



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

## Gesundes Leben News - September 2019

### **Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen**

#### **Blaue und rote Weintrauben sehr gesund dank Resveratrol und OPC**



Resveratrol ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der zu den Polyphenolen gehört und insbesondere in der Haut und den Kernen von roten und blauen Weintrauben enthalten ist. Es mehren sich die Hinweise, dass Resveratrol bei Stress, Angst-erkrankungen und Depressionen helfen könnte. Außerdem kann er dabei helfen, einen zu hohen Blutdruck zu senken, den Cholesterinspiegel zu regulieren, das Blut zu verdünnen und Krebs abzuwehren.

Resveratrol ist ausserdem dafür bekannt, DNA-Schäden zu reparieren, den Insulinspiegel bei Diabetikern zu normalisieren, vor Oxidationsprozessen zu schützen und Entzündungen zu unterdrücken.

Der sekundäre Pflanzenstoff entfaltet seine Anti-Stress-Wirkung, indem er das Enzym PDE4 blockiert, wie sich in Tierstudien zeigte. In Folge kann Resveratrol auch Depressionen und Angstzuständen entgegenwirken.

Dr. Ying Xu von der University of Buffalo gab zu bedenken, dass gegenwärtige Antidepressiva nur die Serotonin- oder Noradrenalin-Funktion im Gehirn beeinflussen, während die Beziehung zwischen Corticosteron und PDE4 unberücksichtigt bleibe.

Vielleicht ist das der Grund, warum nur ein Drittel der depressiven Patienten auf die gängigen Anti-depressiva anspricht, die zudem mit vielen Nebenwirkungen behaftet sind. Resveratrol könnte eine wirksame Alternative zur Behandlung von Patienten mit Depressionen und Angststörungen werden.

Die Hauptaufgabe von Resveratrol in der Frucht ist der Schutz derselben vor Pilz-, Bakterien- und Virusinfektionen sowie vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Ozonbelastung und Toxinen. Erst dann, wenn die Pflanze oder Frucht von Pilzen oder anderen Erregern bedroht wird, bildet sich das Resveratrol. Wenn jedoch Fungizide gespritzt werden – wie in der konventionellen Trauben- und Weinerzeugung üblich – dann bildet sich deutlich weniger Resveratrol in der Pflanze, weil sie sich in diesem Fall seltener gegen Pilze zur Wehr setzen muss. Daher befinden sich in biologisch angebauten Trauben viel mehr Resveratrol (und auch andere sekundäre Pflanzenstoffe) als in gespritzten Früchten.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/resveratrol-gegen-stress-und-aengste-190705083.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/resveratrol-anti-aging-170404030.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/resveratrol-in-trauben.html>

OPC ist die Abkürzung für „Oligomere Proanthocyanidine“. Dies bezeichnet eine Gruppe an Wirkstoffen, die als Anti-Oxidanzien identifiziert werden. Natürliches OPC wird in besonders hoher Konzentration in allen Beeren mit roter Schale gefunden. Als Hauptlieferant für konzentriertes OPC werden heute Kerne von roten Weintrauben verwendet.

OPC wirkt

- Blutverdünnend
- Antioxidativ
- Sehr guter Vitamin C Lieferant
- Gewicht reduzierend
- Schützt gegen UV-Strahlen
- Entzündungshemmend
- Stärkt das Immunsystem

<https://www.natur-kompodium.com/opc-traubenkernextrakt/>

Ich habe auch dieses Jahr wieder genügend viele blaue sehr aromatische, süß-säuerliche Weintrauben der sehr alten Sorte „Niederrother Mönchsrebe“ welche sehr starkwüchsig und reichtragend ist. An Bauernhöfen sind von dieser Sorte oft sehr alte Stöcke vorzufinden. Ich esse von diesen leckeren Trauben jeden Tag am späten Nachmittag etwa ein halbes Kilo ☐



Auch mein roter „Uhudler“ wächst bereits richtig gut an und schenkt mir bereits einige sehr leckere Trauben mit dem besonderen Geschmack, den ich so liebe ♥☐♥☐♥. Ich habe diesen „Uhudler“ vor einigen Jahren von einem fast verfallenen Bauernhaus „gerettet“, indem ich im März ein paar Triebe davon in die Erde steckte. Die Uhudlerrebe ist eine sehr gesunde, robuste und pilzresistente Pflanze.

Von beiden Sorten habe ich auch sehr schöne Pflanzen zu verkaufen, bzw. verschenke auch gerne Triebe/Stecklinge zum selberanzuwurzeln.

All die anderen sehr süßen Trauben mag ich gar nicht so recht - die vertrage ich eben auch nicht so gut, da sie mir zu viel Zucker haben.

### Heilwirkung blauer Trauben bei Bluterguss

Eine Freundin von mir ist kürzlich sehr unglücklich auf die rechte Hand gefallen und hatte daraufhin in den nächsten Tagen sehr arge stechende Schmerzen am Handwurzelknochen – vermutlich aufgrund eines inneren Blutergusses. Letzte Woche habe ich sie besucht und eine kleine Kiste mit den blauen Trauben mitgebracht, welche sie sehr genöß. Heute hat sie mir geschrieben, dass allein durch die blauen Trauben die Schmerzen verschwunden sind ☺ Sie schrieb mir folgendes:

„Nachdem die Schmerzen von dem Bluterguss nicht weniger wurden und ich jetzt neun Tage bereits laboriert hatte bekam ich die letzten beiden Tage einen riesen Heißhunger auf die blauen Weintrauben die du mir gebracht hast. Als ich nun nachgesehen habe, vermute ich dass das OPC der Grund ist warum ich so viel davon gegessen habe. Seit heute ist der Bluterguss so viel weniger dass auch das Stechen in dem Handwurzelknochen endlich vorbei ist. Im Artikel anbei steht etwas von starker blutverdünnender Wirkung. Ich bin total froh dass das Stechen endlich aufgehört hat.

<https://www.natur-kompodium.com/opc-traubenkernextrakt/>

57 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2552524641453497>

## Dessert mit Malven

In den letzten Monaten mache ich mir fast jeden Tag abends kurz vor dem Zubettgehen ein sehr leckeres und gesundes Dessert mit Malven, welches mir ganz besonders guttut – ich bekomme dadurch ein richtig gutes Wohlbefinden und kann dadurch auch fast immer sehr gut schlafen ☺☺

Kurz vorher esse ich immer Beerenobst nach Saison wie Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Aroniabeeren oder den leckeren Azarolapfel

Für 2 Personen

### Zutaten:

- etwa 50-70 Malvenblüten der wilden bzw. mauretanischen Malve
- 5 EL gekeimter Hanfsamen
- 5 EL Amaranthpoppies
- 2 EL Bienenhonig (vorzüglich Waldhonig)
- 1 kleines Stück Zartbitterschokolade (optional)
- Feigen (optional) je mehr, desto mehr kann vom Honig eingespart werden



### Zubereitung:

Den frisch abgespülten und abgetropften Hanfsamen und die Amaranthpoppies mit dem Honig und den geschnittenen Feigen verrühren. Die Schokolade mit einem Messer sehr fein dazuschneiden. Die Malvenblüten können nun zum Teil geschnitten werden, oder als Ganze untergemischt werden. Mit einigen Malvenblüten und einer aufgeschnittenen Feige dekoriert servieren und genießen.

### Tipp:

Zum Keimen der Hanfsamen spüle ich diese zuerst in einem Sieb ab und weiche sie 4 – 7 Stunden in einer Schüssel zugedeckt in Wasser ein. Nun abspülen, gut abtropfen lassen und 12 - 20 Stunden keimen lassen – alle 5-8 Stunden abspülen. Ich keime mir immer gleich mehr Hanfsamen für etwa 3 Tage und stelle den Rest dann kühler - so muss er nur 1-2x am Tag abgespült werden.

Ich esse Hanfsamen nur im leicht angekeimten Zustand – dadurch schmecken sie nicht nur sehr gut nach Mohn, sondern es wird auch die Phytinsäure und andere Antinährstoffe abgebaut, welche ansonsten die wertvollen Mineralstoffe an sich binden würden. Geschält habe ich diese noch nie gut vertragen, Hanföl muss ich auch nicht haben – zudem extrem teuer und keine Vollwertkost! Ich kaufe mir den Hanfsamen immer direkt beim Biobauern des Vertrauens, wo ich für das Kilo etwa 7 € bezahle – also ein sehr günstiger Preis im Vergleich zu dem, was diverse Shops und Händler verlangen!

Wie gesund sind Hanfsamen?

Die Hanfsamen stechen bei allen Nährstofftabellen aufgrund ihrer hohen Vitalstoffdichte besonders hervor.

Die kleinen Samen (ca. 3 mm Durchmesser) wachsen an der Hanfpflanze und sind eigentlich kleine Nüsse. Sie zeichnen sich besonders durch ihre Inhaltsstoffe aus: So stecken in Hanfsamen alle essentiellen Aminosäuren. Als Eiweißquelle sind die kleinen Kraftpakete also bestens geeignet. Nicht nur das, sie punkten auch mit hohen Anteilen an Vitamin B1, B2 und E, Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen sowie den gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesunde-lebensmittel/warum-hanfsamen-so-gesund-sind>

<https://www.hanafsan.com/de/hanfsamen,22278.html>

Hanfsamen besitzt ein einzigartiges Aminosäurenprofil mit den Aminosäuren Cystein, Gluthathion und Taurin. Mit rund 7mg pro 100g haben Hanföl oder -samen auch einen hohen Vitamin E Anteil, was ebenso zahlreiche wichtige biochemische Prozesse im Körper unterstützt. Hanf bietet hier eine breite Basis an Tocopherolen, wie sie bei Vitamin D-Präparaten in den seltensten Fällen zu finden sind. Die unterschiedlichen Tocopherole rücken gerade im Zusammenhang mit Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Herzkrankheiten oder Entzündungsprozessen zunehmend in den Fokus.  
<https://saint-charles.eu/hanf-antioxidantien/>  
<https://www.hanfland.at/wp-content/uploads/2014/08/Schweng.pdf>

Ihre Chance, gesund und munter 100 Jahre alt zu werden, erhöht sich offenbar enorm, wenn Sie regelmäßig Hanfsamen essen. Im chinesischen Dorf Bama Yao leben nämlich besonders viele Menschen, die über hundert Jahre alt sind.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/hanfsamen-essen-ia.html>

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 gedörnte 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/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Bis vor wenigen Monaten habe ich immer angekeimte Hanfsamen ohne Malven gegessen, was mir gesundheitlich aber bei Weitem nicht so wohlgetan hat!

Auch jetzt im September blüht die Malve noch besonders üppig von jenen Samen, die dieses Jahr im Frühling keimten ☺ Wenn man die Malve jetzt aussät, wird man im kommenden Jahr bereits im Juni mit den schönen und gesunden Malvenblüten beschenkt ☺

Wie gesund der Amaranth ist, habe ich kürzlich hier berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2533483206690974>

43 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2539205249452103>

### Gesundheitlicher Wert der wilden Malve



In meinen Gärten blüht die wilde Malve /Mauretanische Malve derzeit äußerst üppig 😊 Eine wahre Augenweide und vor allem eine herrliche Bienenweide ❤️👍❤️👍

Ich gebe die Blüten sehr gerne in mein Müsli. Früher habe ich sie auch gerne getrocknet und im Winter einen Kaltwasserauszug gemacht, der das Wasser dann blau färbt 😊

Jeder ist herzlich dazu eingeladen Unmengen an Blüten als Vorrat zu pflücken - natürlich gratis 😊

Laut den Heilwirkungen sollte ich die Blüten wohl auch wieder etwas mehr verwenden - jedenfalls ist meine Verdauung heute so schön wie schon sehr lange nicht mehr - habe auch reichlich rohen und gedünsteten Fenchel gegessen 😊:-)

Ich habe die Malve bereits seit über 15 Jahren im Garten - sie ist ein wahrer Magnet für die Bienen und erfreut mit den schönen Blüten.

Man mag es fast nicht für möglich halten, aber diese prächtige Malve ist wirklich nur eine Pflanze mit tausenden herrlichen Blüten:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2387576351281661&set=pcb.2387590101280286&type=3&theater>

Die wilde Malve und die Wegmalve sind altbekannte Heilpflanzen, die seit der Antike für vielerlei Beschwerden verwendet wurden.

Heutzutage ist ihre Heilwirkung jedoch halbwegs in Vergessenheit geraten. Malventee wird zwar noch wegen seiner hübschen Farbe als Haustee angeboten, aber weniger als wertvolles Heilmittel. Zu unrecht.

Die auch als Käsepappel bezeichnete Pflanze enthält wertvolle Schleimstoffe und ist ein hervorragendes Heilkraut gegen Husten, grippale Infekte sowie gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Die hauptsächliche Anwendung der Malve liegt in der Behandlung von Erkältungsbeschwerden sowie bei Entzündungen im Rachen- und Mundraum. Es sind vor allem die in der Malve enthaltenen Schleimstoffe, die die Heilwirkung des Krauts ausmachen.

Die Malve wird allerdings auch für zahlreiche weitere Beschwerden und Krankheiten genutzt. Da sie neben Schleimstoffen auch Gerbstoffe sowie ätherische Öle enthält, hat sie folgende Wirkungen auf unseren Organismus:

- Reizlindernd
- Schleimhautschützend
- antibakteriell
- antientzündlich

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

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/malve.htm>

59 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2387590101280286>

## Azarolapfelernte



September ist die Erntezeit der schmackhaften Azaroläpfel vom Azaroldorn (*Crataegus azarolus*), welche ich immer etwa 2 Stunden nach dem Abendessen genöß.

Die Azaroläpfel werden auch „Liebesapferl“ genannt. Die Früchte sind rot oder gelb, das Fruchtfleisch gelblich, etwas saftig, mit süßer Säure und gewürzt. Die Azarole wurde als Delikatesse in der Renaissance hoch geschätzt und erzielte in Spezialitätengeschäften sehr hohe Preise. Die Azarole hat wie der Weißdorn auch heilende Eigenschaften - blutdrucksenkend,

Herzaktivität...

Sie ist mit dem Weißdorn verwandt - die Früchte sind dem zweigriffeligen Weißdorn sehr ähnlich, aber um einiges größer. Die Azarole wird auch auf Weißdorn als Unterlage veredelt, wie ich es schon selber gemacht habe – gerne mache ich es auch bei dir.

Vor 5 Jahren habe ich mir 2 Bäume von der Baumschule „Silva Nortica“ im Waldviertel gekauft - 1 war schon sehr groß, von welchem ich bereits eine große Ernte habe - der andere ist immer noch sehr mickrig, welchen ich in diesem Jahr auf einen Wildwuchs neu veredelt habe.

Insbesondere wenn es mir gerade nicht so gut geht spüre ich die gesundheitliche Kraft dieser Frucht sehr deutlich, wie auch bei weichen Hagebutten oder Sanddorn. Es gibt eben Situationen, in welchen ich z.B. gewöhnliche Äpfel niemals vertragen würde, aber dieses Wildobst ist mir dann ein Retter in der Not 😊

38 Likes + 13 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2543033252402636>

## Große Pflaumenvielfalt

Dieses Jahr durfte ich von Mitte Juli bis jetzt durchgehend Kirschpflaumen (Kriecherl) in den verschiedensten Geschmacksnuancen, Formen, Größen und Farben ernten und genießen, wie auch bei den Zwetschken, Pflaumen, Reneclauden und Mirabellen, welche ich auch in den verschiedensten Geschmacksnuancen, Formen, Größen und Farben von Ende Juli bis jetzt immer genug für mein Müsli und zum Soloverzehr hatte - dafür bin ich sehr Dankbar ☐

Diese Früchte vom eigenen Garten kann man eben nicht mit irgendwelchen gekauften vergleichen, welche meist eher ungenießbar sind.



Am allerliebsten esse ich solch leckeren Früchte in meinem täglichen Frühstücksmüsli, in welchem aktuell die Früchte gegenüber all den anderen Zutaten klar dominieren ☐♥☐

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

In den letzten Tagen habe ich nun die allerletzten Früchte von meinem Obstgarten geerntet, von einem Bauern im Nachbardorf durfte ich von sehr alten Bäumen sehr gute Hauszwetschken ernten, von welchen ich die Kerne der größten und schönsten Früchte wieder in die Erde geben werde, um neue Bäume zu bekommen :-)



Die große Zwetschke ganz unten am Teller ist die „Toptaste“ - eine sehr leckere geschmackvolle und sehr süße Zwetschke. Die nächste ist die „Haroma“, eine eher neue Sorte, welche überall als sehr gut beschrieben wird - für mich ist sie eine eher mittelmäßige Zwetschke mit festem und schönem orangen Fruchtfleisch.

Die nächste ist die altbekannte Hauszwetschke, von welcher ich schon einiges gedörert habe.

Nun kommt die „Mirabelle von Nancy“ - eine sehr süße und aromatische Frucht.

Die nächste ist eine sehr schöne rote Zwetschke - die „Königin Viktoria“, von welcher im letzten Jahr alle wurmig waren - dieses Jahr waren sehr viele ohne Wurm dabei - sie hat einen sehr süßen angenehmen Geschmack.

Nun kommt noch eine gelbe Kirschpflaume mit sehr gutem Marillengeschmack - sie schmeckt völlig gleich wie jene gelbe, von welcher ich bei der Hütte einen sehr großen Baum habe, aber um 1 Monat früher reift ;-)

40 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2544860232219938>

## Herrliche Birnenvielfalt



Auch bei den Birnen durfte ich dieses Jahr bereits von Anfang Juli beginnend köstliche Früchte in den verschiedensten Geschmacksnuancen, Formen, Größen und Farben ernten und genießen ☐

Birnen esse ich in der Regel nur zu meinem Frühstücksmüsli gemeinsam mit Walnüssen, was eine sehr hochwertige Gehirnnahrung ergibt :-)

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

[https://gesund.co.at/brainfood-nahrung-fuer-das-gehirn-12464/?fbclid=IwAR0riXGMu4P4tizJEivq\\_jGtUbNCjg85Uaqu\\_IH96UIYu5zUw3DsUcqq3pA](https://gesund.co.at/brainfood-nahrung-fuer-das-gehirn-12464/?fbclid=IwAR0riXGMu4P4tizJEivq_jGtUbNCjg85Uaqu_IH96UIYu5zUw3DsUcqq3pA)

Die aktuell genießbaren Birnensorten von links beginnend sind Conference, Williams Christbirne, Palabirne, Hortensia, Alexander Lucas, Herzogin Elsa, Gute Luise von Avranches, Köstliche aus Charneu und diejenige in der Mitte weiß ich nicht.

34

Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2544918285547466&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

## Walnusernte und deren Verwendung

Insbesondere am Montag, Ende September, sind durch den starken Wind zahlreiche Walnüsse zu Boden gefallen, welche ich von verschiedenen Walnussbäumen in meiner Umgebung klaben durfte - dafür bin ich sehr dankbar, da wie erwartet der eigene Baum nur sehr wenig Nüsse trägt. Meist tausche ich die Nüsse gegen Naturalien von meinem Garten, welche ich im Überfluss habe, wie Weintrauben, Inkagurken, Äpfel...

Von besonders großen und schönen Walnüssen, die ich bei einer sehr freundlichen Bäuerin klaben durfte, habe ich die 9 schönsten Nüsse in die Erde gesteckt, um mit etwas Glück Walnussbäume mit ebenso schönen, großen Nüssen zu bekommen :-)

Die frischen Walnüsse gebe ich natürlich nicht über Nacht in Wasser, sondern enthäute teilweise die bittere Haut. Früher haben mir nur die frischen Nüsse wirklich geschmeckt. So bin ich sehr dankbar für die Erkenntnis vom Einweichen der getrockneten Walnusskerne über Nacht in Wasser, so dass sie wie Frische schmecken - nur ohne Bitterstoffe :-)

Ich esse sie jetzt jeden Tag zusammen mit Birnen zu einem sehr leckeren und gesunden Müsli:

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



Anfang Oktober werden durch den kommenden Regen und Wind sicherlich auch wieder zahlreiche Nüsse am Boden liegen, welche rasch aufgesammelt und in der Sonne/Wind getrocknet werden sollten, damit es nicht zur Schimmelbildung kommt - keinesfalls in der warmen Heizungsluft trocknen!

Walnüsse sind aufgrund des hohen Gehaltes an Omega 3 Fettsäuren, Vitamin E, Zink und zahlreichen Mineralstoffen sehr gesund, insbesondere für Herz und Gehirn - näheres dazu in meinem Walnussbeitrag vom letzten Jahr:

36 Likes: <https://www.facebook.com/groups/233101580385352/permalink/752848651743973/>

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--September-2018.pdf>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2569278249778136>

## **Permakultur auf Sizilien - So kann unsere Zukunft aussehen!**

Bei der großen Fülle an superleckeren Früchten bekommt man direkt Lust auch einmal zu dieser Permakulturfarm nach Sizilien zu reisen :-)

Schon in meiner Jugend war es mein Traum so zu leben - in einem wärmeren Land, in welchem all die leckeren Früchte wie Mangos, Papayas... wachsen.

Aber nun habe ich mein Permakultur-Fruchtgarten-Sortenparadies hier in meiner Heimat in Österreich angelegt, was auch so manche Vorteile mit sich bringt - und über die heurige Fruchternte kann ich mich ja wirklich nicht beklagen, welche von Jahr zu Jahr immer vielfältiger werden wird:

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

Meine Obsternte in herrlicher Fülle und bunter Vielfalt im Juli:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

Ich hoffe dass mein Permakulturprojekt in den nächsten Jahren eine ähnliche Vorbildwirkung mit Nachahm-Effekt auf die umliegenden Bauern hat wie in Sizilien.

Wenn ich gesundheitlich mal fitter bin kann ich immer noch zu manchen Permakulturprojekten im warmen Ausland reisen :-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2567045173334777>

## **Auberginen-Aufstrich**

Im Sommer und Herbst streiche ich liebend gerne fast jeden Tag einen besonders leckeren selbstgemachten Auberginenaufstrich auf mein selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot – eine herrliche Köstlichkeit die ich liebe ☐♥☐ vegan-regional-saisonal

Die etwa 20 Auberginenpflanzen in meinem Garten machen dies möglich. Meine Lieblingssorte in diesem Jahr ist die Luiza von REINSAAT, von welcher ich auch Saatgut der schönsten Auberginen von den gesündesten Pflanzen vermehre und dann verkaufe:

<https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2019>

Reinsaat beschreibt diese Sorte folgendermaßen:

Fein aromatischer Geschmack, wenig Bitterstoffe und festes Fruchtfleisch.

[https://www.reinsaat.at/shop/DE/melanzani\\_1/luiza/](https://www.reinsaat.at/shop/DE/melanzani_1/luiza/)

### **Zutaten:**

- 750 g Auberginen
- 3 Knoblauchzehen (optional)
- 50 g Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 50 g Basilikum
- Etwas Zitronensaft (optional)



### Zubereitung:

Die einfachste und schnellste Zubereitungsmethode für diesen leckeren veganen Brotaufstrich ist das Dünsten: Auberginen schälen (kleine, junge Exemplare müssen nicht unbedingt geschält werden), in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Knoblauch im Olivenöl, Salz und Wasser in etwa 15 min. weichdünsten. Basilikum fein schneiden bzw. wiegen und zu den Auberginen geben.

Nun mit einem Kartoffelstampfer zu einer streichfähigen Masse stampfen – ein Teil kann nun zur Vorratshaltung heiß in sterile Gläser abgefüllt werden.

Zu diesem Aufstrich harmonieren sehr gut Tomaten, Gurken und Pfefferoni. Zitronensaft bei Bedarf am besten immer frisch begeben.

### Variation:

Auberginenaufstrich kann für den Winter auch in Form einer Sakuska eingekocht werden – dafür dünste ich je ca. 200 g Paprika und Tomaten gemeinsam mit den Auberginen – so entsteht ein wunderbar fruchtiges Aroma. Das weiche Gemüse wird dann mit dem Pürierstab oder dem Kartoffelstampfer fein gemacht und heiß in sterile Gläser gefüllt und sofort fest verschlossen.



63 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2558835794155715>

### Sehr vitalstoffreiche Amaranthsuppe mit Gemüse



Vor ein paar Tagen habe ich aus 2 Karotten, davon eine wunderschöne rotschalige :-)) und 2 Klettenwurzeln (die 4 Wurzeln wogen zusammen über 1/2 kg!), wie auch 300 g Tomaten eine besonders schmackhafte und gesunde Amaranthsuppe mit Gemüse bereitet ☐♥☐☐

Amaranth ist ein wundervolles Getreide, das eigentlich gar keines ist, denn es gehört zur Familie der so genannten Fuchsschwanzgewächse. Die kleinen Amaranth-Körnchen bergen eine schier unglaubliche Fülle an leicht verwertbaren Nähr- und Vitalstoffen, an die kein herkömmliches Getreide

herankommt. Sehr zur Freude all jener, denen das Gluten im Getreide gesundheitliche Probleme bereitet, ist Amaranth absolut glutenfrei.

Der Name „Amaranth“ entstammt dem griechischen „amàranthos“ und bedeutet so viel wie nicht welkend oder unsterblich. Der Name ist bezeichnend für die Kraft, die dieser Pflanze innewohnt.

Amaranth enthält sämtliche essentiellen Aminosäuren und verfügt insgesamt über einen Proteingehalt von etwa 15 bis 18 Prozent – ein Wert, den keines der herkömmlichen Getreide erreicht. Daher ist Amaranth insbesondere für Vegetarier und Veganer ein vorzüglicher Eiweisslieferant. Doch liefert Amaranth nicht nur viel Eiweiss, sondern auch ein Eiweiss von äusserst hoher Qualität. So besitzt das Amaranth-Eiweiss eine für Getreide und Saaten aussergewöhnlich hohe biologische Wertigkeit von 75. Die biologische Wertigkeit der Proteine im Amaranth übertrifft sogar den der Milch.

Amaranth weist annähernd den 7-fachen Kalziumgehalt, als Weizen auf. Außerdem stecken in ihm doppelt so viel Eisen wie in Weizen, Buchweizen, Quinoa u.a.

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

Insbesondere ausländischer Amaranth sollte vor dem Kochen in einem Haarsieb immer sehr gründlich mit heißem Wasser gewaschen werden.

Ich kaufe immer österreichischen Amaranth, besonders in Niederösterreich gedeiht er sehr gut. All jener in Kunststoff verpackter Amaranth stammt meist aus China oder Indien mit undefinierbaren Rückständen an diversen Giften.

Am allerliebsten bereite ich den Amaranth als Suppe gemeinsam mit viel saisonalem Gemüse zu – natürlich kann er auch ähnlich wie Reis mit der 3-fachen Menge Wasser gekocht werden.

### Zutaten:

- 1 Zwiebel oder mehrere Luftzwiebel (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 2 ½ l Wasser
- Ca. 2 TL Salz
- Ca. 5 g Algen, eingeweicht (optional)
- Liebstöckel, Sellerieblatt, Lorbeerblatt, Majoran
- 300 g Amaranth
- Ca. 600 g verschiedene Gemüse wie z.B. Pastinaken, Schwarzwurzeln, Karotten, Klettenwurzel, Haferwurzel, Knollenfenchel oder Sellerie, Mangold, Gelbe Beete, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Kürbis, Inkagurken, Paprika, Erbsen... (nicht zu viele Gemüsearten verwenden, sondern nur 1-3)
- 200 ml Tomatensoße oder frische Tomaten (optional)
- Gewürfelte Käse (optional)
- Petersilie

### Zubereitung:

Algen 30 min in lauwarmes Wasser einweichen – danach gut waschen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln, in Öl-Wassergemisch glasig andünsten. Wasser mit Algen und Suppenkräuter zum Kochen bringen – Amaranthkörner hinzugeben und ½ h leicht köcheln lassen. Das Salz erst nach der Hälfte der Kochdauer hinzufügen, sonst bleibt der Amaranth eher hart. Die verschiedenen Gemüsesorten je nach Kochdauer nach und nach hinzugeben (klein gewürfelte Karotten, Fenchel, Pastinaken... ca. 15 min. nach dem Amaranth - Erbsen und Brokkoli ca. 5 min vor Ende...). Danach noch etwa 15 min quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und Tomatensoße unterrühren. Mit fein gewiegter Petersilie und gewürfeltem Käse servieren.



51 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2533483206690974>

## Herbstlicher Tomatensegen - Inkagurkenpizza



Auch jetzt im Herbst darf ich mit dankbarem Herzen noch reichlich sehr schöne Tomaten von meinen sehr gesunden Pflanzen ernten. Durch das Tomatendach und dem Mulchen mit Luzerne, Brennnessel, Senf und Rasenschnitt sehe ich keine Spur von der gefürchteten Braunfäule, von welcher meine Tomaten zu früheren Zeiten ab Mitte August immer befallen waren.

Bei dem einen Tomatendach hat mir im Juni der Sturm das Dach geholt, was ein Segen war – so konnte der Regen bis Ende Juli die Tomaten gut bewässern – dann habe ich das Dach wieder montiert – die Bewässerung mittels Regenrinne und Schlauch macht dann ihren Dienst.

Derzeit ernte ich vorwiegend die roten „Matina“, die kleinen süß-saftigen „Black Cherry“ und den herrlich aromatisch-milden „Weißer Pfirsich“ – letztere essen wir vorwiegend zur Jause – die anderen werden gemeinsam mit Inkagurken zu einer herrlich-aromatischen Soße für den Vorratsschrank eingekocht. Am Montag, dem 30. September, habe ich dafür etwa 3 kg Inkagurken und ein  $\frac{3}{4}$  kg Tomaten verwendet. Normalerweise koche ich sie im Verhältnis 1:1 oder 2:1 ein, aber derzeit habe ich eben viel mehr Inkagurken wie Tomaten.

Über den hohen gesundheitlichen Wert der Inkagurke habe ich hier berichtet: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2518609494845012>

Diese Soße ist aber auch so Megalecker – besonders gut schmeckt sie mir als Pizzabelag für eine Inkagurkenpizza – vegan – saisonal – regional!

Sehr gerne gebe ich einige von meinen wunderschönen „Chili five colours“ auf diese Pizza – ein Chili, der in 5 Farben abreift. Das Gute an dem Chili ist, dass nur die Kerne scharf sind – wohl als eine Art natürlichen Fraßschutz, um den Fortbestand zu gewährleisten – die Chlischoten sind dagegen völlig mild, man darf nur nicht an den Kernen ankommen....

### Zutaten:

#### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- $\frac{1}{4}$  Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

#### Für den Belag:

- 4 EL Olivenöl
- Zwiebel (optional)
- 1000 g Inkagurken
- 400 g Tomaten
- 100 g Paprika- und Chilischoten
- 200 g Pilze (optional)
- Basilikum, griechischer Oregano
- 1 TL Salz
- Käse (optional)



## Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelvollmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und dann 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken und dabei einen hohen Rand formen. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Die Inkagurken, Paprikaschoten, Tomaten in Scheiben schneiden und etwa 15 min mitdünsten. Basilikum und Oregano fein schneiden oder wiegen und mit dem Salz ebenfalls dazugeben.

Das vorgedünstete Gemüse vorsichtig auf dem Teig verteilen. Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen und etwas salzen. Harte Pilze wie z.B. Austernseitlinge sollten vor dem Belegen für mindestens 10 min. vorgedünstet werden.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.

Ich esse davon meist 2 ½ - 3 Stücke, also fast die Hälfte – meine Omi eine Portion – den Rest friere ich meist für ein schnelles Mittagessen ein.

Meist bereite ich mein Essen ohne oder nur sehr wenig Zwiebel zu, da Lauchgewächse bei Verdauungsproblemen gemieden werden sollten.

Die knusprigen Reste vom Backblech bekommen immer unsere Katzen, welche diese mit Genuss fressen – wie auch das tägliche Butterbrot mit Hefeflocken, welches sie sogar meist als Nachspeise zu den Mäusen fressen :-D

Heute durfte ich erneut überraschenderweise sehr viele Tomaten ernten, welche ich zum Teil am Donnerstag oder Freitag gemeinsam mit Inkagurken einkochen werde. Natürlich verschenke ich auch immer wieder Kostproben von den Tomaten.



<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2568840809821880>

## Shiitakepilze - Ernte und Zubereitung

Am Mittwoch habe ich auf einem Baumstamm in meinem Garten sehr große Shiitakepilze entdeckt - leider fast ein bisschen zu spät, so dass sie bereits teilweise wurmig und einfach zu alt waren. Am selben Tag habe ich diese Pilze zu einem sehr leckeren Buchweizen-Mangold-Gericht bereitet. □ Dafür habe ich ein paar Klettenwurzeln, Tomaten und die Mangoldstiele mit etwas Öl

und Wasser einige Minuten gedünstet, mit dem Buchweizen fertig gegart. nebenbei habe ich die Pilze mit den Mangoldblätter geschmorrt.



Am Donnerstag habe ich die Pilze dann gemeinsam mit Luzerne gedünstet - auch die Luzerneblüten schmecken wunderbar und eignen sich gut als Deko. Dazu gab es noch frische Kartoffeln, Fisolen und Endiviensalat mit roten Ribisel ☐

Mein Gast war total begeistert von diesem leckeren und gesunden Essen - sie meinte von 100 zu vergebbaren Punkten würde sie mir 500 geben ☺ ☐ Sie sagte, dass sie deutlich merkt, wie sie durch das gesunde, vitalstoffreiche Essen bei mir sofort etwas vom Übergewicht verlor, da die Verdauung optimal

angeregt wird... Umgekehrt merke ich es andauernd, wenn ich bei Freunden etwas esse, die sich zwar auch einigermaßen gesund ernähren, dass meine Verdauung sich dadurch leider meist sehr schnell verschlechtert.

Meine umfangreiche Rezeptsammlung voller einfacher, gesunder Rezepte mit regional und saisonalen Zutaten findest du hier: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

An den Kartoffelresten haben sich meine Hühner wie immer sehr gefreut, welche mir zum Teil sogar von der Hand fraßen ☐ ☐

43 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2549005445138750>

### **Erwin Thoma: Häuser wie der Baum, Städte wie der Wald**

Sehr spannender Vortrag von Erwin Thoma - DEM Spezialisten des Waldes und des Holzes! Beim Zuhören bekommt man das große Verlangen auch in so einem natürlichen, energieautarken Holzhaus von Thoma zu leben, welches das ganze Jahr ohne zu heizen nie kälter als 18°C sind und nie wärmer als 24°C (selbst bei Außentemperaturen von -30°) – das alles wird erreicht allein mit der Sonne, welche auf das Dach scheint und dem Speicher des dicken Holzes! Darüber hinaus bieten diese Holzhäuser einen 6-fach-höheren Brandschutz, wie der staatliche Mindestwert. Klingt unglaublich, ist aber wahr!

Bereits vor 1 Jahr habe ich ein sehr ähnliches Video von ihm zum anhören empfohlen, bzw. das Wichtigste davon auf 2 Seiten für einen eigenen Beitrag aufgeschrieben:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/77-vortrag-von-dr-ing-erwin-thoma-die-geheime-sprache-der-baeume>

20 Likes + 9x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2556355101070451>

### **Wiedergeburt - fernöstlich oder biblisch?**

Habe mir gerade während dem Frühstück diesen sehr hörenswerten Vortrag mit einem lebensentscheidenden Thema angehört: <https://load.dwgradio.net/de/play/7343?a=15&b=43&f=b> Vor etwa 10 Jahren habe ich mir sehr viele Predigten und Vorträge von Wilfried Plock angehört - seine Stimme empfinde ich als sehr angenehm 😊

In meiner „biblischen Orientierung vom März 2018“ habe ich auf Seite 17 einen kleinen Artikel zu diesem Thema geschrieben:

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--Maerz-2018.pdf>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2536253196413975>

## Sehr schöner Liebesbrief von Gott an Dich!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2534312556608039>

Jesaja 26,1-27,13  
Apostelgeschichte 28,16-31

SA 07:12 SU 19:06  
MA 04:51 MU 19:02

Freitag **27** September

**Wenn der Reichtum wächst, so setzt euer Herz nicht darauf!** Psalm 62,11

„Wenn der Reichtum wächst“, dann hat Gott gesegnet. Dabei ist zunächst nichts Unrechtes! Denn es ist typisch für die Zeit des Alten Testaments mit ihren irdischen Segensverheißungen: Wenn Israel Gott gehorchte, dann erfuhr es: „Gesegnet wird sein die Frucht deines Leibes und die Frucht deines Landes und die Frucht deines Viehs ... Gesegnet wird sein dein Korb und dein Backtrog. Gesegnet wirst du sein bei deinem Eingang, und ... bei deinem Ausgang“ (5. Mose 28,4-6). Israel würde reich werden – durch die Hand Gottes. Doch sie sollten sich davor hüten, ihr Herz auf den materiellen Segen zu setzen!

Auch einige von uns hat Gott reich beschenkt. Und auch dabei ist zunächst nichts Unrechtes! Er vertraut uns Kinder an – ein Geschenk! Er gibt

Jugendlichen Kraft, Mut und Ideen – ein Geschenk! Er vertieft die Liebe zwischen Mann und Frau – ein Geschenk! Er stärkt Familien in der Gemeinschaft – ein Geschenk! Er macht ältere Menschen reich an Erfahrung – ein Geschenk! Wie dankbar macht Gesundheit, wie glücklich Erfolg in Schule und Beruf! Was für ein Genuss ist künstlerisches, musikalisches oder handwerkliches Können! Was für eine Erleichterung, wenn genug Geld zum Leben da ist!

Ich hoffe, man versteht mich richtig! Es geht hier nicht darum, „reich werden zu wollen“. Für solche gilt: „Die Geldliebe ist eine Wurzel alles Bösen.“ Hier aber geht es um Reichtum, den Gott in seiner Güte schenkt, den Er „darreicht zum Genuss“. Für diesen Reichtum will ich dankbar sein, aber meine Hoffnung nicht darauf setzen! Nicht Selbstvertrauen ist gefragt, sondern Gottvertrauen! (1. Timotheus 6,9.10.17).

Am Anfang des Psalms hat David gesagt, dass er „nur auf Gott“ vertraut (v. 2). Machen wir es doch wie er: Setzen auch wir unser ganzes Vertrauen auf Gott, und danken wir Ihm für den Reichtum, den Er uns gibt!

## Der Segen Gottes

Im Gespräch mit so manchen Christen merke ich oft etwas verschobene Vorstellungen vom Segen Gottes: Die einen sind der Meinung, dass sie unbedingt den Zehnten zahlen sollen, Gottesdienste besuchen, Geld geben... um den Segen Gottes zu haben - andere wiederum (insbesondere Katholiken) haben eine fast magische Vorstellung vom Segen Gottes, indem sie meinen, das durch ein Kreuzzeichen vor dem Anschneiden eines Brotes das Brot gesegnet sei oder vom Pfarrer das Haus oder bestimmte Lebensmittel segnen lassen... Meist sehe ich bei all jenen Christen aber relativ wenig vom Segen Gottes.

Ich lese in der Bibel gerade von den Patriarchen und dem Segen, der ihnen von Gott gegeben wurde und dem Segen, den sie für andere waren, z.B. sagt Gott zu Isaak in 1. Mose 26, 3-5:

*„Sei ein Fremdling in diesem Land, und ich will mit dir sein und dich segnen; denn dir und deinem Samen will ich alle diese Länder geben und will den Eid bestätigen, den ich deinem Vater Abraham geschworen habe. Und ich will deinen Samen mehren wie die Sterne des Himmels, und ich will deinem Samen das ganze Land geben; und in deinem Samen sollen gesegnet werden alle Völker der Erde, weil Abraham meiner Stimme gehorsam gewesen ist und meine Rechte, meine Gebote, meine Satzungen und meine Gesetze gehalten hat!“*

Gott will von uns Menschen keinen „Gehorsam“ als einen Zwang, eine Pflichterfüllung. Sicher, der Mensch ist Gott Gehorsam schuldig, aber Gottes Wille ist, dass wir Ihm von Herzen gehorchen, freiwillig, weil Sein Wille auch der unsrige ist ♥ □

Sehr oft denke ich dabei auch an 1. Mose 12,2, wo Gott zu Abraham spricht:

*„Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“*

## 5G – Wie gefährlich ist diese neue Technologie?

Über die Gefahren der neuesten Mobilfunkgeneration 5G wurde in den letzten Monaten bereits sehr viel von den verschiedensten Medien berichtet – deshalb habe ich mich da etwas zurückgehalten. Genau genommen bringt es ja relativ wenig sich damit sehr intensiv zu befassen, da sich dadurch auch nichts ändert – wichtig ist vielmehr zu wissen, wie ich mich generell vor Elektrosmog schützen kann, bzw. die Symptome abmildern kann: Lautsprecherfunktion bei Handys einschalten, die Nähe von Strahlungsquellen möglichst meiden, viel Zeit in der Natur verbringen, gesunde Ernährung und Lebensweise, damit der Körper besser mit Strahlung fertig wird...

Im Nachfolgenden befindet sich meine große Sammlung der nützlichsten Infos bezgl. 5G.

5G: Brüsseler sollen keine Labormäuse werden, Deutsche aber schon

Weltweit wird zurzeit ein neuer Mobilfunk-Standard eingeführt. Seine Abkürzung: 5G, was für „fünfte Generation“ steht. 5G soll eine deutlich schnellere Datenübertragung erlauben, sodass Informationen fast in Echtzeit übertragen werden können. Diese superschnelle Datenübertragung ist sozusagen das Blut für das „Internet der Dinge“. Alles soll mit allem vernetzt sein: Maschinen in unterschiedlichen Werkhallen, Autos mit ihren Herstellern und einem Selbstfahr-Leitsystem, Kühlschränke mit dem Supermarkt, Geräte zur Gesundheitskontrolle direkt mit dem Arzt etc. 5G wird das möglich machen können – per Datenübertragung durch intensiven Funk. Dazu müssen aber neue Antennen installiert werden.

Wie die Telekom vor Kurzem mitteilte, werde man in sechs deutschen Städten bis Ende des Jahres 300 5G-Antennen in Betrieb nehmen können. In weiteren anderthalb Jahren sollen 20 deutsche Städte folgen. Aber nicht nur die Telekom hat eine Lizenz für 5G. Auch andere Mobilfunkanbieter sind mit 5G am Start. In diese Euphorie in Bezug auf die blitzschnelle Datenübertragung platzen Meldungen, die nachdenklich stimmen.

Céline Fremault war bis vor Kurzem Ministerin der Region Brüssel-Hauptstadt und in ihrem Amt auch für die Bereiche Lebensqualität und Umwelt verantwortlich. Die „Hauptstadt der EU“ sollte bis 2020 als erste belgische Stadt ein 5G-Netz bekommen. Im März 2019 sagte Fremault der belgischen Zeitung L’Echo: „Wenn ich seit Juli (2018) nicht aufgehört habe, mich mit diesem Thema anhand einer ganzen Reihe grundlegender Gesundheitsrichtlinien zu beschäftigen, muss heute gesagt werden, dass es für mich undenkbar ist, die Einführung dieser Technologie zu erlauben, wenn ich die Einhaltung der Normen zum Schutz der Bürger nicht sicherstellen kann: 5G oder nicht. Die Brüsseler sind keine Labormäuse, deren Gesundheit ich mit Gewinn verkaufen kann. Daran kann es keinen Zweifel geben.“

Brisanter Knackpunkt bei der Einführung von 5G ist die sehr starke Strahlung. Im Brüsseler Fall sollte die Strahlung von 6 auf 14,5 Volt pro Meter erhöht werden. In Deutschland sind die Grenzwerte um ein Vielfaches höher und liegen je Frequenz zwischen 40 und über 60 Volt pro Meter.

[http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch\\_Tipp/Biblische\\_Zeitschriften/TOPIC\\_biblische\\_Information/TOPIC\\_2019/topic\\_2019.html#5G](http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch_Tipp/Biblische_Zeitschriften/TOPIC_biblische_Information/TOPIC_2019/topic_2019.html#5G)

Brüssel stoppt 5G-Projekt, um „Bürger vor Strahlung zu schützen“

<https://futurezone.at/digital-life/bruessel-stoppt-5g-projekt-um-buerger-vor-strahlung-zu-schuetzen/400461490?fbclid=IwAR1KO-E3M5EY2DOX3paLm6aWIDi94pFnQQdRlq9AK6CS7fxLXhtCXIMzXV8>

Prominenter Biochemie-Professor warnt – 5G ist die „dümmste Idee der Weltgeschichte“

„Dutzende Millionen von 5G-Antennen ohne einen einzigen biologischen Sicherheitstest einzubauen, muss die dümmste Idee sein, die man in der Weltgeschichte hatte.“ ~Martin L. Pall, PhD.

Dieser Bericht bietet 4 Erklärungen dafür, warum 5G deutlich gefährlicher ist als frühere Generationen der Funktechnologie und stellt fest?

- 5G wird aus 4 verschiedenen Gründen als besonders gefährlich eingestuft:
- Die außergewöhnlich hohe Anzahl von geplanten Antennen
- Die sehr hohen Energieleistungen, die zur Sicherstellung der Übertragung genutzt werden
- Die außergewöhnlich hohen Pulsationswerte
- Die scheinbar hochgradigen Wechselwirkungen der 5G-Frequenz auf geladene Gruppen, vermutlich einschließlich der geladenen Gruppen des Spannungssensors

<http://www.krebspatientenadvokatfoundation.com/prominenter-biochemie-professor-warnt-5g-ist-die-duemmste-idee-der-weltgeschichte/?fbclid=IwAR0crHV1Qz1kzvM6y4cpLkEa0wFB2X78bdp4shvDl4u0V3-y0Ufw6C8nPM>

Elektrosmog & 5G schädlich für Mensch, Tier und Natur? ☐☐Ein Betroffener spricht!

Was ist Elektrosmog? Und was ist 5G? Wird mit dem Zeitalter der künstlichen Intelligenz der digitale Autismus für uns Menschen eingeläutet? ☐ Mein Schutz vor Elektrosmog: <https://www.youtube.com/watch?v=UkYobUzv7Tc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1DyPu23UP5g6TreEm31FKwV8KmlQISPZMxglNvQ0oI5IVXUNKopiDnKFc>

Dringende Warnung vor 5G - Die schockierende Wahrheit!

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

Wlan, Handy & 5G - Wie krank machen sie uns wirklich? Der Experten-Talk

Symptome von Elektrosmog: Schlaflosigkeit, Nervosität, Unkonzentriert- und Gereiztheit bis zu einer Alltagsuntauglichkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=u6EjyjeeSDo>

5G, Aluminium und Quecksilber Auswirkungen

Dr. Dietrich Klinghardt spricht über die negativen Auswirkungen von Aluminium und Quecksilber und 5G, sowie über natürliche Entgiftung mit dem Mineralien Gestein Zeolith.

[https://www.youtube.com/watch?v=pzJ\\_j1xHAS8](https://www.youtube.com/watch?v=pzJ_j1xHAS8)

Warum wegen 5G viele Bäume aus den Städten verschwinden

<https://www.youtube.com/watch?v=cRtvAHXm53c>

In diesem Post hat Frank Albrecht viele wissenswerte Informationen zusammengetragen über 5G, Elektrosmog, und wie sich dieser auf unsere Gesundheit auswirkt.

<https://www.facebook.com/frank.albrecht.3914/posts/10156372037902815>

5G Mobilfunk - alle jubeln aber keiner weiß Bescheid!

Video von Silke Leopold: <https://www.youtube.com/watch?v=XhHH8Q-uIm8&feature=em-uploademail>

diagnose:funk: Stoppt 5G - bildet Netzwerke des Widerstands

<https://www.youtube.com/watch?v=X64iEqYwW4Y&fbclid=IwAR3O7O2FyNVzY5Zy6l2dgxfYFDle7fMDsPDdWnhfI8Eu5ttTseXmQj1Tstk>

Risikofaktor 5G

NuoViso.TV informiert: <https://www.youtube.com/watch?v=irryNPinxI8>

Neuer Standard 5G weckt alte Ängste

[Deutsches Krebsforschungszentrum mit einer Studienübersicht](#)

Diese Unsicherheit ist es auch, weshalb 240 Medizinerinnen und Mediziner aus der ganzen Welt schon 2015 [einen Appell](#) unterzeichneten. Sie fordern, mit dem Ausbau von 5G zu warten, bis es mehr wissenschaftliche Klarheit zu den gesundheitlichen Effekten gibt. Auch Piero Lercher, Referatsleiter für Umweltmedizin der [Wiener Ärztekammer](#), spricht in Sachen 5G von einem „Experiment mit unklaren Folgen“: „Sowohl Befürworter als auch Gegner können keine Langzeitstudien präsentieren, deshalb müssen wir als Ärzte nach dem Vorsorgeprinzip Präventionsmaßnahmen etablieren.“

Zu diesen Präventionsmaßnahmen gehört auch ein vernünftiger Umgang mit mobilen Geräten, von denen, auch das zeigen Messungen, derzeit die meiste Strahlenbelastung ausgeht. Die Ärztekammer hat [zehn Handyregeln](#) veröffentlicht, als eine der wichtigsten nennt Piero Lercher: „Der Abstand ist dein Freund. Jede Betriebsanleitung eines Telefons beschreibt einen Mindestabstand zum Ohr. Das wissen die wenigsten Leute.“

Tipp: SAR-Wert checken

Besonders dann, wenn die Verbindung schlecht ist, strahlt das Handy intensiv - verdoppelt man den Abstand vom Körper, etwa indem man über Lautsprecher oder Kopfhörer spricht, reduziert sich die Belastung um die Hälfte. Außerdem sollte das ständige Tragen am Körper vermieden, wo möglich, auf kabelgebundene Verbindungen zurückgegriffen werden. Außerdem sollte man sich über den SAR-Wert des Handys informieren, etwa beim deutschen [Bundesamt für Strahlenschutz](#), oder auch bei den Herstellern selbst - je geringer der SAR-Wert ist, desto weniger erwärmt sich das Gewebe durch die Strahlung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt einen Grenzwert von 2,0 W/kg.

<https://science.orf.at/stories/2901269/>

SAR-Liste: <https://handystrahlung.ch/sar.php>

Aufruf zum Stopp des 5G-Mobilfunknetz-Ausbaus

<https://weact.campact.de/petitions/stoppt-den-netzausbau-von-5-g>

Internationaler Appell: Stopp von 5G auf der Erde und im Weltraum

Obwohl dies immer wieder geleugnet wird, gibt es eine große Zahl an Belegen für die Tatsache, dass Hochfrequenzstrahlung (HF) dem biologischen Leben schadet. Das bereits gesammelte, heute

vorliegende klinische Beweismaterial zu diesem Thema umfasst mehr als 10.000 durch Fachleute gegengeprüfte Studien.

<https://static1.squarespace.com/static/5b8dbc1b7c9327d89d9428a4/t/5c0ad21c8a922d2c70233ddc/1544213026990/Internationaler+Appell+-+Stopp+von+5G+auf+der+Erde+und+im+Weltraum.pdf>

Beitrag auf Facebook: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2562168947155733>

## **Der wahre Preis der E-Autos**

Sehenswertes Kurzvideo mit über 8 Mio. Aufrufen:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2534312556608039>

*„Gott hat uns ewiges Leben gegeben, und dieses Leben ist in seinem Sohn.“*

1. Johannes 5,11

Viele Menschen leben in der Vorstellung, dass Gott vor allem eine Reihe von Forderungen an uns stellt. Aber das Neue Testament zeigt uns, dass Gott zuerst gibt, bevor Er irgendetwas von einem Menschen erwartet. Und was gibt Er? Seine höchste Gabe ist Jesus Christus, Gottes eingeborener Sohn. Durch und mit Christus will Gott uns - wenn wir an seinen Sohn glauben - unendlich reich beschenken. Zu seinen Gaben zählen:

- Vergebung der Sünden und ewiges Leben,
- ein Erretter und Helfer, ein Herr, der es wert ist, dass wir Ihm folgen,
- jemand, der uns liebt und den wir lieben,
- eine Quelle beständiger Freude für das Herz,
- Gewissheit für den Geist,
- vollkommener Frieden für das Gewissen,
- eine mächtige Waffe, damit wir das Böse überwinden können,
- das Recht, Kinder Gottes zu heißen.

Für die Gegenwart haben Kinder Gottes durch den Glauben Sinn und Ziel in ihrem Leben; und für die Zukunft besitzen sie eine Sicherheit über den Tod hinaus und ein himmlisches Erbe bei Christus, ihrem Herrn.

Jeder kann diese Gaben empfangen. Aber jeder muss sie persönlich durch den Glauben annehmen. - Tun Sie es selbst! Niemand anders kann es für Sie tun. Doch wie jedes Angebot läuft auch dieses zu einer ganz bestimmten Frist ab; und die kennt nur Gott.

*„So hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab.“*

Johannes 3,16

<https://www.gute-saat.de/kalender> 2. Oktober

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

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

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

Mein Gesundes – Leben-News ist eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings, bei welchen ich über das aktuelle Geschehen rund um meine Projekte berichte.