abgeben, ohne dass ich sie tauchen, klopfen und dann täglich gießen muss. Darüber habe ich [z.B. hier berichtet](#).

In diesem Fall war die Hauptursache für den Wachstumsimpuls vermutlich, dass ich sie von einer windoffenen Stelle zu einer windgeschützten Stelle verlegt habe.

Am nächsten Tag habe ich mich entschlossen fast alle Shiitakepilze zu ernten und sie im Dörrgerät bei etwa 45°C zu trocknen, um so auch im Winter fortlaufend meine Gerichte mit gesunden Pilzen verfeinern zu können. Dankbaren Herzens durfte ich über 1 kg sehr schöne Shiitakepilze ernten, die innerhalb von ein paar Tagen wuchsen!

Sehr gerne bereite ich Pilze gemeinsam mit der sehr gesunden Luzerne/Alfalfa zu, [wie hier beschrieben](#).

Shiitakepilze haben ein festes Fleisch und sind sehr aromatisch - für mich sind sie geschmacklich die besten Pilze, die ich kenne ❤️

[Kommentare + Fotos](#)

Auch im Jänner/Februar darf ich dankbaren Herzens laufend schöne große köstliche Shiitakepilze von meinen beimpften Baumstämmen ernten. Es ist derselbe Baumstamm einer Eiche, von welchem ich bereits im November 2021 reichlich ernten durfte, [wie hier berichtet](#).

Die Pilzernte im Winter ist mir deutlich lieber als im Sommer, da sie bei den kalten Temperaturen so langsam wachsen, dass man sie nicht gleich innerhalb weniger Tage ernten muss, sondern man kann sich die Pilzernte über Wochen hinweg aufteilen.

Fast unglaublich finde ich auch, dass diese Pilze ärgste Wetterkapriolen des Winters wie tiefe Minusgrade, Schnee, Sturm und Regen völlig unbeschadet überstehen, um dann bei wärmeren Phasen wieder weiterzuwachsen ❤️

Es ist schon sehr praktisch, wenn die eigenen sehr gesunden schmackhaften Pilze vor der Haustüre im Garten wachsen ❤️ Möchtest du auch solch einen Baumstamm besitzen, von welchem du laufend Shiitakepilze ernten kannst, dann melde dich gerne an, um im April gemeinsam die zahlreichen Baumstämme meines alten Walnussbaumes zu beimpfen.

[Kommentare](#)



Verjüngung von Weiden – hoher Nutzen der Palmkätzchen für die Tierwelt



Weidenkätzchen sind nicht nur sehr schön und flauschig, sie haben auch eine besondere Bedeutung für eine Vielzahl von Insekten und Vögeln. Ab Ende Februar bis Mitte April erfolgt die Blüte der Weiden. Dabei verwandeln sich die zunächst silbrig-weißen Weidenkätzchen in leuchtend zitronengelbe Blüten. Darum sind sie zu dieser Zeit eine der einzigen Nahrungsquellen für Vögel, Bienen und andere Insekten. Nur wenn Bienen genügend Weiden finden, entwickeln sich die Bienenvölker bis zur Obstbaumblüte gut. Das heißt, dass die Weidenkätzchen auch für den Obstertrag verantwortlich sind. Weil die Pflanze

so wichtig für Bienen ist, steht sie unter Naturschutz. Etwa 500 einheimische Insektenarten sind auf Weidenarten als Nahrungsgrundlage angewiesen. Andere räuberische Insektenarten sind wiederum von diesen Weidenbesuchern als Nahrungsquelle abhängig.

Je nach Standort besuchen rund 60 Wildbienenarten die Weidenkätzchen um Pollen zu sammeln. Davon sind 10 Arten vollständig und ausschließlich auf Weidenarten festgelegt. Dazu gehören auch zahlreiche Hummelarten. Für Honigbienen stellt die Sal-Weide, die erste Massentracht des Jahres dar.

Früher gab es ausreichend wildwachsende Sal-Weiden. Diese sind allerdings selten geworden, da die Palmkätzchen immer mehr für Dekorationen verwendet wurden. Zu einem guten Start ins Frühjahr könnt ihr den Insekten verhelfen, wenn ihr Palmkätzchen in eure Gärten pflanzt.

Eigentlich heißt der Strauch mit den samtweichen Blüten Sal-Weide (*Salix caprea*). Aber auch andere Weidenarten, wie zum Beispiel Grau-Weiden (*Salix cinerea*) und Reif-Weiden (*Salix daphnoides*) tragen flauschige Blüten.

Männliche oder weibliche Blüten an der Weide? Wie alle Weiden sind Sal-Weiden zweihäusig. Das heißt, dass auf einer Pflanze entweder nur männliche oder nur weibliche Blüten wachsen. Zuerst sind die Blüten samtige Kätzchen. Die männlichen Blüten werden später leuchtend gelb, die weiblichen Blüten dagegen unscheinbar grün. Bienen fliegen zuerst zu den attraktiveren männlichen Weidenkätzchen und danach mit den Pollen im Gepäck zu den weiblichen Weiden. Dadurch werden die Blüten bestäubt. Erst nach der Blüte wachsen Blätter an der Weide.

Verwendete Quellen:

<https://www.lbv.de/news/details/weidenkaetzchen-unserer-tierwelt-ueberlassen/>

<https://www.naturadb.de/pflanzen/salix-caprea/>

<https://www.naturgartenideen.de/weidenkaetzchen/>

Zu meinem Geburtstag am 17. Jänner bekam ich Besuch von Waltraud und dem Hund von einem ihrer beiden Söhne. Bei schönem sonnigem Wetter haben wir den großen Holunderbusch neben der Hütte verjüngt, wie auch von einigen Weiden beschädigtes Holz herausgeschnitten. Davon habe ich mir große Äste mit schönen Palmkätzchen herausgeschnitten und Waltraud hat sich einen kleinen Strauß aus Palmkätzchen gemacht. Das Wetter war für solche Holzarbeiten auch ideal, da gefrorener Boden und leichte Schneedecke, sodass man sauber bleibt. Der Hund hat diesen Einsatz auch sichtlich genossen – die meiste Zeit hat er uns im Bearbeiten des Holzes nachgeahmt, indem er mit seinen Zähnen am Holz herumgebissen hat und die Holzteile herumtrug. Es ist ein sehr wohlerzogener Hund, der auf alle Befehle sehr gut gehorcht.



Solche Sträucher/Bäume wie Holunder und Weide kann man eigentlich fast alljährlich schneiden und sie wachsen immer kräftig nach – sind also ideal zur Holzerzeugung. Es sind Pioniergehölze, die den Boden mit organischem Material anreichern, durchwurzeln und somit verbessern. Gleichzeitig bieten sie reichlich Nahrung und Lebensraum für zahlreiche Tiere.

Vor etwa 8 Jahren bekam ich Besuch von einem obstsorteninteressierten Mann, der mir ein knappes Dutzend bewurzelter Weidensteckhölzer mitgenommen hat. Diese habe ich dann sogleich in meine Wildobsthecke gepflanzt, wo sie sich bereits zu über 5 Meter hohen Bäumen entwickelt haben. Leider ist das Holz sehr weich und brüchig, sodass ich immer wieder einiges an Bruchholz rausschneiden muss. Zur Vermehrung muss man die Weidensteckhölzer nicht zwingend vorher anwurzeln lassen, sondern einfach im Frühjahr in die Erde stecken.

Alle Weiden sind lighthungrig und sollten an einem lichtreichen Ort gepflanzt werden. Was den Boden betrifft, ist das Holz sehr anspruchslos. Sie wachsen optimal in feuchten, lehmigen Böden.

[Kommentare](#)

[50 Likes + Kommentare und Fotos](#)

Guter Heinrich – wilder Spinat



Hier möchte ich eine ganz besondere wilde Heilpflanze vorstellen, nach der ich 10 Jahre lang gesucht hatte und nun seit gut 2 Jahren in meinem Garten gedeihen darf und nun auch erstmals Saatgut davon anbieten kann. Ich habe ihn auch in meine essbare Blümmischung getan ❤️

Im Sommer 2021 habe ich im Garten eines Selbstversorgerhauses diese Pflanze entdeckt, von welcher ich einen Ableger mitnehmen durfte. Davon habe ich [hier berichtet](#). In den Jahren zuvor habe ich ihn oft gesät, ist mir aber leider nie gekeimt.

Besonders köstlich empfand ich ihn im Frühling gemeinsam mit Spargel kurz gedünstet. Im Rohzustand ist er dagegen sehr zäh und ungenießbar.

Der Gute Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*), auch bekannt als Grüner Heinrich oder Wilder Spinat, ist eine altbekannte Pflanze, die sowohl in der [Naturheilkunde](#) als auch in der Küche Anwendung findet.

Er ist eine mehrjährige, krautige Pflanze mit aufrechten und wenig verzweigten Stängeln. Sie erreicht eine Höhe von 60 bis 80 cm.

Ihre dunkelgrünen Blätter sind pfeilförmig. Die Blattunterseite ist haarig und fühlt sich sehr rau an.

Im Frühsommer entwickelt er zahlreiche unscheinbare, grünlich-gelbe Blüten in dichten ährenförmigen Blütenständen, aus denen nach der Bestäubung kleine, schwarze Samen entstehen.

Er bevorzugt nährstoffreiche, frische, lockere, kalkhaltige, sandige Böden und sonnige Standorte.

Er keimt am besten, wenn die Samen Temperaturen von 5-10°C ausgesetzt waren. Die beste Aussaatzeit ist folglich von Oktober bis März.

Der Gute Heinrich hat eine lange Geschichte und Tradition. Bereits in der Antike wurde die Pflanze sowohl innerlich als auch äußerlich als vielseitiges Heilmittel eingesetzt. Auch im Mittelalter war er als wohlschmeckendes Wildgemüse beliebt und fand in der traditionellen europäischen Medizin Anwendung.

Genutzt werden vor allem die jungen Blätter und Triebe der Pflanze, welche reich an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und [Antioxidantien](#) sind. Diese können z.B. ähnlich wie Spinat zubereitet werden. Für den Rohverzehr sind die Blätter zu zäh.

Die medizinische Anwendung kann dabei sowohl innerlich als auch äußerlich erfolgen. Innerlich wird der Grüne Heinrich vor allem zur Linderung von [Magen-Darm](#)-Beschwerden, Verdauungsproblemen oder zur allgemeinen Stärkung eingesetzt.

Äußerlich findet er häufig in Form von Umschlägen, Auflagen und Salben Verwendung, um z.B. Hautverletzungen, [Geschwüre](#) und [Entzündungen](#) zu behandeln. Die Pflanze soll zudem der Wundheilung und zur Linderung von [Gelenkschmerzen](#) dienen.

Quelle: <https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/guter-heinrich/>

[Kommentare](#)



Erste Aussaaten Ende Jänner- Mitte Februar

Am herrlichen Vorfrühlingstag des 28. Jänners haben mich schon die Finger gejackt, um die ersten Gemüsesaaten in die Erde zu bringen. Am liebsten stelle ich die Saaten in die direkte Sonne – künstliches LED-Licht finde ich gar nicht gut, wie es so viele machen.

In je einem Saatkasten habe ich bereits Sellerie, Knollenfenchel und Zwiebel gesät und ans Fensterbrett gestellt – nach etwa einer Woche habe ich sie ins Frühbeet gestellt, damit die Pflanzen nicht langhalsig werden. Im Freiland habe ich dann noch meine Zuckerrbsenmischung gesät. Nebenbei habe ich zwischen jungen Spargel Dill gesät.

Unter einer Plane, wo vorher Herbstsalat war, habe ich bereits meinen Lieblingspflücksalat „Ochsenzunge“ gesät, angedrückt und angegossen. Dazwischen wächst auch bereits jede Menge Vogelmiere und auch etwas Knollenfenchel vom Vorjahr – das habe ich alles stehengelassen.

Zu guter Letzt habe ich auch noch jede Menge Einjährigen Beifuß unter Plane ausgesät, wo vorher Herbstsalat bzw. Kohl gewachsen ist. Damit die Pflanzen schön verteilt am Beet aufgehen, habe ich eine Samenpackung mit über 2000 Samen mit etwa einem Liter Sand vermischt und so auf ca. 6 m² Beetfläche gesät. Auf diese Weise habe ich schon sehr früh schöne Pflanzen zur Auspflanzung, die ich vorher nicht noch pikieren muss. Im Vorjahr hat es leider nicht so gut geklappt – da konnte ich den Großteil erst Anfang August auspflanzen, die dann nichtmal einen Meter hoch wurden – zeitig im Frühling an einem guten Standort gepflanzt werden sie dagegen bis zu drei Meter hoch ❤️

Ein paar Tage später habe ich dann in einem Saatkasten Auberginen, Paprika und Chilis gesät, die es sehr warm brauchen und eine lange Vegetationszeit haben. Diese stellte ich zu Beginn für ein paar Tage auf die Fußbodenheizung und dann auf die sonnige Fensterbank. Nach etwa einer Woche waren sie bereits gekeimt und sollten nun nicht mehr ständig bei über 20°C stehen, damit sie schön kräftig werden. Kühle Lüftchen vertragen sie aber gar nicht – da fallen sie sehr schnell um.

Anfang Februar habe ich dann auch bereits Spinat, Schwarzwurzel, Pastinake und Karotte direkt ins Freiland in Reihen gesät und am Ende noch Samen der Vogelmiere darüber gestreut – so habe ich dann eine bunte Vielfalt und irgendwas davon wird sicher gedeihen.



Mitte Februar sind bereits fast alle Saaten von Ende Jänner aufgegangen. So habe ich ein zweites Beet Salat, wie auch etwas Kresse gesät. Auf vier kleinen Beeten habe ich Pastinake gesät und als Markiersaat etwas Radieschen. Auch Karotten habe ich nochmals gesät, wie auch meine essbare Blümmischung. In je einem Saatkasten habe ich auch Frühkraut, wie auch eine Folgesaat vom Knollenfenchel gesät.

[Fotos + Kommentare](#) - [Kommentare](#)

[Im Vorjahr](#) habe ich meine ersten Saaten erst Ende Februar ausgebracht – davon ist auch alles sehr gut gewachsen bis auf das Wurzelgemüse, welches ich zu früh gesät habe und dann von Schnecken gefressen wurde.

Bis das Kulturgemüse erntereif ist, gilt es reichlich Wildkräuter bzw. Wildgemüse zu ernten und verzehren. Dieses zarte, frische, lebenspendende Wildgrün ist viel reicher an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen als Kulturgemüse, wie [hier zu vergleichen ist](#). Vom gesundheitlichen Wert habe ich im Vorjahr einen [ausführlichen Beitrag verfasst](#). Bereits jetzt Ende Februar habe ich sehr schöne Brennnesselspitzen gefunden. Insbesondere an jenen Stellen, wo ich die Brennnessel im Herbst nicht abgemäht habe, sind sie jetzt schon besonders groß. Jetzt sieht man auch bereits die jungen Blätter der großen Klette aus der Erde wachsen. Kürzlich durfte ich davon eine besonders dicke und lange Wurzel von über 40 cm Länge ausgraben. Von seiner [entgiftenden Heilkraft habe ich hier geschrieben](#). Sie schmeckt ähnlich wie Schwarzwurzeln.



All dieses Wildgemüse integriere ich sehr gerne in meine Mahlzeiten. So habe ich z.B. die Klettenwurzel geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten in einem Topf mit etwas Wasser, Öl und Salz weich gedünstet und im Anschluss mit einer Tomaten-Zucchini-Soße verfeinert. Dazu habe ich noch Buchweizen gemeinsam mit Brennnesselspitzen gekocht, die ein sehr gutes Aroma abgaben. Als Beilage habe ich Shiitakepilze mit Rosmarinspitzen in Olivenöl angebraten. Ein sehr schmackhaftes und vor allem nahrhaftes gesundes Essen mit vielen frischen Zutaten aus dem Garten – mitten im Winter!

Den ersten frischen Bärlauch durfte ich bereits Mitte Februar ernten, der ja so gut duftet und sehr köstlich schmeckt ❤️ Besonders fein schmeckt er im Kartoffelsalat, wie auch als Pesto auf Vollkornsauerteigbrot. Von seinem hohen gesundheitlichem Wert habe ich im [März 2022 einen ausführlichen Beitrag verfasst](#).

[Kommentare + Fotos](#) - [Kommentare](#) - [Kommentare + Verwendung und Fotos vom Bärlauch](#)



Artemisia annua in DMSO und mit Honig - Heilerfolge – A3 empfehlenswert?

Artemisia annua ist wirksam gegen Viren, Keime, Bakterien, Parasiten und Pilze.

Im vergangenen Sommer durfte ich dankbaren Herzens wieder eine große Menge vom Einjährigen Beifuß/Artemisia annua ernten ❤️

Im Frühsommer wuchs er aufgrund der massiven Trockenheit zwar nicht so besonders üppig wie im Vorjahr, aber ich habe dann Anfang August, als es endlich ergiebig regnete, noch über 100 Pflanzen in leere Beete gepflanzt, welche sich dank des sehr warmen Spätsommers noch recht gut entwickelten. Im August sind sogar noch einige Samen wild gekeimt – so hatte ich bis zum Frost grüne Pflanzen, die nun erst die Blüten ansetzten. Gerade gestern habe ich noch unter dem Tomatendach eine recht schöne blühende Pflanze entdeckt.

Erstmals habe ich mit dem frischen Kraut auch einen sehr intensiven DMSO-Auszug gemacht, welchen ich in 100 ml-Fläschchen abgefüllt um 25 € ebenfalls verkaufe (verglichen mit anderen Anbietern ist es sehr günstig). Dieser ist wirklich einfach megadunkelgrün vom Chlorophyll und hunderter anderer Pflanzenwirkstoffe, die darin nun enthalten sind. DMSO-Auszüge werden vorwiegend für die äußerliche Anwendung empfohlen.

Näheres dazu z.B. [in diesem PDF](#).

Der Schweizer Arzt Dr. med. Heinz Lüscher erzählt [in diesem Video](#) von den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten.



In letzter Zeit esse ich auch sehr gerne Beifußblütenhonig, welchen ich folgendermaßen zubereite: Ich verrühre 10 g ganz feine getrocknete Beifußblüten mit 100 g Honig - Fertig. Auf diese Weise habe ich einen sehr aromatischen Honig mit einer feinen Bitternote, der nicht ganz so süß ist. Im Sommer habe ich es auch mit den frischen Blüten probiert, aber dies ist nicht zu empfehlen.

Immer wieder bekomme ich Anfragen bezgl. Saatgut vom Artemisia annua anamed – A3, welcher im Labor so manipuliert wurde, dass er kaum zur Blüte kommt und einen höheren Gehalt vom Artemisinin hat. Ich gebe zwar gerne dieses Saatgut in kleinen Mengen weiter, säe es aber selber nicht mehr an und möchte es auch nicht empfehlen, wie ich es in [meinem umfangreichen Beitrag](#) zu dieser

Heilpflanze bereits geschrieben habe. Gerade eben höre ich mir ein sehr [interessantes Interview mit Christel Ströbel](#), der Gründerin vom Calendula Kräutergarten, zum Artemisia annua an. Sie teilt in Minute 15 ihre Meinung zum A3 und sagt unter anderem, dass sie bisher bezgl. Heilwirkung im Vergleich zur Wildform keinen Unterschied hat feststellen können. In Minute 27 sagt sie zudem, dass Frauen in der Schwangerschaft kein Artemisia annua einnehmen sollten – außer in Notfällen!

Bezüglich der Trocknung vom Einjährigen Beifuß habe ich in den letzten Jahren ja immer die Blätter bzw. die Blüten direkt an der lebenden Pflanze abgestreift und dann zum Trocknen aufgelegt. Diesen Sommer habe ich ein paar Pflanzen auch im Ganzen zum Trocknen aufgehängt, welche diesmal überraschenderweise sehr schön grün blieben, so dass kaum ein Unterschied zu den vorher abgestreiften feststellbar ist. Die Ursache hierfür liegt wohl an der schnellen Trocknung dank der hohen Temperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit im Sommer. Bisher verfärbten sich die Blätter bei der Trocknung der ganzen Pflanze ja immer unschön bräunlich.



Am ersten Samstagvormittag im Dezember war ich zu Besuch bei einer Familie in der Nähe von Bad Hall, um mir deren Vollholzküche anzusehen. Ich habe bei der Gelegenheit unter anderem auch eine Packung einjährigen Beifuß mitgenommen. Mir sagte dann ein Bewohner, dass sie gerade am Vortag noch vom Einjährigen Beifuß sprachen und dass es in Schiedlberg jemanden gibt, der diesen anbaut und z.B. auch bei der Firma „2.-Chance“ zum Verkauf anbietet, wo er diesen Tee mal gesehen und gekauft hat. Gleich einen Tag später kam ich vorbei und brachte eine Packung Tee mit ;-) Tja so klein ist die Welt und Gott leitet und führt alles wunderbar ❤️

Sehr dankbar bin ich auch für die fleißige Hilfe von Waltraud, die mir tatkräftig beim Abfüllen hilft - sie liebt und genießt ganz besonders den herrlichen Duft, welcher beim Abfüllen den Raum durchströmt.

Wer gerne Tee vom Einjährigen Beifuß oder DMSO-Ansatz bestellen möchte [bitte hier lang](#).

[Kommentare](#)

Kommentar von [Monika Görig](#):

„Ich möchte euch an meinen guten Erfahrungen mit Tee von Artemisia annua (❤️ Qualität von Andreas 😊) teilhaben lassen. Seit meiner Kindheit leide ich an einer Lungenschwäche, mittlerweile wurde mir COPD bescheinigt. Jetzt habe ich ermals den Tee für mein Befinden eingesetzt und siehe da, es ist mir erstmals gelungen, meine extreme Verschleimung, die mich 1 - 3 x jährlich mit einer „Grippe“, begleitet von Erstickungshusten, quälte, in den Griff zu bekommen! Ich bin glücklich! Jeden Tag trinke ich nun schon seit 2 1/2 Wochen ca. einen halben bis einen Liter von diesem bitteren Tee in kleinen Schlucken. Ich mag ihn 😊 Es hat sich bei mir bewährt, ihn in der Thermoskanne auch nachts und gleich am Morgen noch warm und trinkfertig zu haben. Ich mache nun voraussichtlich vorbeugend gleich eine 6-wöchige Kur und dann sollte eine Pause eingelegt werden ... wie lange soll die dann sein Andreas? Aber vielleicht brauche ich ihn dann für's erste eh nicht mehr - so I hope 🙏 Aber ich werde mir gleich noch weiteren Vorrat bei meiner guten Quelle 😊 kaufen.“

❤️ Vielen Dank für diesen Tee-Tipp, lieber Andreas ❤️

Weihnachtsrundbrief 2023 / Ausblick 2024 von Martin Hirt/Anamed

„Handelt, bis ich wiederkomme, handelt bis zur letzten Frist.
Handelt, bis ich wiederkomme, so sprach Jesus Christ“.

(Refrain im Lied „Geht hinaus und sagt es aller Welt“)

Liebe Freunde, Mitglieder und Spender!

Wer heute noch weiß, wie man Weihnachtsgebäck selber produziert, der ist echt „RETRO“. Auch die Bedeutung eines „Rundbriefes“ ist retro. Meine ersten „Rundbriefe“, damals aus dem Congo, tippte meine Mutter ab 1986 auf der mechanischen Schreibmaschine, mit voller Kraft jeden einzelnen Buchstaben tippend in der Hoffnung, dass auch der fünfte Durchschlag (!) mit Kohlepapier zwischen „Luftpostpapier“ noch leserlich sein würde. Diese Blätter wurden dann an sechs Freunde versandt mit der Bitte, nach dem Lesen den Brief an die angegebenen Adressen auf eigene Kosten weiterzusenden, damit der Brief die „Runde“ machen konnte. Somit war die Hoffnung gegeben, dass alle 25 Empfänger den Brief lesen würden. Als wir dann 1991 zum ersten Mal um Spenden baten, kamen im ganzen Jahr überschaubare 400 DM zusammen. Die Begeisterung für anamed hielt sich also in Grenzen! Zu meinen ersten Vorträgen im Heimaturlaub 1988 kamen einmal 20, einmal auch nur ein Zuhörer in den Gemeindesaal (das war meine Mutter, die den Diaprojektor bediente). Ein bescheidener Anfang, aber ganz langsam wuchs die Zahl der Mitarbeiter!

Was sicher auch als retro verstanden würde, wäre, wenn ein deutsches Kind dieses Jahr zu Weihnachten das bekäme, was mir ein Schwarzwälder Bauer gerade erzählte. Im Sommer mussten er und seine Geschwister als Kinder barfuß laufen, um die Schuhe zu schonen. An Weihnachten bekam dann jedes Kind ein Paar Schuhe, die vom älteren Geschwisterpaar bereits gebraucht waren; falls die Schuhe zu klein waren, wurden sie vorne aufgeschlitzt, damit die großen Zehen noch Platz fanden. In Afrika, in den Flüchtlingslagern, die ich besuchen konnte, sah ich wie überglücklich Kinder waren, wenn sie nach vielen Stunden Wartezeit endlich ihren Kanister mit Wasser füllen durften. In meinem Wirkungsort Matamba-Solo im Congo wurde gefeiert am 25. Dezember, für irgendwelche Feiern am 24. oder 26. Dezember bleibt in Afrika keine Zeit. Die Mütter waren überglücklich, wenn sie an diesem einen Weihnachtstag mal wenigstens nicht aufs 20 km entfernte Feld gehen mussten, um Maniok heimzubringen. Wer so bescheiden aufgewachsen ist hat heute genügend Glücksgefühl, an Weihnachten einen lieben Nachbarn zu haben, ein warmes Zimmer zu besitzen, eine warme Mahlzeit zu genießen und die religiöse Freiheit zu kosten, um eine Christmette zu besuchen; lauter unfassbar große Geschenke.

„Wo wohnt denn Gott, wo ist er geblieben“, fragt ein Pfarrer seine Konfirmanden, und ein Mädchen gibt die beste Antwort: „Gott wohnt im Himmel, aber seine Praxis hat er auf Erden“. Genau das ist die anamed Philosophie: dass wir weltweit freundliche Praxishelfer des Heilandes sind und möglichst viele Menschen gesund werden. Deswegen gründen wir weltweit „anamed Praxen“. Eine solche Praxis darf keine Angst vor Krankheit und Elend und Krieg haben, dafür ist sie da. Die Praxis darf nicht depressiv werden und einfach schließen, denn je grauenhafter die Situation ist, umso mehr muss sie sich vervielfachen. Eine solche Praxis darf nicht vom Geld der Patienten abhängen, sondern vom Willen der Patienten, sich am weltweiten Kampf gegen Krankheiten zu beteiligen. Eine solche Praxis braucht Arzneimittel, von denen wir viele in der Natur finden und die nichts kosten. Dort gibt es auch keine „Halbgötter in Weiß“, sondern Helfer und Patienten werden gemeinsam „das Salz der Erde und das Licht der Welt“. (Matthäus 5, 13).

Diese Praxis hat weltweite Bedeutung und steht für Bescheidenheit, Liebe, Erwartung von Recht und Frieden. Aktive Erwartung. Eine Praxis mit dem Heiland als Vorbild verlangt, aktiv zu handeln, getreu des eingangs zitierten Liedes. Wir dürfen am 24. Dezember mit dem Bild der Krippe eine göttliche Einladung zum Eintritt in eine Welt verbinden, die von einem Stallgeruch und Streben nach Armut, Einfachheit, Waffenruhe und Frieden durchdrungen ist. Dann wird es ein frohes Weihnachtsfest für uns Alle! Das und ein gesegnetes Neues Jahr wünscht Euch im Namen aller unserer weltweiten Mitarbeiter Euer

Hans-Martin Hirt.

DANKE!!! Mit diesem Weihnachtsbrief möchte ich Euch ALLEN danken, z.B. dem Vorstand, den Ehrenamtlichen, den Landwirten, den Ärzten, Rechtsanwälten, den Wissenschaftlern, den Seminarlehrern aus Europa wie aus Afrika und Asien, Euch Spendern, die diese Arbeit seit 37 Jahren so großzügig ermöglichen!

[Kommentare](#)

Religion oder Evangelium

In den letzten Tagen im Jahr besinnen sich viele Christen bzw. Jünger Jesu ganz bewusst auf die Menschwerdung ihres Retters und Herrn Jesus Christus in aller Niedrigkeit in einem Stall von Bethlehem. Er ist das besondere Geschenk Gottes für alle Menschen, die er in seiner Liebe zu sich ruft!

Nachfolgend zitiere ich eine Aussage von Leo Janz:

„Meine Freunde, es gibt Tausende von Religionen, aber nur ein Evangelium. Religionen sind von Menschen erdacht, das Evangelium jedoch ist die Offenbarung göttlicher Gedanken. Die Religion wurde von Menschen gemacht, das Evangelium jedoch ist ein Geschenk Gottes. Religion ist die Meinung der Menschen, das Evangelium ist die Mitteilung Gottes. Religion ist im Allgemeinen die Geschichte sündiger Menschen, die etwas für den heiligen Gott tun wollen. Das Evangelium dagegen erzählt uns, was der heilige Gott für uns getan hat. Religion ist eine Suche nach Gott. Das Evangelium dagegen ist die frohe Botschaft, dass Jesus auf der Suche nach Menschen ist. Des Menschensohn [Jesus] ist gekommen zu suchen und zu retten, was verloren ist.“

„Die beste Religion betont die Notwendigkeit einer äußeren Umgestaltung. Das Evangelium jedoch beginnt mit einer inneren Umgestaltung.“

Mitte Dezember habe ich eine sehr lesenswerte Broschüre von Wilhelm Pahls zum Thema „Religion oder Evangelium“ gelesen, welche ich einem jeden sehr ans Herz legen möchte:

<https://bruderhand.de/traktate/evangelistische-traktate/360/2012-01-25-11-23-502-detail>

Nachfolgend zitiere ich wichtige Auszüge von dieser Broschüre:

Die gefährlichste Religion

Karl Marx hatte gesagt: „Religion ist das Opium des Volkes.“ Wie viele Leute haben sich über diese Aussage aufgeregt? In Wirklichkeit stimmt sie. Was ist denn Opium? Es ist ein Rauschmittel, ein Betäubungsmittel, ein Beruhigungsmittel, ein Mittel, dass über den wirklichen Zustand hinwegtäuscht.

Die christliche Religion – die sogenannte christliche Religion – ist die gefährlichste aller Religionen. Sie ist darum so gefährlich, weil sie so gut wirkt, weil sie so gut beruhigt.

Viele Menschen meinen: „Ich habe das Beste, was es gibt: die christliche Religion.“ Dann beginnen sie, sie zu praktizieren und das beruhigt so schön. Aber an der Sünde, an dem verlorenen Zustand des Menschen ändert sich überhaupt nichts. Man benutzt die christliche Religion wie eine Beruhigungspille.

Worum es eigentlich geht

Bitte mach dir nichts vor. Nicht die Mitgliedschaft in einer Kirche ist das Entscheidende. Wenn du gerettet werden willst, musst du eine Bekehrung und eine Wiedergeburt erleben. Das gilt für alle Menschen, ganz gleich bei welcher Organisation ihr Name eingeschrieben steht.

Mitgliederverzeichnisse interessieren Gott überhaupt nicht. Ob dein Name im Buch des Lebens steht, darum geht es.

Wenn ein Kind geboren wird, dann wird es beim Standesamt eingetragen, es wird registriert, es bekommt Bürgerrecht hier auf der Erde. Wir nehmen Notiz von diesem neuen Erdenbürger.

Wenn ein Mensch sich bekehrt und wiedergeboren wird, dann wird sein Name ins Buch des Lebens, das Lebensbuch des Lammes, eingeschrieben. Er bekommt Bürgerrecht im Himmel. Er wird registriert, er ist Erbe Gottes und Miterbe Jesu Christi.

Ich möchte dich gerade einmal fragen: Steht dein Name wohl im Lebensbuch? Er wird erst dann dort stehen, wenn du bekehrt und wiedergeboren bist, wenn du Jesus als deinen Heiland und Erretter angenommen hast, aber nur dann. Ich sage dir jetzt nicht, dass du irgendeinem Verein beitreten musst. Nein, du musst dich für Jesus entscheiden und ihn als deinen Heiland und Erretter aufnehmen, wenn du gerettet werden willst.

Das Evangelium ist in seiner Art weder religiös noch unreligiös, sondern ein ganz anderer, dritter Weg: die durch Christus wiederhergestellte Beziehung zu Gott durch Gnade [unverdient]. Das Evangelium der Gnade bewahrt zum einen vor Gesetzlichkeit und Religiosität (vgl. Gal 2,16; 2Tim 1,9) und zum anderen vor Relativismus und Gesetzlosigkeit (vgl. Eph 2,10; 2Kor 5,15).

Das Evangelium ist die Verkündigung der „teuren Gnade“, die den bußfertigen, gläubigen Sünder rechtfertigt und in die Christusnachfolge und Jüngerschaft ruft. Der Apostel Paulus bringt dies in Titus 2,11ff (NGÜ) wunderbar auf den Punkt: *„Denn ´in Christus` ist Gottes Gnade sichtbar geworden – die Gnade, die allen Menschen Rettung bringt. Sie erzieht uns dazu, uns von aller Gottlosigkeit und von den Begierden dieser Welt abzuwenden und, solange wir noch hier auf der Erde sind, verantwortungsbewusst zu handeln, uns nach Gottes Willen zu richten und so zu leben, dass Gott geehrt wird. Seine Gnade führt auch dazu, dass wir voll Sehnsucht auf die Erfüllung der Hoffnung warten, die unser höchstes Glück bedeutet: das Erscheinen unseres großen Gottes und Retters Jesus Christus in seiner ganzen Herrlichkeit.“*

Gelebte Beziehung zum Vater

In Johannes 15 lehrte Jesus am Beispiel des Weinstocks und der Reben, dass nur wer „in IHM“ bleibt, Frucht bringe. *„Hierin wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht bringt und meine Jünger werdet“* (Joh. 15,7). Ein Jünger soll also Frucht bringen. Dies kann er aber nicht von sich selbst, sondern nur, indem er „in Christus“ bleibt. So wie Gott in Christus war (vgl. 2Kor 5,19), sollen nun die Jünger „in Christus“ bleiben. Nach seinem Tod, seiner Auferstehung und seiner Himmelfahrt sendete Jesus an Pfingsten den Heiligen Geist, durch den er nun in den Gläubigen wohnt (vgl. Gal 2,20; 1Kor 3,16). Seine Nachfolger sind zur Gemeinschaft mit Christus berufen (vgl. 1Kor 1,9). Doch wie kann man nun Gemeinschaft mit Christus haben, bzw. „in IHM“ bleiben? In dem man an IHN denkt; durch das Gebet; das Hören auf IHN – auch durch sein Wort; durch Stille, Gehorsam und Einsamkeit. Jesus lehrte seine Jünger, dass sie *„allezeit beten und nicht ermatten sollten“* (Lk 18,1 vgl. 1Thes 5,17). *„Der Grund, warum Gott Mensch wurde, für unsere Sünden ans Kreuz ging und am dritten Tage auferstanden ist von den Toten, ist nicht nur, um uns einmal in den Himmel zu bringen, sondern auch, damit Gott seine Gedanken in unsere legen kann und somit das Leben Jesu und sein Charakter bereits hier auf Erden in unserem Leben sichtbar wird.“*

Jesus möchte durch das Wirken seines Geistes im Leben eines jeden Gläubigen sichtbar werden. Je mehr man das „Eins werden“ mit IHM versteht, umso mehr erkennt man, dass die Zukunft nicht abhängig ist von unseren Gaben, Talenten, Können, Intelligenz etc., sondern von Christi Gegenwart in uns. Damit ist man nicht mehr auf sich angewiesen, sondern auf IHN. Wo das verstanden wird, hört man auf, religiös zu sein und beginnt, sich an dieser Gemeinschaft mit Christus zu erfreuen. Dies ist allerdings ein ständiger Kampf und muss täglich [bis zur Wiederkunft Christi] eingeübt werden. *„Gott geht es mehr um unser Sein als um unser Tun“.*

Wenn man in dieser Beziehung mit Jesus Christus *„wandelt“*, dann wird man all die guten Werke vollbringen, die ER schon vorher bereitet hat (vgl. Eph 2,10). In Jesus zu ruhen bedeutet nicht, untätig zu sein, ganz im Gegenteil, aber es bedeutet, aus SEINER Kraft tätig zu sein im Glauben, dass ER alleine das vollbringen kann, was ich nicht kann. Jesu Vorbild ermutigt, inmitten einer lauten und geschäftigen Welt, eine beziehungs- und gebetsorientierte Haltung zu IHM einzuüben und zu bewahren.

Quelle: Auszug aus dem Buch „Jüngerschaft – ein Schlüssel zu nachhaltigem Gemeindegrowth“ (S. 41-60) von Timo Kontermann

Erschienen in der Zeitschrift Gemeindegründung Nr.155, 3/23

<https://kfg.org/download/3-23-gemeindegruendung-nr-155/>

[Kommentare](#)

Herrlich gesungene Lieder zum Erlösungswerk Jesu: [Nur durch Christus in mir](#) - [Er ist der Erlöser](#)