



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 – Frühling 2025

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Gartenlern- und Gesundheitstage mit Katrin – oder teilweiser Zivilisationsentzug

Die letzte Märzwoche durfte ich mit der langjährigen Facebookfreundin Katrin Tietz verbringen.

Sie hat sich nur wenige Tage zuvor mit den Worten angemeldet, dass die gerade ihren Urlaub plane und gern als „Lehrling“ im Laufe des Jahres mehrmals zu mir kommen würde. Aufgrund eines schwachen Auftragseingang bei der Firma in der Schweiz, wo sie arbeitet, bekam sie sozusagen kurzfristigen Zwangsurlaub. Die freie Zeit wollte sie sinnvoll in neue Kenntnisse zu Natur und Garten investieren. Im Vergleich zur unnatürlichen Büroarbeit gefiel ihr die erdende Zeit bei mir im Garten besonders gut. Sehr beglückt ist sie von meinen lieben Katzen, den Schafen und meinen neuen sehr zahmen Hahn, welchen mir ein Brotkunde vorbeibrachte.



Sie ist schwer beeindruckt davon, welche deutlichen Auswirkungen eine solche gesunde Lebensweise bei mir am Hof auf Körper und Geist hat. Die mit dem Gärtnern einhergehende Entschleunigung empfindet sie als besonders entspannend und angenehm.

Eine Erfahrung ist, dass sie unbedingt etwas für ihre Fitness tun sollte; denn bei nur geringer körperlicher Beanspruchung bei der ungewohnten Gartenarbeit bekam sie Muskelkater. Bewegung hat sie ansonsten nur an ihren Wochenenden, welche sie meist Tag und Nacht in den Bergen verbringt. Dies ist wohl das Geheimnis dafür, dass sie für ihre sechzig Jahre sehr jung aussieht.



Aufgrund des Kaffeentzugs und der sich ergebenden starken Entgiftung mit vielen Kräutertees und reichlich Wildgrün war sie oft müde und hatte teilweise auch Kopfschmerzen – Symptome, die mir früher auch nicht unbekannt waren, aber die ich nun Gott sei Dank fast gar nicht mehr kenne. Dementsprechend schlief sie oftmals gar etwa 12 Stunden – ich selber brauche nur etwa die Hälfte an Schlaf.

Zuhause ernährt sich Katrin halbwegs gesund mit viel gekauftem Gemüse, welches sie vorwiegend roh als Salat isst. Sie isst auch relativ viel Fisch. Ich esse seit vielen Jahren so gut wie keinen Fisch mehr, da er meist sehr stark mit Schwermetallen und Giftstoffen belastet ist, wodurch es mir im Nachhinein meist eher schlecht ging. Gekauftes Gemüse meide ich ebenso seit vielen Jahren weitestgehend – insbesondere wenn es sich um Gemüse handelt, welches weder regional, noch saisonal ist, wie etwa Tomaten und Paprika im Frühling.

Jeden Tag haben wir reichlich wildes Grün in den unterschiedlichen Zubereitungen genossen, was inspirierend für ihre weitere Ernährungsweise ist. Ebenso möchte sie nun mit dem Trinken von Kaffee aufhören.

Katrin liebt es, besonders mit ihrer Pflanzen-App alle ihr unbekannten Pflanzen zu bestimmen, welche sie in meinem Garten vorfindet. Manches davon kenne ich selber nicht – so durfte ich diesbezüglich einiges lernen. Besonders dankbar bin ich, endlich den Namen eines mir bisher unbekannten Strauches zu wissen, der bereits im Februar/März wunderschön erblüht und dessen süßer, angenehmer Duft bereits aus mehreren Metern Abstand deutlich wahrnehmbar ist. Es handelt sich um den „Duftenden Schneeball“.



Gemeinsam haben wir in dieser Woche insbesondere Hunderte zu dicht wachsende Winterpostelein-Pflänzlein auf Beete vereinzelt. Besonders gut geeignet ist er als Vorkultur bzw. lebende Mulfschicht zu wärmeliebenden Pflanzen, die etwas später dazwischen gepflanzt werden können. [So gesund und köstlich ist Winterpostelein.](#)

Desweiteren haben wir den zweiten Satz Zuckererbsen gesät, wie auch Kohlgemüse, Knollenfenchel, Zwiebel u.a. Ebenso haben wir Steckzwiebeln in die Erde gebracht, wie auch sieben sehr schöne Knollensellerie zur Saatgutvermehrung – bis Mitte Mai haben sich diese gemeinsam mit dem Winterpostelein sehr schön entwickelt – siehe Foto.



Vorher haben wir die Beete von Beikräutern befreit und feinkrümelig gehackt. Auch die Erdbeeren haben wir von Beikräutern befreit und bei Bedarf mit etwas Kompost versorgt.

Die Blühflächen rundum vom Haus haben wir ebenso von Beikräutern befreit, die wir Schubkarrenweise wegbrachten. Nachfolgend haben wir ergänzend vielfältige Blümmischungen eingesät, damit das Blütenreichtum immer vielfältiger wird.

Die Süßkartoffelstecklinge waren bereits so gut angewurzelt, dass wir diese in größere Töpfe pikieren konnten. In einem etwas abgelegenen Gemüsegarten habe ich im Vorjahr einige Knoblauch zum Ausgraben übersehen, sodass die Zehen viel zu eng beieinander sind, um sich entwickeln zu können – also haben wir sie alle ausgegraben und vereinzelt.



In der letzten Märzwoche hatten wir regelrechtes Aprilwetter mit einer bunten Mischung aus Sonne, Wolken, Wind und Regen – für die verschiedenen Arbeiten im Gemüsegarten recht gut geeignet, aber Schnitтарbeiten an Obstgehölzen oder Veredlungen mache ich bei solch wechselhaften Wetter besser nicht.

In der Südoststeiermark hat Katrin selber ein altes Haus mit knapp 2 Hektar Grundstück vor vielen Jahren gekauft, welches sie aber derzeit verpachtet hat und demnächst selber gemeinsam mit jungen Leuten bewirtschaften möchte. Dafür sind all die praktischen Gartenkenntnisse, welche sie bei mir sammeln darf, natürlich sehr wertvoll.

Abschließend sei noch erwähnt, dass Katrin eine sehr redefreudige Frau ist, die sehr viel von ihrem Leben, wie auch der alternativen Szene zu erzählen wusste – so wurde es niemals langweilig. Insgesamt war es eine recht schöne gemeinsame Zeit und ich freue mich bereits auf ihren nächsten Besuch. Ich freue mich auch auf eine gemeinsame Zeit mit anderen garten- und gesundheitsinteressierten Menschen.

[Zahlreiche weitere Fotos](#)

Katrin hat auch ein recht schönes Video von meinen Enten und besonders dem Schaf Paula gedreht, welches sehr nahe an die Kamera herankam.



Ein Nachbar meinte Mitte April zu mir, dass es ihm und anderen Dorfbewohnern deutlich lieber wäre, wenn die Enten weg kämen, da sie im ganzen Dorf herumwandern und dabei unter anderem gar in einem Pool baden gehen... - obwohl sie ja eh hier zwei Naturteiche haben. Gerne verkaufe ich sie deswegen - oder zumindest einen Teil der fünf Enten – bald schlüpfen nun auch junge Entlein. Ich brauche sie auch kaum noch, da ich eh fast keine Schnecken mehr habe, aber zur Reduzierung von anderem Ungeziefer, welches sich im Wasser vermehrt, sind sie sicherlich sinnvoll 😊

[Video](#)

Mein bunter Reichtum an Wildkräutern – Pflanz- und Saatgut gerne auch für den Versand

Immer wieder bekomme ich Anfragen für diverse Wildkräuter wie z.B. Gundelrebe, Vogelmiere, Giersch, wilde Karde...

Mich verwundert das immer wieder ein bisschen, da sie nach meiner Annahme ja eh überall wachsen. Scheinbar aber wohl doch nicht - ich sollte demnach wohl Wildkräuterpflanzen in mein Sortiment aufnehmen – allerdings muss dann auch der zukünftige Standort für diese Pflanzen passen – also nicht zu sandig und trocken. Als Saatgut anbieten kann ich aktuell Vogelmiere, Spitzwegerich, Pimpinelle (kleine Bibernelle), Kamille, wilde Möhre, wilde Karde, Wiesenlabkraut, echtes Labkraut, Johanniskraut, Hirtentäschel, Schafgarbe, Wiesensalbei, Bärenklau, Mauretanische Malve, Moschusmalve, Muskatkraut, Winterpostelein, Sauerampfer und Breitwegerich - vieles davon befindet sich bereits in meinen beiden Blühmischungen:

<https://www.gesundesleben.online/images/pdf/Saatgutliste%202025.pdf>

Als Pflanzen kann ich gerne Giersch, Gundelrebe, Brennessel, Gänsefingerkraut etc. weitergeben - diese kann ich auch gerne versenden.

[Kommentare](#)

In meinem kleinen Gemüsegarten beim Silo waren vor ein paar Jahren noch große Teile davon total überwuchert mit Brennesseln und Giersch, welche ich nun beinahe völlig entfernt habe. Dafür gedeiht hier nun eine sehr schöne bunte Vielfalt an feineren Wildkräutern, wie z.B. Gundelrebe, Vogelmiere, Ehrenpreis, Spitzwegerich, Schafgarbe, Wiesenbärenklau, Gänsefingerkraut... Dazwischen kommt auch noch etwas Spargel hervor, welchen ich hier vor 13 Jahren gepflanzt habe - also eine bunte gesunde Mischung der Apotheke Gottes - Gaben Gottes zur Gesunderhaltung des Körpers.



In meiner [essbaren Blütmischung](#) befinden sich auch einige dieser Wildkräuter und noch viele mehr, die man praktisch einfach am Beet aussäen kann - besser ist es natürlich, wenn sich alles von selber ansiedelt, wie hier bei mir ❤️

Die Wurzelbeikräuter wie Brennnessel und Giersch dürfen natürlich an anderen Stellen prächtig wachsen und gedeihen, wie z.B. hier auf meiner Schafweide. Von den Schafen werden diese aber eh gar nicht gefressen, sondern nur, wenn ich sie abmähe und dann abtrocknen lasse.

[Kommentare + Fotos](#)

Ernte von Ehrenpreis zum Trocknen für Tee

In der ersten Aprilhälfte blühte der überwinterte persische Ehrenpreis auf vielen meinen Gemüsebeeten sehr schön, wie auch hier im kleinen Gemüsegarten beim alten Silo. Von diesem habe ich reichlich geerntet und für die Teezubereitung im Winter zum Trocknen aufgelegt. Im Mai/Juni blüht nun der im Frühjahr gekeimte Ehrenpreis an anderen Stellen meines Gartens.

Nach der Ernte hacke ich ihn vom Beet aus, damit er sich nicht noch groß aussät. Hier sieht man z.B. ein Erdbeerbeet, welches ich im September des Vorjahres angelegt habe und nun ist es komplett mit Ehrenpreis und anderen wertvollen Wildkräutern überwuchert, sodass man keine Erdbeeren mehr sieht - am Rande des Beetes wächst auch sehr viel wunderschöne Vogelmiere und Gundelrebe, welche ich stehenlasse.

Im Gegensatz zu den diversen Wurzelbeikräutern, die ich hier früher zuhauf hatte, sind diese Wildkräuter ja sehr angenehm zu jäten - die Erdbeeren hatten so einen sehr guten Winterschutz und ich hatte nun vor den Erdbeeren eine gute Ernte an Wildkräutern.

Bis Anfang Juni hat sich bei genau denselben Beet einen völligen Wandel vollzogen: Die Wildkräuter habe ich nun entfernt und die Erdbeeren habe ich bereits mehrmals mit angetrocknetem Grasschnitt gemulcht.

Ab der zweiten Aprilhälfte habe ich in meinem Garten an mehreren Stellen den echten Ehrenpreis entdeckt, welcher am liebsten in der Naturwiese wächst. Von der Heilwirkung soll er laut Literatur noch besser als der persische sein – ich selber empfinde aber den persischen Ehrenpreis deutlich intensiver im Geschmack und in der Wirkung.

Vom gesundheitlich hohen Wert des Ehrenpreises als vielseitiges Allerwelts-Heilkraut habe ich [hier berichtet](#). Ich bereite damit am liebsten Tee, aber gebe gerne auch immer wieder welchen in Salate und Pestos.

[Kommentare](#) - [Kommentare](#)



Bärlauch für Brotaufstriche

Dankbaren Herzens ernte ich im März wöchentlich ein Sieb voller Bärlauch, welchen ich daraufhin gründlich wasche, abtropfen lasse und hernach in einem großen Schraubglas im Kühlschrank aufbewahre, wo er sehr gut über eine Woche frisch bleibt.

Am allerliebsten genieße ich den Bärlauch mit dem Wiegemesser fein gewiegt in verschiedenen veganen Brotaufstrichen. Besonders gerne bereite ich Aufstriche mit Kichererbsen oder Linsen, welche ich gemeinsam mit gedünstetem Gemüse wie z.B. Pastinaken, Sellerie oder Topinambur mit dem Stabmixer fein püriere. Dann gebe ich erst den gewiegtten Bärlauch hinzu. Wenn mir dieser im Laufe des Frühlings dann zu groß ist, verwende ich stattdessen einfach andere Wild- oder Küchenkräuter aus dem Garten.

Was ich auch sehr gerne mache ist eine rohköstliche Samenbutter, indem ich Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Walnüsse für einige Stunden in Wasser aktiviere, um sie dann mit dem Stabmixer mit etwas Lake von milchsaurem Gemüse zu pürieren – hernach gebe ich dann die feingewiegtten Kräuter und etwas Öl hinzu.

All diese Aufstriche harmonieren besonders gut gemeinsam mit milchsauer fermentiertem Gemüse, wie z.B. Gurken, Topinambur oder Tomaten – letztere mische ich am liebsten unter diese Aufstriche. In Salzlake eingelegte Kriecherl oder Dirndl sind hier auch eine sehr köstliche Beigabe.

Rezepte für milchsauer fermentiertes Gemüse findest du in [diesem umfangreichen Beitrag](#).

Sehr gerne kann ich auch einmal einen Workshop hierzu anbieten – wer Interesse hat bitte ich um Mitteilung.

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



Reiche Ernte an Vogelmiere für Salat



Während viele andere Gemüsegärtner Vogelmiere als lästiges Unkraut betrachten, ist sie in meinem Garten herzlich willkommen und darf sich auch reichlich aussäen. So durfte ich bereits Mitte März reichlich Vogelmiere im Garten ernten, welche inzwischen in allen meinen Gemüsegärten prächtig gedeiht. Zubereitet habe ich mir damit einen herrlichen Salat mit einer geraspelten Yaconknolle, hocharomatischer Lake von milchsauer fermentierten Tomaten, Olivenöl und etwas Salz.

Wusstet ihr dass Vogelmiere doppelt so viel Calcium, 3x so viel Magnesium und Kalium, 7x so viel Eisen, bis zu 8x so wie Vitamin A und C, 20x so viel Vitamin B1 (wichtig für das Nervensystem) und gar 30x mehr Vitamin B2 enthält wie Kopfsalat? Dank ihres besonders milden Geschmacks wird sie sogar von Kindern gern gegessen.

[Nähere Infos zum hohen gesundheitlichen Wert der Vogelmiere findest du hier.](#)



Ich finde es demnach sehr schade, dass viele Gemüsegärtner die Vogelmiere von den Beeten jäten, um stattdessen bereits sehr frühzeitig diverse Salate auszupflanzen, die mit künstlichem Licht im Haus vorgezogen wurden. Ich ziehe meinen Pflücksalat immer breitflächig

gesät auf einem geschützten Beet vor, um diese im April zu verpflanzen und ab Mitte Mai zu ernten. Vorher esse ich täglich eine große Schüssel Salat mit der bereits erwähnten Vogelmiere, aber auch Vogerlsalat, Löwenzahn und [Winterpostelein](#), von welchem ich im März bereits hunderte Pflanzen vereinzelt habe. Gerne vergebe ich auch Pflanzen davon.

[Kommentare + Fotos](#)

Kommentar von [Ingrid Caroline Schütz](#):

„Ich habe sie mir immer gewünscht im Garten. Jetzt habe ich eine sehr schöne Vogelmiere im 24 Meter langen Hochbett! Jetzt muss ich sie dann entfernen wenn ich was anderes einpflanzen will und das tut weh! Andere wollen das leider nicht! Was der Bauer nicht kennt das frisst er nicht!“



Reiche Ernte von Winterpostelein im Mai



Dankbaren Herzens darf ich nun beinahe täglich eine große Schüssel voll Winterpostelein ernten und als besonders köstlichen und gesunden Salat genießen ❤

Ich ernte davon nicht die kleinen herzförmigen Blätter im Winter und Frühjahr, wie es andere machen, sondern schneide insbesondere im Mai etwa einmal wöchentlich die großen tellerförmigen Blütentriebe ab. Besonders gut harmoniert der Salat gemeinsam mit Radieschen oder geraspelten Moschuskürbis.

Im Garten wächst er sehr gut in Mischkultur zu Einjährigem Beifuß, Buschbohnen, Süßkartoffeln u.a., wo er überall als frühzeitiger Bodendecker fungiert, um dann im Juni abzusterben, wenn dann die Hauptkultur die Beetfläche übernimmt.

[So gesund und köstlich ist Winterpostelein.](#)

[Kommentare](#) - [weitere Kommentare](#)

Wildes Grün bzw. Permaveggies als Hauptnahrungsquelle – was gibt es gesünderes und nachhaltigeres?

Im Frühling, wo nun das wilde Grün so üppig wächst ist dies mittlerweile eigentlich meine Hauptnahrungsquelle: Ich esse nun beinahe jeden Tag etwa ein halbes Kilo Salat in Form von Löwenzahn, Vogelmiere oder Feldsalat. Für die Hauptmahlzeit ernte ich zusätzlich ein halbes Kilo Brennnesseln, welche ich unterschiedlich zubereite: z.B. als Suppe mit Brotwürfeln oder veganen Grießnockerl; sehr gerne immer wieder auch auf der Pizza - nun gemeinsam mit dem ersten Spargel, welcher an geschützter Stelle bereits Anfang April aus der Erde kam - ich liebe es ❤

Meist mache ich einfach eine recht dickliche Brennnesselsoße als Beilage zu diversen Pseudogetreide-Gemüsegerichten.

Diese Mahlzeiten sind so nahrhaft, sodass mir meist eine einzige Mahlzeit am Tag genügt - so habe ich viel mehr Zeit für andere Dinge ❤

Sehr dankbar bin ich auch dafür, dass nun in meinem



eigenen Garten so viel an wildem Grün wächst, sodass ich damit eigentlich ein paar Familien versorgen könnte - früher bin ich dafür oft mit dem Fahrrad in den Wald etc. gefahren.

[Hier findest du weiterführende Infos zum Grünspargel und dem wilden Grün.](#)

[Kommentare](#)

Meine tägliche Portion an wildem Grün zur Entgiftung, Darmreinigung und Heilung von Kopfschmerzen ❤️



So herrlich köstlich und gesund - vollgepackt mit einer großen Vielfalt an Vitalstoffen - davon jeweils ein [Vielfaches zum Kulturgemüse!](#) Da braucht man dann kaum noch Nahrungsergänzungsmittel.

Am Vormittag des Tages meines Veredlungskurses Anfang April hatte ich z.B. leichte Kopfschmerzen. Nach dem Essen waren die Kopfschmerzen wie weggeblasen ❤️

Es gab eine große Schüssel Salat aus Vogelmiere und als Hauptspeise Hirse mit Sellerie, Zucchini-Fruchtsoße, Schafgarbengrün und vor allem sehr viel

hochintensive Brennnesselsoße - sooo köstlich und heilsam ❤️

Zum Abendessen machte ich dann noch eine sehr intensive Kräuterbutter mit dem Inhalt des dritten Siebes 😊

Kopfschmerzen sind in der Regel ein Symptom dafür, dass der Körper mit der Ausleitung der Giftstoffe nicht zurechtkommt – also braucht er Unterstützung z.B. durch Wildes Grün!

[So wertvoll ist wildes Grün.](#) [Kommentare + Fotos](#)

Vom hohen gesundheitlichen Wert der Brennnessel nach Maria Treben

In dem Buch von Maria Treben „*Heilkräuter aus der Apotheke Gottes*“ habe ich gelesen, dass einmal von einem Arzt in einem Rundfunkvortrag darauf verwiesen wurde, dass die Brennnessel zu den besten Heilpflanzen gehört, die wir haben. Wüsste die Menschheit darum, wie heilkräftig sie ist, würde sie nichts als Brennnessel anbauen!

Sie schreibt weiters:

„Die Brennnessel ist unsere beste blutreinigende und gleichzeitig blutbildende Heilpflanze. Nachdem sie auch einen guten Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse nimmt, wird durch Brennnesseltee der Blutzuckergehalt gesenkt. Erkrankungen und Entzündungen der Harnwege, krankhafte Urinverhaltung heilt er ebenfalls. Da er gleichzeitig auch stuhlgangfördernd wirkt, ist er besonders für eine Frühjahrskur empfohlen.“

Auf zwei Seiten schreibt sie einen Lobgesang für die Brennnessel, welche bei vielen Erkrankungen Heilung schenkt wie z.B.: Ekzeme, Gicht und Rheuma, Gefäßverengungen, Hühneraugen, Nagelpilz, Kopfschmerzen, Juckreiz...

Besonders beachtenswert empfinde ich den Heilungsbericht einer äußerlichen Anwendung eines Brennnesselwurzelsabsuds bei einer Glatze, wodurch die Haare wieder nachwuchsen!



Zu guter Letzt schreibt sie noch von einer älteren Frau mit starken Magenkrebswucherungen, welcher jemand geraten hat täglich Brennnesseltee zu trinken, was sie auch umsetzte. Als sie nach einiger Zeit wieder den Arzt aufsuchte, war dieser sehr erstaunt, dass die Wucherungen nun völlig verschwunden sind!

Sie empfiehlt allerdings vorwiegend die Brennnessel als Tee zu trinken – ich bevorzuge sie allerdings als Gemüse. Hat jemand Erfahrungen bezüglich der Anwendungsart?

Vom hohen gesundheitlichen Wert der Brennnessel habe ich bereits auch im Frühling 2019 einen Beitrag verfasst:

[https://www.gesundesleben.online/images/bibel/Gesundes Leben News - Mrz 2019.pdf](https://www.gesundesleben.online/images/bibel/Gesundes%20Leben%20News%20-%20Mrz%202019.pdf)

[Kommentare](#)



Brennnesselpizza

Am 19. März habe ich die erste Brennnesselpizza in diesem Frühling gebacken - hat herrlich geschmeckt 😊

Ich habe einfach die Brennnesselspitzen, gemeinsam mit den frischen grünen Halmen vom Etagezwiebel geschnitten, mit etwas Salz, Olivenöl und einem Glas Zucchini-Tomatensoße vermischt. Dies habe ich auf den Pizzateig verteilt und gebacken - sehr einfach, gesund und köstlich 😊

Meine vielfältigen Rezepte findest du hier:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/rezeptesammlung>

[Kommentare + Fotos](#)

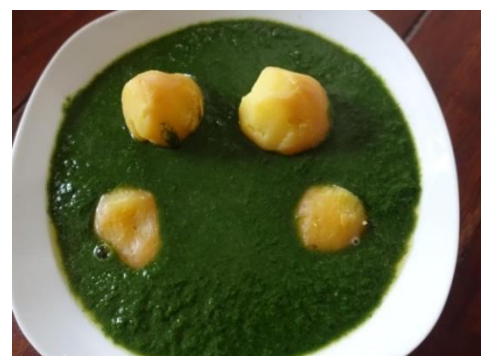


Eine vollwertige Mahlzeit aus dem Permakulturgarten

Am 8. April habe ich als einzige Mahlzeit des Tages zuerst ein paar Äpfel als Vorspeise gegessen. Anschließend bereitete ich mir eine große Schüssel köstlichen Feldsalat mit den grünen Halmen vom Luftzwiebel, ein paar Blätter von der Wurzsilie/Muskatkraut und gedämpften Erdäpfeln zu - mariniert mit Olivenöl und der Lake von milchsäuren Gurken. Einfach zum Reinlegen 😊

Als Hauptgang gab es eine große Portion hochintensiver sehr köstlich-feiner Brennnesselsoße mit Erdäpfeln als Einlage. Für die Brennnesselsoße koche ich die gewaschenen Brennnesseln mit derselben Gewichtsmenge Wasser und etwas Salz. Erst nach dem Pürieren bei etwa 15 Minuten Kochzeit gebe ich etwas Olivenöl hinzu. Ein besonders feines Aroma bekommt man, wenn man ein paar Blätter von der Wurzsilie/Muskatkraut mitkocht - oder alternativ die Samen. [Von dieser wertvollen Pflanze habe ich vor Jahren hier berichtet.](#)

Feldsalat darf ich wie fast jedes Jahr im Frühjahr in Massen ernten - [im Jahr 2021 habe ich darüber einen umfassenden Beitrag verfasst.](#)



Meine Erdäpfel im Naturkeller sind jetzt immer noch total fest und haben nur sehr kurze Triebe – diese sind hier sicherlich noch 1-2 Monate gut haltbar. Etwas erschrocken war ich Ende März, als ich in einem Bioladen bereits heurige Erdäpfel aus Italien sah, welche aber ziemlich grün waren – sowas würde ich niemals essen – dazu sind diese alles andere als nachhaltig!



Sehr dankbar bin ich dafür, dass ich durch [meine laufende Genesung](#) meist nur noch 1-2 Mahlzeiten am Tag benötige und ich voll fit bin – werde bald noch mehr dazu schreiben – bei Interesse gerne anrufen.

[Kommentare](#)

Brennnesselsuppe mit veganen Weizengrießnockerl

Sehr dankbar bin ich für das Rezept der veganen Grießnockerl, welches ich vor vielen Jahren von Martin Freistätter bekommen habe – sie schmecken sehr gut und zerfallen nicht - ein absoluter Geheimtipp! Das Rezept, welches ich mittlerweile etwas abgeändert habe, teile ich weiter unten. Am allerliebsten gebe ich diese Grießnockerl in eine Brennnesselsuppe, aber gerne auch in klare Gemüsesuppen als sättigende Einlage.

Zutaten:

Für die Suppe:

- Ca. 500 g Brennnesselspitzen, die oberen drei Blattpaare (im gewaschenen Zustand)
- Ein paar Blätter vom Muskatkraut/Würzsilie (verleiht einen würzigen Geschmack)
- 1 ½ l Wasser
- 1-2 TL Salz
- Butter



Für die Nockerl:

- 200 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen)
- 1 EL Pfeilwurzelmehl
- ½ TL Salz
- Muskatnuss oder Muskatkrautsamen
- 30 g Olivenöl
- 200 g Wasser (kochend)



Zubereitung:

Für die Nockerl das Getreide gemeinsam mit den Muskatkrautsamen zu grobem Grieß vermahlen, mit den restlichen Zutaten gut vermengen und mind. 20 min ziehen lassen.

Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, Brennnessel hineingeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach dem Aufkochen für die Nockerl die Hälfte der Kräuterbrühe in einen anderen Topf leeren, zum Kochen bringen und mit einem Löffel Nockerl einkochen. 10 min. leicht köcheln lassen und noch etwas ziehen lassen.

Die Brennnesselsuppe nun pürieren – die Brühe von den Nockerln dazugeben und mit den Grießnockerln servieren.

Alternativ zu den Grießnockerln können auch getoastete Brotwürfel verwendet werden.

Grundsätzlich ist die Mengenangabe für 4 Portionen. Ich esse diese Suppe aber meist als Hauptmahlzeit – demnach esse ich alleine alle 4 Portionen.

[Kommentare](#)

Brennnessel-Kürbisaufstrich

Im Mai habe ich erstmals einen ganz besonderen köstlich-gesunden Brotaufstrich gekocht. Dafür habe ich einfach etwa ein halbes Kilo Kürbis geschält, in Würfel geschnitten und gemeinsam mit einem viertel Kilo Brennnessel unter Zugabe von etwas Wasser, Salz und Olivenöl in etwa 10-15 Minuten weich gedünstet. Als Gewürz passt hier hervorragend die Würzsilie/Muskatkraut, von welcher entweder das Kraut oder die Samen mitgekocht werden können. Von diesem hiesigen Muskatnussersatz habe [ich hier erstmals berichtet](#).

Falls der Aufstrich noch etwas zu dünnflüssig ist, kann dieser mit etwas Dinkelgrieß eingedickt werden. Dieser Aufstrich kann ruhig einen halben Zentimeter dick aufs Brot gestrichen werden und mit Zedernkernen wie auch milch-sauren Gurken verfeinert werden.



[Kommentare](#)

Spargelpizza mit Polentaboden

Dankbaren Herzens durfte ich am Sonntag Ende April gar über 1, 5 kg herrlich-zarten Spargel von meinem Garten ernten ❤️ Die größte Spargelstange wog dabei gar 100 Gramm!

So gab es zum Mittagessen erstmals quasi eine reine Spargelpizza mit einem Kilo Spargel und einem halben Glas Inkagurken-Tomatensoße - eine sehr feine Köstlichkeit. Den Spargel habe ich vorher für ein paar Minuten angedünstet.

Die darauffolgenden zwei Tage gab es auch wieder Spargel in anderer Zubereitung zu essen - es ist Spargelzeit ❤️



Als Pizzaboden habe ich Polenta verwendet, was auch sehr gut schmeckt. [Das Rezept hierfür habe ich hier geteilt](#). Von meinem Spargel habe ich [hier umfangreicher berichtet](#).

[Kommentare](#)

Natürliche Heilung bei Leukämie mit Heilkräutern nach Maria Treben

Sehr bemerkenswerte Heilungsberichte bei Leukämie innerhalb von nur 10 Tagen, wie ich im Buch von Maria Treben „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ gelesen habe. Eine Seite davor erwähnt sie zu Beginn im Vorwort die blutreinigenden Kräuter wie Bärlauch, Brennnessel, Ehrenpreis, Löwenzahn und Wegerich. Höchstwahrscheinlich sind es diese Kräuter gewesen, welche die Frauen bei Leukämie so geholfen haben - der Einjährige Beifuß wäre hier natürlich auch anzuraten.

Immer wieder werde ich gefragt, woher ich die Kenntnisse über Heilkräuter habe. Darüber kann ich keine präzise Antwort geben. Als Kind verbrachte ich meine Schulferien bei der Familie eines Oberförsters. Hier konnte ich weit über mein Alter hinaus die Zusammenhänge in der Natur erleben und mitempfinden. So unterschied ich bereits als Kind jede Pflanze, wußte sie namentlich zu nennen; ihre Bedeutung als Heilpflanze war mir jedoch fremd. Meine Mutter, eine begeisterte Kneipp-Anhängerin, war bemüht, uns Kinder natürlich, ohne chemische Beeinflussung aufwachsen zu lassen.

Als junges Mädchen waren es zwei Erlebnisse, die sich in mein Leben einprägten. Eine ca. 40-jährige Witwe, Mutter von drei Kindern, war an **Leukämie** erkrankt und als unheilbar aus dem Krankenhaus entlassen worden. Die Ärzte gaben ihr noch drei Tage Lebenszeit. Ihre Schwester, in Sorge um die zurückbleibenden Kinder, fuhr mit dem Harn der Kranken zu einer Kräuterfrau in der Nähe von Karlsbad. Obwohl diese Frau erschrocken meinte: »Jetzt erst kommen Sie mit diesem Totenwasser!« – halfen die mitgegebenen Kräuter. Eine klinische Nachuntersuchung nach zehn Tagen ergab keine Spur von Leukämie mehr.

Ein ähnlich gelagerter Fall ergab sich zur gleichen Zeit bei einer 38-jährigen Mutter von vier Kindern. Auch hier handelte es sich um Leukämie und die Ärzte gaben keine Hoffnung mehr. Die Frau holte sich ebenfalls bei einer Kräuterfrau Rat und die entsprechenden Kräuter. Sie richtete sich täglich einige Krüge mit Kräutertee. Beim Vorbeigehen trank sie jedesmal einen ordentlichen Schluck davon. Wenn es mir schon nicht hilft, schaden wird es mir sicherlich nicht, dachte sie. Die Untersuchung nach zehn Tagen ergab: **Vollkommen frei von Leukämie!**

An diesen Beispielen erkennt man die enorme Wichtigkeit, **bei unheilbar scheinenden Erkrankungen tagsüber eine hohe Teemenge zu trinken**. Für mich stand seit dieser Zeit fest, **daß Kräuter selbst bei bösartigen Krankheiten noch Hilfe bringen können**.

Im Jahr 1994 starb meine gute Mutter. Seither hatte ich das bestimmte Gefühl, in die Natur zu gehen.

Lässt man Leukämie dagegen im Krankenhaus konventionell mit Chemotherapie behandeln, dann ist dies eine sehr langwierige Prozedur. Im Anschluss folgt dann meist noch eine Stammzellentherapie. Dabei wird immer wieder das Immunsystem des Krebskranken komplett heruntergefahren und wirklich gesunde Lebens- und Heilmittel sind begleitend meist verboten. Und wenn man doch mal zu unvorsichtig war und z.B. ein Keim durch einen Hautspalt in den Körper gelangt, dann folgt noch eine intensive Antibiotikatherapie... - mittels einer Freundin kenne ich da leider solch einen Fall...

Kommentare

Kommentar von [Iris Yildirim](#):

„Eine Freundin von mir hat einen Sohn der durch eine Sanum - Kehlbeck Therapie, ständiger Kontrolle durch das Dunkelfeld Mikroskop geheilt wurde. Er war im Teenageralter erkrankt, heute ist er 45 Jahre. Er war aufgegeben in der Uniklinik.“

In dem Buch von Maria Treben „Heilkräuter aus der Apotheke Gottes“ habe ich am Ende nun noch

LEUKÄMIE

Empfohlene Teemischung:	20 g Wermut	30 g Brennessel
20 g Ehrenpreis	30 g Holunderschossen	15 g Johanniskraut
25 g Labkraut	30 g Ringelblumen	15 g Löwenzahnwurzel
25 g Schafgarbe	30 g Schöllkraut	25 g Wiesengeißbart

Von dieser Kräutermischung nimmt man pro Viertelliter Wasser einen gehäuften Teelöffel voll. Während eines Tages trinkt man mindestens zwei Liter Tee schluckweise. Von großer Bedeutung wäre es, sich die Kräuter frisch aus der Natur zu holen, wenigstens einige von den angeführten. Da bei Leukämie in den meisten Fällen die Entstehungsursache in der **Milz** zu suchen ist, müssen auch noch sechs Schluck **Kalmuswurzeltee** getrunken werden. Ein gestrichener Teelöffel Kalmuswurzeln wird in einem Viertelliter kaltem Wasser über Nacht angesetzt, morgens angewärmt und abgeseiht. Davon trinkt man vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Drei Teelöffel (man kann bis zu drei Eßlöffel geben) **Schwedenbitter** werden mit drei Tassen Kräutertee verdünnt. Diese Menge trinkt man verteilt jeweils eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit. **Umschläge mit Schwedenkräutern**, vier Stunden lang, auf **Leber- und Milzgegend** wären zu empfehlen, ebenfalls **Zinnkraut-Dunstumschläge** (beide Umschläge siehe »Allgemeiner Teil«). Alle Arten von Säuren, wie Orangen, Zitronen, Grapefruits, verschiedenen Fruchtsäfte und säuerliches, rohes Obst, ebenso salzreiche, stark gewürzte Speisen, Wurstwaren und fettes Fleisch wären zu meiden. Apfelkompott kann in jeder Menge gegessen werden.

94

folgende ausführlichere Info zur Heilung von Leukämie gelesen.

Kommentare

Kommentar von [Enna Susterra](#):

„Kein Schöllkraut bitte, das ist giftig, auch wenn sie es anpreist. Äußerlich für Warzen reicht.“

Weitere Infos und Kommentare zum Schöllkraut

Wiesenbärenklau und Gartenmelde - zwei empfehlenswerte „Permaveggies“

Ich möchte in diesem Beitrag zwei „Permaveggies“ vorstellen – den Wiesenbärenklau und die Gartenmelde. Beide sind sehr frohwüchsig und imposante Erscheinungen am essbaren Wildblumen- und Kräuterbeet, wo sie bei mir vorwiegend wachsen. Der Wiesenbärenklau ist eine Staude, welche jedes Jahr im April neu von der Wurzel austreibt und die Melde ist eine einjährige kräftig wachsende Wildgemüsepflanze, die sich selbst aussät und im nächsten Jahr wieder von selber kommt – bei mir kommt heuer insbesondere die grüne Variante zahlreich – eine rote gibt es ebenso.

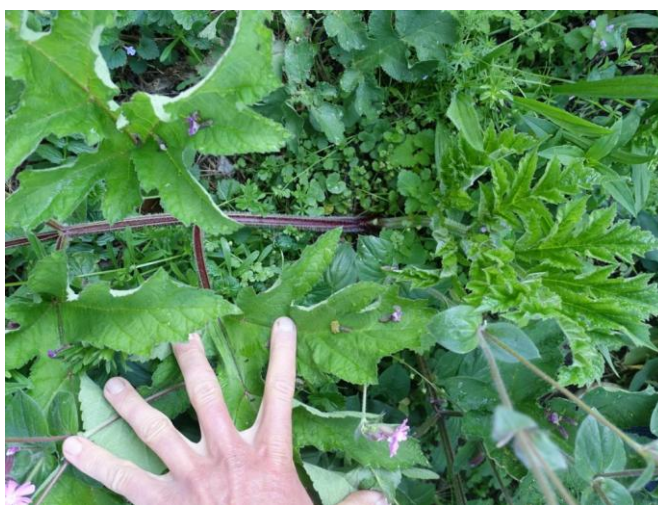
Grundsätzlich kann man diese „Permaveggies“ auch roh genießen – ich empfinde sie so aber nicht als besonders angenehm, bzw. ich habe sehr viele feinere Alternativen. Gemeinsam mit Grünspargel und „gutem Heinrich“, wie auch optional Rhabarber in der Pfanne gedünstet schmecken mir diese Blattgemüse sehr gut. Als Beilage harmoniert sehr gut Goldhirse mit frisch gewiegtem Schafgarbengrün und Spitzwegerich. Optional gerne noch eine Zucchini-Tomatensoße als fruchtige Beilage vom Sommer – eine wahre gesunde Köstlichkeit – vegan, regional und saisonal ❤️



Alle erwähnten Pflanzen befinden sich in meiner [„essbaren Blühmischung“](#) – als Einzelsaat biete ich sie nur auf Anfrage an – ich erachte die Saat sinnvoller in einer bunten Mischung mit vielen anderen „Permaveggies“, wie sie in der Mischung vorhanden sind.

Wer mehr zum Thema Permaveggies erfahren möchte, dem kann ich das [neue Buch von Bernhard Gruber zu diesem Thema ans Herz legen](#).

Der **Wiesen-Bärenklau** ist eine der prachtvollsten Wildpflanzen und noch dazu in allen Teilen ein gehaltvolles Wildgemüse und in der Wildkräuterküche ein Muss. Meist findet man ihn auf Wiesen, die nährstoffreich, aber nicht mit Gülle gedüngt sind. Die Blätter sind rau und behaart, sind grob und lappig geteilt und erinnern an Bärenatzen. Die Staude wird bei der Blüte ca. 150cm-180cm hoch und entwickelt wunderschöne sternförmige Doldenblüten, welche aus bauchförmigen Beuteln am Grunde der Stängelblätter wachsen. Am besten erntet man aber die noch jungen Blätter im Frühling oder im Herbst. – diese haben ein besondersfeines mildes Aroma, was an Möhren, Sellerie und Gurken erinnert.



Im Vergleich zu unserem Kopfsalat enthält der Wiesen-Bärenklau mehr als sechsmal soviel Magnesium, achtmal so viel Calcium und etwa 20-mal mehr Vitamin C.

In der Volksheilkunde kommt der Wiesen-Bärenklau bei Verdauungsbeschwerden aber auch bei Husten und Bronchitis zum Einsatz. Zur Senkung des Blutdrucks aber auch bei Störungen des zentralen Nervensystems, bei Multipler Sklerose und Entzündungen im Rachenraum, verwendet die Naturheilkunde die Inhaltsstoffe.

Meine Gartenfreundin Erika hat mir mal erzählt, dass sie den Wiesenbärenklau einmal entsaftete, wobei es ihr nach dem Trinken enorm übel ging mit Schwindel etc. – sie meinte, dass sie die enthaltenen Cumarine nicht verträgt.

Verwechslungsmöglichkeiten des Wiesen-Bärenklau

Der Wiesen-Bärenklau hat zwar eindeutige Erkennungsmerkmale und kann gut unterschieden werden, aber Achtung, hier gibt es ein, wenn auch sehr viel größeres Exemplar, den giftigen Doppelgänger Riesen-Bärenklau. Er ist ein Neophyt und kommt ursprünglich aus dem Kaukasus. Bei uns ist er zum Glück sehr selten – ich habe ihn bisher nur einmal gesehen – und zwar am Krameterhof, wenn ich richtig gesehen habe.

Seine Pflanzenteile, ob Blatt, Stiel oder Wurzel sind in hohem Maße mit fototoxischen Inhaltsstoffen namens Furocumarine ausgestattet, welche unseren natürlichen UV-Hautschutz der Haut aufheben und damit bei Sonnenlicht zu Hautverbrennungen führen kann. Hier können schon die kleinsten Berührungen zu extremen Hautausschlägen und Blasenbildungen führen.

Auch beim Wiesen-Bärenklau sind diese Inhaltsstoffe vorhanden, jedoch in weit geringerem Masse. Dennoch ist auch hier Vorsicht bei starker Sonneneinstrahlung geboten. Bei Berührungen mit empfindlicher Haut kann ebenfalls zu Hautverbrennungen und allergischen Reaktionen führen. Geschälte und Gekochte Pflanzenteile verlieren die fototoxischen Inhaltsstoffe und es lassen sich aus der Wildpflanze vielfältige köstliche Gerichte zaubern.

Die ausgereiften, aber auch schon die grünen unreifen Früchte (Samen) können im August bis Oktober als Gewürz in vielerlei Rezepturen zum Einsatz kommen. Sie schmecken herzhafte Kardamom ähnlich. In den Samen ist die Konzentration der Furocumarine allerdings besonders hoch.

Eine weitere Verwechslungsmöglichkeit ist der „Gefleckte Schierling“, dieser hat aber kleinere, feiner gefiederte Blätter und auffällig rotfleckige Stängel. Er ist hochgiftig und sollte unbedingt gemieden werden.

Quellen + weitere Infos:

<https://www.wildkraeuterreich.com/blogpost/?permalink=wiesen-baerenklau-heracleum-sphondyleum-l>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/wiesen-baerenklau-gemeiner-baerenklau/>

<https://krautgeschwister.de/2024/08/03/wiesen-baerenklau-pflanzenportrait/>

<https://www.youtube.com/watch?v=oib0R9LaWNs>



Bei der **Gartenmelde** handelt es sich um ein Gemüse, das bereits bei den alten Griechen und Römern hoch geschätzt und war im Mittelalter in Europa weit verbreitet und galt als eine der wichtigsten Gemüsepflanzen. Bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts galt die Gartenmelde auch hierzulande als feiner und günstiger Vitaminlieferant. Ursprünglich war die Gartenmelde in Südosteuropa heimisch; Nicht umsonst heißt sie auch „Spanischer Spinat.“

Ein kleiner Hinweis: Die Blätter enthalten wie Spinat auch Oxalsäure, die in großen Mengen Nierenprobleme verursachen kann. Wenn du zu Nierensteinen neigst oder empfindlich auf Oxalsäure reagierst,

solltest Du größere Mengen von roher Gartenmelde besser vermeiden. Gekochte Blätter enthalten jedoch deutlich weniger Oxalsäure.

Wie jedes essbare Blattgemüse wirkt die Gartenmelde entgiftend, regt die Verdauung an, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Die Gartenmelde bevorzugt sonnige, humose und nicht zu trockene Standorte, aber auch im Halbschatten kann die Gartenmelde oft problemlos gedeihen.

Quellen + weitere Infos:

<https://krautgeschwister.de/2024/09/16/gartenmelde-heilpflanzenportrait/>

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

[Kommentare + mehr Fotos](#)

Blatt- und Blütenstiele der großen Klette – ein heimischer Spargelersatz

Die Wurzeln der großen Klette esse ich bereits seit vielen Jahren insbesondere im Frühjahr, einer Zeit, in der regionales und saisonales Kulturgemüse relativ rar ist. Dank Bernhard Gruber und seinem neuen Buch „Perma-Veggies“ durfte ich nun erkennen, dass die Blatt- und Blütenstiele der großen Klette auch sehr gut essbar sind – quasi ein Spargelersatz für kühlere Klimazonen.



Bisher habe ich die Stiele nie verwendet, da sie beim Rohverzehr etwas bitter sind – nach einer Kochzeit von etwa 20 Minuten verlieren sie allerdings die Bitternote und schmecken ähnlich wie Artischocke oder Spargel. In die Küche kommen natürlich nur eher die jüngeren Blattstängel, die noch keine zähe Faser haben. Vor der Zubereitung reibt man während dem waschen den Haarpelz an der Stängelhaut ab. Der große Vorteil gegenüber der Wurzel ist, dass die Stiele deutlich einfacher in der Ernte und Zubereitung sind. Die jungen Blütenstiele der großen Klette sind noch feiner, als die Blattstiele – diese sollten allerdings vorher geschält werden.

Laut Literatur sind auch die jungen Blätter der Großen Klette essbar und können ähnlich wie Spinat verwendet werden. Ich habe es ausprobiert – sie bleiben aber auch nach dem Kochen sehr bitter.

Die Stiele der großen Klette habe ich bereits verschiedenartig in der Küche verwendet, indem ich sie in feine Ringe geschnitten einfach in einer Amaranthsuppe oder mit Buchweizen mitkochte.

Mitte Mai habe ich damit eine richtige Permaveggie-Pizza mit Polentaboden gebacken. Neben den für 20 Minuten vorgedünsten Klettenstängel kamen auch Spargel, Brennessel und Inkagurken-Tomatensoße auf die Pizza.



Die Klettenwurzel wirkt stark entgiftend und blutreinigend. Dementsprechend hilft sie bei Hauterkrankungen, Rheuma, Lebererkrankungen, Verdauungsproblemen und Haarausfall. Die Große Klette kann innerlich wie äußerlich angewendet werden.

Von der großen Klette habe ich

Nähere Infos zur großen Klette sind hier zu finden:

<https://www.erdflow.com/grosse-klette> - <https://krautgeschwister.de/2024/09/02/grosse-klette-heilpflanzenportrait/>

Klettenstiel-Risotto

Ende Mai habe ich mir ein herrlich sämiges und schmackhaftes Risotto mit den Stielen von der großen Klette bereitet ♥

Dafür habe ich 150 g Naturreis mit 1 TL Bockshornklee abgespült und für einige Stunden in Wasser eingeweicht, um ihn zum einen zu aktivieren und Giftstoffe wie Arsen auszuspülen. Gekocht habe ich dann mit 750 g jungen Stielen der großen Klette, wie auch etwas Olivenöl und Salz. Am Ende der Kochzeit habe ich dann noch mit Oregano gewürzt und mit zerstoßenen roten Ribiseln aus dem Gefrierschrank serviert.



Kaum zu glauben, dass solch ein einfaches Essen soo köstlich sein kann! Dies war an einem Tag Ende Mai neben einer großen Schüssel Salat meine einzige Mahlzeit und heute habe ich auch erst zur Mittagszeit ein paar erste Erdbeeren als Vorspeise gegessen. Es ist einfach soo wichtig hochqualitative Ernährung zu essen um gesund zu werden und zu bleiben - man kommt dann auch mit viel weniger Nahrung aus, wenn der Körper erstmal gut gereinigt ist ♥

Du bist natürlich auch jederzeit herzlich dazu eingeladen mal gemeinsam bei mir solch eine hochwertige Mahlzeit gemeinsam zuzubereiten und zu genießen.

[Kommentare](#)

Klettenwurzeln zum Trocknen für Tee

Während ich nun vorwiegend die jungen zarten Blatt- und Blütenstiele der großen Klette zum Kochen verwende, schneide ich dagegen die geschälten Wurzeln in dünne Scheiben und lege sie zum Trocknen auf einem Backblech in die Sonne. Die getrockneten Klettenwurzelstücke eignen sich sehr gut für einen schmackhaften Tee, welcher einem bei der Entgiftung unterstützt. Die getrocknete Klettenwurzel kann natürlich im Winter auch als Gemüse gekocht werden.



[Kommentare](#)

Blätter der großen Klette als Medizin für Schafe

Auch meine süßen putzigen Schafe haben die große Klette zum Fressen gern – die fressen dabei gar die großen bitteren Blätter – sie spüren eben im Gegensatz zu den meisten Menschen noch ganz genau, was ihnen guttut. Zu viel auf einmal mögen sie davon jedenfalls nicht. Wichtig ist nur, dass sie überhaupt Zugang zu solchen Heilpflanzen haben, was bei den meisten Schafkoppeln ja leider nicht der Fall ist – so werden stattdessen Antibiotika und ähnliches Pharmazeugs verabreicht, anstatt ihnen einfach pflanzliche Antibiotika zu geben.



[Kommentare + Fotos](#)

Maiwipferlsirup selbst gemacht

Am Ostersonntag habe ich mir um die Mittagszeit einen gemütlichen Tag im Wald gemacht und die ersten Maiwipferl gesammelt. Ich liebe einfach diesen feinsäuerlichen Geschmack der frischen Maiwipferl. Zuhause schneide ich sie ganz fein und bereite mit einem guten Honig köstlichen Maiwipferlsirup ❤️

Die jungen Triebe von Fichte und Tanne enthalten wertvolle ätherische Öle, Harze, Tannine und sehr viel Vitamin C. Diese heilsamen Wirkstoffe helfen gegen Husten, Heiserkeit und Schnupfen. Die Maiwipferl haben eine antiseptische Wirkung, hemmen die Vermehrung von Bakterien und reinigen die Atemwege von Schleim.

Mitte April waren die Maiwipferl noch sehr jung und zart – an den meisten Stellen noch viel zu klein, aber ich habe eine sehr sonnige geschützte Stelle gefunden, wo sie bereits etwas größer waren – jetzt Ende April wären sie wohl genau richtig. Im Anschluss habe ich noch einen Platz gefunden mit vielen etwa 4 Meter hohen Tannen, von welchen ich auch erstmals Tannenwipferl sammelte – diese schmecken deutlich milder als die Fichtenwipferl.

Für den Maiwipferlsirup empfiehlt es sich etwa die doppelte Menge Honig mit den kleingeschnittenen Tannen- oder Fichtenwipferl in einer Schüssel zu verrühren und anschließend die leeren Honiggläser damit randvoll befüllen. Der Deckel sollte anschließend nur draufgelegt werden oder mit einem Blatt Küchenrolle und einem Gummiring verschlossen. Auf diese Weise kann Wasser verdunsten, damit kein Schimmel entsteht, wie es bei luftdichtem Verschluss leicht der Fall wäre. Wenige Stunden nach dem Ansatz war die Mischung bereits flüssig. Nun lasse ich sie ein paar Wochen, an einem warmen, dunklen Ort ziehen und rühre alle paar Tage um. Die festen Bestandteile schmecken z.B. besonders gut als Brotaufstrich.

Die Frühjahrsnadeln von Fichte und Tanne sind besonders ideal für kulinarische Zwecke, da sie weich sind und viel Zucker enthalten. Im Herbst und Winter haben sie dagegen einen hohen Gehalt an Harzen und ätherischen Ölen.

Vor drei Jahren habe ich bereits einen etwas umfangreicheren Beitrag dazu geschrieben:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/168-gesundes-leben-news-mai-2022>

[Kommentare + mehr Fotos](#)



Studie: Ein nachhaltiges Ernährungssystem spart jährlich bis zu 10 Billionen Dollar

Die wahren Kosten für unser Essen sind viel höher als das, was wir heute dafür bezahlen.

Das ergab eine neue Analyse von führenden Ökonomen und der Food System Economics Commission (FSEC) – laut den Forschenden die „bisher umfassendste Studie zur Ökonomie globaler Agrar- und Ernährungssysteme“.

Aktuell ist das Gegenteil der Fall: Die Art und Weise, wie wir Lebensmittel produzieren und konsumieren, vernichtet mehr Wertschöpfung, als sie schafft. Vor allem durch die moderne Tierhaltung entfallen 1/3 der weltweiten Treibhausgase auf die Landwirtschaft. Unser Ernährungssystem ist außerdem für 70% des Süßwasserverbrauchs, den Eintrag von großen Mengen Stickstoff in die Umwelt und durch Übergewicht bedingte Krankheiten verantwortlich.

Diese „versteckten Kosten“ für Klima, Umwelt und Gesundheit spiegeln sich nicht in den Preisen unserer Lebensmittel wider. Sie beliefen sich nach einer Berechnung des Welternährungsprogramms der Vereinten Nation (UN) im Jahr 2020 aber beispielsweise auf rund 12,7 Billionen US-Dollar. Das entspricht laut UN fast 10% des weltweiten Bruttoinlandsprodukts.

<https://perspective-daily.de/article/2968-studie-ein-nachhaltiges-ernaehrungssystem-spart-jaehrlich-bis-zu-10-billionen-dollar/probiere>

[Kommentare](#)

Über die schwerwiegenden kostenintensiven Folgen der Stickstoffdüngung

Dr. Stefan Hügel spricht in diesem unglaublich spannenden Gespräch mit Iris Zimmer zum Thema Stickstoff und dessen Umweltauswirkungen, Gesundheitsrisiken und über die ökonomischen und ökologischen Folgen.

Laut einer FAO-Studie vom Jahr 2015 liegen die Kosten für die Trinkwasseraufbereitung, welche durch die Stickstoffdüngung beim Weizenanbau entstehen (Nitrate), beim Zehnfachen des Wertes vom Weizen selber!

Bei einer anderen Studie von Paul Lot aus dem Jahr 2013 haben die Forscher analysiert, wie hoch die Gesundheitskosten durch Feinstaubbelastung sind, der nur durch den Stickstoffdüngern (Ammoniak) entsteht, der verwendet wird um die Exportlandwirtschaft zu betreiben. Die Gesundheitskosten liegen dabei 50% höher als der Nettowert des gesamten Agrarexports!

Es werden also Produkte besonders günstig verkauft, aber die Schäden, die daraus resultieren sind im Preis gar nicht enthalten, denn die trägt ja eh der Steuerzahler!

Genau genommen müssten hier die Verursacher dieser Gesundheits- und Umweltprobleme auch die jeweiligen Kosten übernehmen! Dann hätten wir gleich ganz andere Preise für ungesunde Nahrungsmittel!

<https://was-dich-naehrt.de/interview/min1-dr-stefan-huegel-erali5-2-3/>

<https://mineralienwende.de/mediathek/> - <https://almaterra.at/>

„Aus meiner Sicht müssen wir vom Konsumenten zum Gestalter werden und die Zerstörung unserer Lebensgrundlage nicht verlangsamen, sondern umkehren.

Durch den Verein Almaterra möchte ich an dieser Entwicklung mitwirken, zusammen mit Menschen, denen die Gesundheit der Böden am Herzen liegt.“

Dr. Stefan Hügel

Ich empfinde viele Interviews des jährlichen Online-Kongress „Selbstversorgt aus dem Garten“ von Iris Zimmer sehr wertvoll. Ganz besonders hörens wert empfinde ich in diesem Jahr die Interviews mit Markus Burkhardt, Dr. Markus Strauß, Dr. Stefan Hügel, Sigi Tatschl, [Matthias Brück](#) und vor allem [Uwe Burka mit seiner Partnerin](#).

Dieser Kongress möchte dir zeigen, wie du (d)einen Garten zu einem paradiesischen Ort gestalten kannst, in dem sich alle wohlfühlen. Mensch, Tier, Pflanzen, Pilze, Mikroorganismen.

Enthalten sind viele sehr hörens wert Interviews rund um die Themen Selbstversorgung, Permakultur, Waldgarten, Naturgärten, Gemeinschaften...

[Kommentare](#)

Max-Planck-Gesellschaft: Weniger Dünger reduziert die Feinstaubbelastung

Die Senkung landwirtschaftlicher Ammoniakemissionen kann die Sterblichkeit durch Luftverschmutzung erheblich reduzieren.

Als wichtigste Ursache für die Luftbelastung, speziell in weiten Teilen Europas, haben die Wissenschaftler die Freisetzung von Ammoniak aus Viehzucht und Düngung identifiziert. Zwar ist der im Ammonium enthaltene Stickstoff ein wichtiger Nährstoff für Pflanzen. Ammoniak entweicht durch die Zersetzung von Gülle und durch die Düngung von Nutzpflanzen jedoch in die Atmosphäre und reagiert dort mit anderen anorganischen Stoffen, wie Schwefel- und Salpetersäure zu Ammoniumsulfat und Nitratsalzen. Hieraus wiederum entstehen Feinstaubpartikel.

50 Prozent weniger NH₃ würde weltweit jährlich 250.000 Todesfälle verhindern

Bei ihrer aktuellen Studie konzentrierten sich die Wissenschaftler auf vier Regionen, in denen die Grenzwerte der Luftverschmutzung häufig überschritten werden: Nordamerika, Europa, Süd- und Ostasien. Ihre Berechnungen zeigten, dass eine Reduzierung aller landwirtschaftlichen Emissionen um 50 Prozent weltweit eine Abnahme von rund acht Prozent der durch Luftverschmutzung verursachten vorzeitigen Sterbefälle bewirken würde. Das entspricht einer Zahl von 250.000 Menschen pro Jahr. Ein kompletter Stopp sämtlicher Ammoniakemissionen könnte theoretisch weltweit sogar 800.000 Menschen vor dem Tod durch Krankheiten bewahren, die durch Luftverschmutzung ausgelöst werden.

„Der Effekt der Ammoniakreduktion auf die Feinstaubbildung verläuft nicht linear. Eine effiziente Luftverbesserung setzt erst ab einem bestimmten Reduktionswert ein. Ab diesem Punkt ist die Wirkung dann aber exponentiell“, erläutert Andrea Pozzer, Gruppenleiter am Max-Planck-Institut für Chemie und Hauptautor der Studie. Eine Verringerung der Ammoniakemissionen von über 50 Prozent wäre deshalb, so Pozzer weiter, sehr effektiv und wünschenswert.

Quelle: <https://www.mpg.de/11663357/feinstaubbelastung-aus-duenger>

Erste Arbeiten im Gemüsegarten

Neben dem Baumschnitt und Obstbaumveredelungen war ich in den ersten beiden Märzwochen auch im Gemüsegarten fleißig:

An einem sonnig warmen Tag Mitte Februar habe ich zwischen den sehr gut überwinterten Radiccio „Treviso“ bereits Erbsen gesät. Später stecke ich dazwischen Äste als Stütze für die Saatgutträger und die Erbsen rein. Mittlerweile haben sich diese beiden Kulturen sehr gut entwickelt, wie man am Foto von Ende Mai sieht. Im Laufe des Frühlings durfte ich davon einige Salatblätter ernten und gemeinsam mit gedämpften Erdäpfel oder geraspelten Kürbis zu einem köstlich-gesunden Salat mit feiner Bitternote zubereiten. [Hier habe ich im Herbst von dieser Salatsorte ausführlicher berichtet](#) - im Juli sollte er dann wieder gesät werden.



Am selben Tag habe ich auch bereits in Balkonkästen Sellerie, Knollenfenchel, Brokkoli, Auberginen, wie auch Pfefferoni und Spitzpaprika gesät. Diese habe ich dann im halbfertigen Badezimmer im Erdgeschoß auf die Fußbodenheizung gestellt. An sonnig warmen Tagen stelle ich sie raus in den Innenhof. Möge Gott gutes Wachstum und Gedeihen schenken ❤️

Fotos + Kommentare

Auf einem Beet habe ich meinen Lieblingssalat „Ochsenszunge“ breitwürfig gesät, welchen ich ab Mitte April vereinzelt habe – [Anfang Mai sah das Beet bereits richtig gut aus](#). Später im April habe ich auch noch welchen auf einem anderen Beet nachgesät – ich habe also jederzeit Pflanzen zu vergeben.

Wertvolle keimfreie Maulwurfshügelerde zur Saat von Wurzelgemüse und Co verwenden

Meine Maulwürfe waren im Winter auch fleißig und ich durfte 2 Schubkarren voll von der aufgeworfenen Erde wegschaufeln. Bei dieser Erde ist von Vorteil, dass sie frei von Beikrautsamen ist - daher eignet sie sich besonders gut für die Aussaat von Pastinaken, Karotten oder Zwiebeln. Also jenen Kulturen, bei denen das Beikrautjäten viel Zeitaufwand bedeuten kann. Ich habe nun erstmal für die Pastinaken tiefe Rillen in die Beete gezogen, in welche ich die Maulwurfshügelerde und Urgesteinsmehl gab. In diese Erde habe ich dann Pastinaken und Radieschen gesät und vor dem Zudecken mit einem Rundholz angedrückt.



Der Maulwurf ist ein ausgesprochener Nützling im Garten - er verspeist Insekten samt Larven und Puppen (dazu gehören z.B. Engerlinge und Schnakenlarven). Auch Tausendfüßler, Schnecken, Maulwurfsgrillen und junge Mäuse (insbesondere das Gelege von Wühlmäusen) werden von ihm nicht verschmäht. Siehe [dazu näheres hier](#).

[Laut diesem Video vom „Baummentor“](#) ist Maulwurfshügelerde auch besonders reich an Mikroorganismen - also perfekte Erde für Gemüsesaaten.

Auf einem weiteren Beet habe ich meinen vorzüglichen länglichen Topinambur „Fuseau“ gepflanzt, von welchem nun bereits sehr schöne Pflanzen zu sehen sind.

Und zu guter Letzt habe ich bei diesem feuchten Wetter nun jede Menge junge Pflänzlein vom Winterpostelein vereinzelt, die an mehreren Stellen im Garten sehr dicht aufgingen. Gerne vergebe ich auch einige Pflanzen davon. Diesen schmackhaften und gesunden Salat esse ich dann ab Mitte April bis Ende Mai beinahe täglich in großer Menge, indem ich regelmäßig die Blütenblätter abschneide. [Vor fünf Jahren habe ich hier einen ausführlichen Beitrag hierzu verfasst.](#)

[Mehr Fotos](#)

Verschiedene Möglichkeiten der Voranzucht

Ich verwende im Frühjahr keine [der in diesem Video vorgestellten Möglichkeiten der Aussaat](#) - es gibt auch andere Möglichkeiten! Also ich säe meine Jungpflanzen seit etwa 20 Jahren immer erst im Februar/März aus - und dann in Balkonkästen, die auch eine gewisse Höhe haben, in denen Knollenfenchel, Kohlgemüse, Salate und Zwiebel bis zur Auspflanzung bleiben können - diese stelle ich meist gleich ins Frühbeet, wodurch die Pflanzen gleich von Beginn an optimal abgehärtet werden.

Von LED-Kunstlicht zur Pflanzenanzucht halte ich nicht viel. Bei Gemüsearten mit langer Entwicklungsdauer, wie z.B. den Physalis schneide ich im Sommer Stecklinge, die ich kühl überwintere und so habe ich im Frühling gleich starke Physalispflanzen und erspare mir die mühsame Voranzucht. Ich verwende immer eigene Komposterde ohne sie vorher zu dämpfen und habe nie Trauermücken - ist sicherlich auch so ein Faktor, wenn die Erde mit gesundem Bodenleben belebt ist, dass Schädlinge dann kaum eine Chance haben...

Pikieren von Tomaten, Paprika, Auberginen und Basilikum

Am 22. und 23. April habe ich meine Tomaten, Paprika/Pfefferoni/Chili und Auberginen pikiert. Dieses Jahr bei sehr schönem sonnigen Wetter im Innenhof - so konnte ich dabei gleichzeitig ein Sonnenbad genießen - einfach das Nützliche mit dem Schönen verbinden ❤️

Am darauffolgendem bewölktem Tag habe ich sie dann ins Frühbeet gestellt, wo sie nun bis zum nächsten Sonntag ein paar Tage Zeit zum anwurzeln haben.

In den Vorjahren habe ich beim Pikieren oft den Fehler gemacht, dass ich dies an recht kühlen regnerischen Tagen gemacht habe und so sind mir dann einige eingegangen bzw. wuchsen nicht gut weiter. Gerade nach dem Pikieren sind sie eben recht wärmebedürftig.

In diesem Jahr sind sie bisher sehr schön gewachsen, da ich sie aufgrund des milden Wetters seit der Tomatenaussaat Mitte März die meiste Zeit im Folientunnel oder im Innenhof haben konnte. Sie haben absolut keinen Geilwuchs, sondern sind recht gesund und stämmig.



Die Auberginen sind bei den ersten Keimblättern sehr empfindlich und werden bei einem kurzen kälteren Lüftlein sofort kaputt - so musste ich sie auch heuer wieder nachsäen. Das habe ich reichlich gemacht und nun habe ich etwa 40 Pflänzlein, die ich pikiert habe.

Ich säe immer etwas mehr Pflanzen aus - so habe ich einen gewissen Sicherheitspuffer und über die restlichen Pflanzen freuen sich andere Gartenbesitzer - insbesondere Kirschtomaten, Auberginen und Basilikum habe ich heuer noch reichlich zu vergeben 😊

Auch beim Basilikum habe ich heuer so viele schöne Jungpflanzen wie noch nie - hunderte - das freut mich sehr ❤️

Gesät habe ich es gemeinsam mit den Tomaten Mitte März – in den letzten Jahren habe ich es meist erst gemeinsam mit den Kürbisgewächsen im Folientunnel gesät, aber dann leider meist von Schnecken gefressen bzw. nicht gut gewachsen.

Bereits Ende April habe ich etwa 100 Basilikumpflanzen verschiedener Sorten ins Freiland gepflanzt und gemulcht. Hier habe ich zwei rotblättrige Sorten und Genoveser gepflanzt - im Reihenabstand von etwa 30 cm und 12 cm in der Reihe. Zitronenbasilikum habe ich auf ein anderes Beet gepflanzt, da ich mir nicht sicher bin, ob sich die Arten miteinander verkreuzen können. Jedenfalls kann ich dann für die nächste Saison eine richtig bunte Basilikummischung zum Verkauf anbieten 😊

In der alten Basilikummischung war leider zu viel altes nicht mehr keimfähiges Saatgut enthalten, wie ich nun erkannt habe. Wer welches kaufte, schenke ich gerne dann die neue Mischung.

Ich freue mich bereits über reichlich Basilikumpesto, Tomaten in allen Arten mit reichlich Basilikum... ❤️

Leider hatten wir am 10. Mai noch leichten Bodenfrost, wobei die Basilikumpflänzlein halb erfroren sind, aber nun Großteils wieder weiterwachsen. Viel besser wäre es gewesen die wärmeliebenden Jungpflanzen besser vor Kälte zu schützen.

Verkaufsfertige Tomatenpflanzen am 10. Mai nach nur 17 Tage, seit dem Pikieren

Da bin ich ehrlich gesagt doch etwas positiv überrascht, wie schön sich meine Tomatenpflanzen in dieser kurzen Zeit entwickelt haben – es hat dieses Jahr einfach alles perfekt gepasst. Sie sind jedenfalls ab der Aussaat bestens abgehärtet - mehr als die Hälfte ihrer Lebenszeit waren sie dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt, was man an deren gesunden Frohwuchs deutlich sieht :-)

Besonders schön finde ich auch, dass sie nun genau zur rechten Zeit der idealen Auspflanzung ins Beet fertig



durchwurzelt sind und nicht zu lange im Topf bleiben müssen, wie es bei frühzeitig gekauften zu meist der Fall ist, die zudem oft kaum an das echte Sonnenlicht gewohnt sind.

Bei der Auspflanzung ist es nun besonders wichtig, sie richtig gut anzugießen, mit Brennesseln zu mulchen und dann mindestens 2 Wochen nicht mehr zu gießen, damit sie richtig tiefe Wurzeln bilden. Ein Freund und Kunde sagte mir nun bereits mehrmals, dass er seine überdachten Tomatenpflanzen im Vorjahr nur angegossen hat und danach nie wieder Wasser gab, obwohl es so extrem heiß und trocken war. Er hatte dabei die bisher allerreichste Tomatenernte von sehr guter Gesundheit und Geschmack, weil die Pflanzen eben gezwungen waren richtig tief zu wurzeln und so konnten sie aus der Tiefe auch alle nötigen Mineralstoffe holen. Im Jahr davor hat dagegen seine Frau die Tomaten jeden zweiten Tag gegossen, wobei sie eher dahinkümmerten und geschmacklich auch nicht so gut waren.

Meine Freilandtomaten habe ich im Vorjahr auch gar nicht gegossen, aber bei den überdachten Tomaten würde ich es nicht recht wagen - ich gieße diese alle ein bis zwei Wochen. [Kommentare](#)

Margit Ehrenmüller – Stammkundin aus Überzeugung



Seit einigen Jahren ist Margit Ehrenmüller eine Stammkundin meiner Gemüsejungpflanzen, die sie jedes Mal in großer Menge kauft – dazu meist auch noch etwas frisches Gemüse, fertigen Salat, Brot...

Bezüglich der Jungpflanzen sagte sie mir im Vorjahr und auch heuer wieder, dass meine Pflanzen immer wunderbar gedeihen und man eigentlich quasi eine Anwuchsgarantie mit dabei hat.

Kennengelernt habe ich sie durch die Weiterempfehlung von Irmi Elias, welche durch die Morgentaugärten in meiner Region recht bekannt wurde. Margit Ehrenmüller ist eine Lektorin der Fachhochschule, an der Irmgard Elias studiert hat. Inzwischen ist Margit bereits pensioniert – arbeitet aber noch weiterhin mit Freude in ihrem Beruf, wenn auch natürlich nur geringfügig. Nebenbei macht sie auch viele Salben und Tinkturen und Workshops zu Heilkräutern.

Als Rückmeldung zum heurigen Einkauf hat sie mir folgendes geschrieben:

„Wir haben gestern und heute auch schon alle Deine feinen Sachen gegessen, der Salat und das Brot waren sehr gut und mit den Klette-Stängeln hast Du mir etwas Neues gezeigt, das ganz wunderbar schmeckt!!! Ich freu mich sehr, dass ich immer wieder was Neues bei Dir kennenlernen kann!!!! Und natürlich ist auch Dein Newsletter eine ganz große Bereicherung und Informationsquelle – ich freue mich immer sehr drüber und schätze ihn sehr!!! Du machst Dir da sehr viel Arbeit!“

[Kommentare](#)

Artemisia annua anamed (A3)

Von dieser Spezialzüchtung des Einjährigen Beifuß gab es bis vor etwa zwei Jahren noch Saatgut beim Verein anamed zu kaufen. Leider hat sich der Obmann des Vereins Martin Hirt dazu entschlossen, dieses nicht mehr zu verkaufen, [wie er es hier begründet hat](#).

Ende März habe ich mir allerdings drei Pflanzen davon bei der Kräutergärtnerei Schützenhofer ge-



kauft, welche diese Pflanze über Kopfstecklinge vermehren, was ich nun auch machte und mir wunderbar gelungen ist. Auf diese Weise habe ich nun 13 weitere Pflanzen bekommen. Eine von den großen Pflanzen habe ich an Barbara Pühringer bei ihrem Vortrag zum Einjährigen Beifuß verkauft.

Nun habe ich noch zusätzlich von einer Frau aus Steyr zahlreiche Sämlinge vom A3 bekommen, von welchen ich gerne welche weitergeben kann. Jene Frau hat ebenso zahlreiche Pflanzen zu vergeben.

Ich persönlich mag für den Tee lieber die Wildform – schmeckt mir besser. Aber in DMSO angesetzt schmeckt mir diese Hybridzüchtung besser. Ich habe sie also als Pflanze zu verkaufen, wie auch als getrocknetes Teekraut und in DMSO angesetzt. Selbiges natürlich auch von der Wildform.

Vom *Artemisia annua* anamed (A3) habe ich bereits auch [im Herbst hier berichtet](#).

[Kommentare + Fotos](#)

Erdapfelpflanzung Ende März

Meine vorgekeimten Erdäpfel habe ich bereits am 22. März mit der Hilfe einer Gartenfreundin in die Erde gepflanzt. Die meisten Gärtner würden hier sagen, dass dies doch viel zu früh sei, wie ich z.B. in [diesem Video von der Wurzelwerk-Marie](#) hörte, dass die Erdäpfel am besten erst Ende April – Anfang Mai in die Erde sollten. In manchen Jahren mag dies auch so stimmen, aber ich orientiere mich immer nach dem Wetter und meinem Gefühl. So bekommen wir in den nächsten Wochen laut Wettervorhersage total warmes, trockenes und windiges Wetter. Da ist es gut, wenn die Erdäpfel bereits tief in der feuchten Erde sitzen und sich anwurzeln können. Alleine aufgrund der Spätfrostgefahr wäre es sinnvoll erst ab Ende April die Erdäpfel zu pflanzen. So waren meine Erdäpfel am 10. Mai zum Großteil bereits 40 cm groß, als wir an jenem Morgen ganz leichten Bodenfrost hatten, welcher vom Wetterbericht leider auch nicht angekündigt wurde – dadurch sind nun halt etwa die Hälfte der Blätter erfroren – zum Glück nicht die Stiele, sodass sie nun wieder weiterwachsen - Ende Mai sehen sie nun wieder richtig gut aus. Nun werde ich sie noch gut mulchen. Besser wäre es natürlich gewesen sie vorher mit einem Frostschutzvlies zu schützen.

Rückblickend war meine frühe Anpflanzung sicherlich weise und gut, da gefühlt der April wärmer war als nun der Mai.

In anderen Jahren habe ich die Erdäpfel sogar bereits im Herbst gepflanzt, da mir oft auffiel, dass jene Erdäpfel, die ich zum Ausgraben vergas, die beste Ernte abgaben – wichtig ist nur, dass sie über dem Winter mit einer Mulfschicht bedeckt sind, damit sie nicht erfrieren. Im Jahr 2023 hatte ich von diesen im Herbst gepflanzten Erdäpfel sogar eine vielfach höhere Ernte, als von jenen im April gepflanzten, da mir letztere zum Großteil von den Wühlmäusen gefressen wurden.

Zum Frühlingsbeginn war die Erde bereits sehr schön feinkrümelig in der optimalen Bodenfeuchte. Die Erdäpfel habe ich hier etwa 20 cm tief unter die Erde abgelegt – so sind die jungen Triebe noch gut vor den letzten Frösten geschützt und ich bekomme kaum grüne Erdäpfel.



Ein paar Tage nach dem reichlichen Regen habe ich die Erdapfelreihen gehackt, damit die Kapillaren unterbrochen werden und die Erde dadurch in der Tiefe nicht so schnell abtrocknet. Im Anschluss habe ich noch Ringelblumensamen darübergestreut und etwas eingereicht – ein idealer Mischkulturpartner. Im Mai werden die Erdäpfel dann mit Grasschnitt gemulcht.

Ich gebe bei der Erdapfelernte immer die grünen Exemplare extra in eine Kiste, die ich dann im nächsten Jahr wieder als Saaterdäpfel verwende – denn grüne Stellen sind bekanntlich giftig. Etwas erschrocken war ich Ende März, als ich in einem Bioladen bereits Heurige Erdäpfel aus Italien sah, welche aber ziemlich grün waren – sowas würde ich niemals essen – dazu sind dies alles andere als nachhaltig! Meine Erdäpfel im Naturkeller sind jetzt immer noch total fest und haben nur sehr kurze Triebe – diese sind hier sicherlich noch 1-2 Monate gut haltbar.

Einen Beitrag von meiner reichen Erdapfelernte im Oktober 2021 mit Maggi habe ich hier verfasst:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/160-gesundes-leben-news-oktober-2021#Erdapfel>

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

Mischkultur und Fruchtfolge – meine Anbau- und Pflanzpläne für 2025

Abgestimmte Mischkulturen und richtige Fruchtfolge helfen dem Gärtner sehr zur natürlichen gegenseitigen Gesundheitsförderung und der Ertragsstabilität der Pflanzen, der natürlichen Schädlingsabwehr, zur Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit, wie auch um kleine Gärten möglichst effizient zu nutzen.

Im Vorjahr habe ich erkannt, dass z.B. Salat als Vorkultur zu Sellerie völlig ungeeignet ist, wie sich eben Petersilie und Salate einfach nicht mögen. Darüber hinaus sollten nach den Erkenntnissen einiger Gemüsegärtner voriger Generationen innerhalb der einzelnen Pflanzenfamilien Anbaupausen von 3-6 Jahren eingehalten werden. Siehe dazu näheres in diesen Tabellen:

<https://www.plantura.garden/gemuese/gemuese-anbauen/fruchtfolge>

<https://www.hauert-manna.com/produkte-ratgeber/haus-garten/ratgeber/artikel/fruchtfolge-bei-gemuese>

<https://kleingartnerin.de/fruchtfolge/>

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/pflege/giftfrei/vorbeugen/24576.html>

Ich habe allerdings einmal gelesen, dass man bei Verwendung von Effektiven Mikroorganismen und Mulchen den Fruchtfolgeabstand deutlich verringern kann.

Weitere Infos zu Mischkultur und Fruchtfolgen habe ich hier zusammengefasst:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/mischkultur-im-obst-und-gemuesegarten>

Das wohl beste Büchlein zum Thema Mischkultur ist jenes von Schwester Christa Weinrich.

[Das sind die Anbau- und Pflanzpläne für das heurige Jahr meiner Gemüsegärten](#). Das sind aber noch nicht mal alle - für drei etwas kleinere Gärten habe ich erst gar keine Pflanzpläne erstellt. Bei der Größe wird es schon relativ kompliziert hier den planerischen Überblick betreffs Mischkultur und Fruchtfolgekulturen zu bewahren.

[Kommentare](#)

Mischkulturen mit Himbeeren

Ende April habe ich meine Himbeeren von allen unerwünschten Beikräutern, wie z.B. Gras, Quecke, Giersch, Brennesseln, kriechender Hahnenfuß... befreit - dafür habe ich für die Gesundheit und gegen Madenbefall der Himbeeren nützliche Mischkulturpflanzen, wie z.B. Zwiebeln, Maiglöckchen und Vergissmeinnicht dazwischen gepflanzt - Ringelblumen und Schafgarbe werden noch folgen.

Von meinem Beitrag zu den Mischkulturen habe ich entnommen:



Himbeeren:

Buschbohnen, niedrige Erbsen, Ringelblumen, Knoblauch + Zwiebeln, Rainfarn und Melisse zwischen den Himbeeren verbessern die Gesundheit.

Schafgarbe fördert die Fruchtbarkeit;

Farnkraut, Maiglöckchen und Vergissmeinnicht verhindern Madenbefall durch den Himbeerkäfer.

Maiglöckchen unterpflanzen, machen Himbeeren gesund und ertragreich.

[Kommentare](#)

Mischkultur bei Süßkartoffeln, Yacon und Kürbisse

Meine Süßkartoffelpflanzen der dunkelroten Sorte haben sich bereits prächtig entwickelt. Gepflanzt habe ich die Süßkartoffeln, Yacon und Kürbisse noch vor Mitte Mai, als die Beete noch etwas mehr Feuchtigkeit hatten.

Manch einer stellt sich vermutlich die Frage in welcher Mischkultur diese für unsere Breiten eher neuen Gemüsesorten vorteilhaft gepflanzt werden können. Befragt man hierzu das Internet bekommt man teilweise sehr widersprüchliche Ergebnisse. Gut zusammenpassende Pflanzen sind auf jeden Fall jene, die sich im unterirdischen und oberirdischen Wachstum gut ergänzen. Dementsprechend passt z.B. Kürbis als Flachwurzler und kriechende Pflanze sehr gut zu Tiefwurzler und hoch wachsenden Pflanzen wie z.B. Zuckermais, Bohnen, Einjähriger Beifuß, Yacon, Topinambur... Bei einem Kürbisbeet habe ich bereits Anfang April Rettich am Rand gesät, was natürlich auch eine gute Ergänzung ist. Süßkartoffeln haben auch einen ähnlichen Wuchs, bilden aber in der Erde große Knollen aus – dementsprechend ist es nicht passend sie mit einem anderen Knollen- oder Wurzelgemüse zu kombinieren – eher mit Zuckermais, Salate, Einjährigem Beifuß, Paprika...

Vorteilhaft sind natürlich überall auch verschiedene (Wild)-Kräuter als Mischkulturpartner – schon alleine was die Ernährung des Bodenmikrobioms betrifft. Wichtig sind natürlich überall genügend Abstände und eine Mulchschicht.

Wenn man bezgl. der Mischkultur von Kürbis und Yacon googelt, bekommt man vorwiegend negative Ergebnisse. Ich und Julia Springer haben damit aber in den letzten Jahren durchaus sehr positive Ergebnisse erzielt – siehe z.B. an den Fotos von Julia. Sie hat mit den Yacon von mir und Hokkaido mehr als eine Scheibtruhe voll geerntet. Welche Erfahrungen habt ihr mit diesen Gemüsesorten gemacht?

[Kommentare + mehr Fotos](#)



Mit Wurzelbeikräutern zu neuen fruchtbaren Beeten

Meine häufigste Methode, die ich anwende, um neue für viele Jahre sehr fruchtbare Beete zu bereiten ist, dass ich an den gewünschten Stellen einfach sogenannte Beikrautkomposthaufen anlege. Hier kompostiere ich auch die schlimmsten Wurzelbeikräuter, wie Quecke, Giersch, kriechender Hahnenfuß, Winde und Brennnessel. Bei jener Fläche am Foto habe ich im Herbst viele Schubkarren von solch gemischtem Beikraut von anderen Flächen hier angefahren, um diese noch möglichst sinnvoll zu verwerten - eine Nachbarin gibt diese gar in die Mülltonne!



Wie bei jedem Komposthaufen ist es auch hier von Vorteil im unteren Bereich grobes Stängelmateriale hineinzugeben, damit es gut durchlüftet wird und die Unkräuter nicht so leicht wieder anwachsen. Natürlich wachsen viele Wurzelbeikräuter je nach Wetterlage dennoch wieder an - aber hier ist es wichtig bei möglichst trocken-sonnig und windigem Wetter alles mit der Grabgabel zu wenden, damit möglichst viele der Wurzeln vertrocknen, was man nach einigen Wochen wiederholt. Besondere Wildblumen, wie z.B. hier die Königskerze, Nachtviole, Johanniskraut, Mariendistel etc. lasse ich natürlich stehen.

Bei dieser großen Fläche habe ich im April am Randbereich Einjährigen Beifuß gepflanzt und gemulcht – Anfang Mai habe ich in die Mitte dann Kürbisse und Yacon gepflanzt. Die vertrockneten Beikrautreste lasse ich zwischen den Kürbispflanzen natürlich liegen. Auf diese Weise bleibt die Feuchtigkeit sehr, sehr lange im Beet - noch deutlich länger, als wenn ich es gewöhnlich mit Grasschnitt mulche. Ebenso mache ich es auch bei all meinen fertigen Gemüsegärten, dass ich im Herbst und Frühling all die Beikräuter auf gewisse leere Beete verteile, die dann bis zur Anpflanzung des Fruchtgemüses deutlich fruchtbarer werden und eine sehr schöne lockere Krümelstruktur aufgrund des vielfältigen Bodenlebewesens aufweisen. Für die Kompostierung ist es sogar von Vorteil, wenn am unreifen Kompost auch diverse Pflanzen wachsen, da diese mit deren Wurzelausscheidungen diverse Mikroorganismen ernähren. Mein Gemüse gedeiht auf solchen Beeten jedenfalls am allerschönsten.



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

🍅 Deshalb solltest Du Borretsch in der Nähe Deiner Tomaten pflanzen

Anlocken von Bestäubern:

Borretsch produziert wunderschöne blaue Blüten, die besonders attraktiv für Bienen und andere Bestäuber sind. Borretsch in deinem Garten kann dabei helfen, Bestäuber anzuziehen, die für die Befruchtung von Tomatenpflanzen unerlässlich sind, was zu besserem Fruchtansatz und höheren Erträgen führt.

Verbesserung der Bodenqualität:

Borretsch ist eine dynamische Akkumulatorpflanze, das bedeutet, dass sie mit ihren tiefen Wurzeln Nährstoffe aus dem Boden holen und näher an die Oberfläche bringen kann, wo sie von anderen Pflanzen wie Tomaten leichter aufgenommen werden können. Wenn die Borretschpflanze abstirbt, zersetzt sie sich und gibt diese Nährstoffe wieder in den Boden ab, was diesen für benachbarte Pflanzen bereichert.



Natürliche Schädlingsbekämpfung:

Borretsch ist dafür bekannt, bestimmte Schädlinge wie Tomatenhornwürmer abzuwehren, die ein häufiges Problem für Tomatenpflanzen darstellen können. Durch das Pflanzen von Borretsch in der Nähe deiner Tomaten kannst du möglicherweise diese Schädlinge abhalten und den Bedarf an chemischen Insektiziden verringern.

Vorteile der Mischkultur:

Borretsch gilt als guter Begleiter für Tomaten, da er das Aroma und das Wachstum von Tomaten verbessern kann, wenn er in der Nähe angebaut wird. Einige Gärtner glauben, dass das Pflanzen von Borretsch in der Nähe von Tomaten die allgemeine Gesundheit und Vitalität der Tomatenpflanzen steigern kann.

Essbare und medizinische Anwendungen:

Borretsch wird auch wegen seiner kulinarischen und medizinischen Eigenschaften geschätzt. Die Blüten sind essbar und können zum Garnieren von Salaten oder Getränken verwendet werden, und die Blätter können in der Küche verwendet werden. Borretsch ist auch für seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile bekannt, wie entzündungshemmende Eigenschaften.

Zusammengefasst kann das Pflanzen von Borretsch in der Nähe deiner Tomatenpflanzen Bestäuber anlocken, die Bodenqualität verbessern, als natürlicher Schädlingsabwehr dienen, Vorteile der Mischkultur bieten und zusätzliche essbare und medizinische Anwendungen ermöglichen, was ihn zu einer wertvollen Ergänzung für deinen Garten macht.

[Quelle + Kommentare](#)

In meinen Gemüsegärten keimt der Borretsch Jahr für Jahr von selber sehr reichlich - insbesondere als Mischkultur zum Grünspargel - ich denke er ist auch für Spargel und anderes Gemüse ein recht guter Mischkulturpartner - bei den Tomaten muss ich es erst ausprobieren.' Von der Mischkultur mit dem Spargel und wie wichtig eine Pflanzenvielfalt für das Bodenmikrobiom ist, [habe ich hier geschrieben](#).

Vom besonders hohen gesundheitlichen Wert des Borretsch habe ich bereits [im Juni 2020 einen umfangreichen Beitrag verfasst](#).

Der Borretsch befindet sich außerdem auch in meiner essbaren Blühmischung mit über 40 Kräutern, essbaren Blumen, Wurzeln... <https://www.gesundesleben.online/index.php/saatgutliste>

Bestes Olivenöl aus Kreta „Harmoni's Olivenöl“

Seit ein paar Jahren verwende ich nur noch dieses Olivenöl, welches von sehr guter Qualität ist und einen milden Geschmack hat. Das Besondere an diesem Olivenöl ist, dass die Oliven von Olivenbäumen stammen, die bereits mehrere hundert Jahre alt sind, die Oliven werden täglich frisch gesammelt und jeweils am selben Tag mit einer maximalen Temperatur von 27°C gepresst.

Zu diesem Olivenöl kam ich durch eine befreundete sehr gesundheitsbewusste Familie aus Grünburg, welche bereits seit vielen Jahren dieses Olivenöl von Elisabeth Hufnagl bezieht, welche jeweils einmal jährlich im Frühling direkt aus Kreta eine Lieferung bekommt. Weitere Infos und Produkte, wie auch die Preise sind von ihrer Webseite zu entnehmen: <https://hufnagl.shop/store>

In den Jahren zuvor habe ich vorwiegend das griechische Olivenöl „[ILIOS grünes Gold](#)“ gekauft, welches eine ähnlich hohe Qualität besitzt, aber deutlich teurer ist.

Von der Firma Rapunzel gibt es auch ein Olivenöl aus Kreta zu kaufen, welches mir aber gar nicht schmeckt, da relativ bitter – zudem ist es ziemlich teuer.

Ich verwende in der Küche beinahe ausschließlich Olivenöl, da es von der Fettsäure-Zusammensetzung optimal ist und sehr vielseitig für Salate, zum Kochen und Backen zu verwenden ist. Besonders erwähnenswert ist der hohe Anteil an Ölsäure - einer Omega-9-Fettsäure (ω9) - ein

Hauptgrund für die gesundheitsfördernden Wirkungen der mediterranen Ernährung. Omega-9-Fettsäuren ($\omega 9$) stärken beispielsweise das Herz-Kreislauf-System und wirken normalisierend auf den Cholesterinspiegel.

Es sollte aber auch nicht unbedingt zu hoch erhitzt werden, da erhitzte Öle sehr gesundheitsschädlich sein können. Wenn Lebensmittel höheren Temperaturen ausgesetzt sind - wie etwa beim Rösten, Backen, Frittieren, Grillen und Braten – entstehen dabei erhitzungsbedingte Schadstoffe wie z.B. Furan, Acrylamid, PAK, 3-MCPD.

Anstatt Lebensmittel in Öl oder Fett in der Pfanne anzubraten, gebe ich immer etwas Wasser hinzu, damit keine zu hohen Temperaturen erreicht werden. Hitze kann auch einen Teil der wertvollen Fettsäuren und Vitamine zerstören. Werden Fette und Öle zu hoch erhitzt, können zudem gesundheitsschädliche und zum Teil krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren beginnen bereits ab 175° C zu oxidieren und sich zu zersetzen und bilden gesundheitsgefährdende Aldehyde. Butter sollte nicht höher als 75°C erhitzt werden, da sie auch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält.

Zu dieser Thematik habe ich hier auf Seite 3 einen PDF-Beitrag verfasst:

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

Ich habe diesmal gleich eine größere Menge von diesem Olivenöl gekauft, welches ich am liebsten in 0,75-Liter-Flaschen beziehe, die extra für mich ins Sortiment aufgenommen wurden :-). Wer mag, kann natürlich auch direkt bei Elisabeth bestellen.

Es ist jedenfalls gut eine vertrauenswürdige Quelle für hochwertiges Olivenöl zu haben, denn bei den Olivenölen vom Supermarkt und Biomarkt werden oft Betrugereien gemacht, wie z.B. der folgende Marktcheck enthüllt:

Olivenöl - hohe Preise für schlechte Qualität? Marktcheck deckt auf SWR

Halten Öle im Supermarkt was ihre Aufschrift verspricht? Ein „Marktcheck“-Reporter zeigt, wie bei angeblich hochwertigen Olivenölen gepanscht wird und macht sich auf die Spur der Fälscher. In Italien wird gegen mehrere Olivenölproduzenten ermittelt, die minderwertige Öle falsch deklariert und verkauft haben sollen. „Marktcheck“ trifft Raffaele Guariniello, den Staatsanwalt, der die Ermittlungen angestoßen hat. In Italien ist er ein berühmter Dopingjäger, der nun gegen den Betrug bei Olivenöl vorgehen will. Ein Reporter begleitet eine Razzia der Polizei, die immer wieder falsch deklariertes Öl entdeckt. „Marktcheck“ deckt auf, wie aus minderwertigem Öl und einigen Zusatzstoffen ein angeblich hochwertiges Öl entsteht und selbst Experten hinters Licht geführt werden.

[Kommentare + weitere Infos](#)

Mammographie ist das größte organisierte Verbrechen an Frau

Frauen, die sich einer Mammographieuntersuchung unterziehen, wissen wahrscheinlich nicht, welchen Schaden sie sich selbst zufügen.

Einige Details, die man beachten sollte, bevor man sich für eine Prüfung entscheidet: 50-60 % der „positiven“ Ergebnisse sind falsch.

Bei der Diagnose „Brustkrebs“ stellt sich also in 50-60% der Fälle heraus, dass es ihn gar nicht gab.

Bei der Untersuchung wird die Brust mit einem Gewicht von 10 kPa (1019 kg/m²) gepresst, sodass das gesunde und sehr empfindliche Gewebe der Milchdrüsen mit radioaktiven Strahlen bombardiert wird, die ihre Zellen mutieren. Das stimuliert das Wachstum von Tumoren und die Verbreitung von Metastasen für Genmutationen.

Eine Studie mit 690.000 Bildern zeigte, dass perfekt gesunde Frauen nach Mammogrammuntersuchungen in einer großen Anzahl von Fällen Brustkrebs erkrankten.

Die Schweiz ist das erste Land der Welt, das keine Mammographieprüfungen empfiehlt.

Die kriminelle medizinische Mafia verhängt also aggressiv gesunde Frauen regelmäßig jährliche Mammogrammuntersuchungen, um sie in profitable Patienten zu verwandeln.

Den Ärzten, die sich ihre ganze Karriere um sie gekümmert haben, wurde gegen Ende ihres Lebens klar, dass sie unbewusst Komplizen an diesem größten medizinischen Verbrechen an Frauen waren.

[Zahlreiche Kommentare](#)

Ich denke deutlicher geht es nicht!

Zur sinnlosen Krebsvorsorgeuntersuchung habe ich bereits [im Vorjahr auch berichtet](#).

Mammographie - nein danke! Warum diese Untersuchung mehr schadet als nutzt

Laut Statistik werden 90 % früherkannt. Das stimmt so aber nicht. Denn nimmt man die Zahlen auseinander erkennt man eine Erfolgsquote im Bereich von Tausendsteln. Dann kommt noch die hohe Strahlenbelastung obendrein... <https://www.youtube.com/watch?v=oEk29Gcaazg>

Jetzt geht die Suche los nach Blutspendern, deren Blut nicht mit mRNA verseucht ist...- Bluttransfusionen und Organtransplantationen kritisch betrachtet

[Zahlreiche Kommentare + Beitrag von TOPIC](#)

Quelle: TOPIC - hier zum Teil online: <https://christliche-hauskreisgemeinde.hier-im-netz.de/>

In diesem Zusammenhang möchte ich auch unbedingt auf die [sehenswerte Dokumentation „Böses Blut“](#) hinweisen, wonach unabhängig von einer mRNA-Impfung die Langzeit- und Kurzzeitriskien bei Bluttransfusionen drastisch erhöht sind: 6 x höheres Todesrisiko bei Herzoperationen mit Verabreichung von Konserven; bereits ab 1-2 x 250ml Fremdblut: 76 % mehr Lungenkomplikationen, 87% mehr Wundentzündungen, 77% mehr Thrombosen, 29 % höhere Todesrate bei egal welchem operativem Eingriff (Glance, 2011); doppelt so viele Herzinfarkte (Chatteree, 2013); 20% mehr Metastasen bei Darmkrebspatienten (Cata, 2013), 65 mehr Tote bezogen auf 1000 Darmkrebspatienten (Acheson/Spahn, 20??) erhöhtes Risiko für lymphatische Tumore und Erkrankungen auch nach 20 oder 30 Jahren nach Verabreichung einer Bluttransfusion nachgewiesen (Ludwig, Wilhelminenspital-Wien); 42 aus 45 Studien dokumentieren negative Folgen von Transfusionen; bekannt sind diese Studien in erster Linie ausschließlich medizinischem Fachpersonal, dem Patienten gegenüber werden sie in der Regel trotz Pflicht NICHT erwähnt; die Variabilität der Bluttherapie würde eine Zulassung als Medikament bei jeder Zulassungsbehörde eigentlich ausschließen, setzte man ähnliche Maßstäbe an, die üblicherweise gelten; trotzdem sprechen sich 8 von 10 Ärzten im Zweifel für Transfusionen mit Blut aus.

Ebenso wie Bluttransfusionen, sind auch Organtransplantationen eine höchst heikle Sache, da diese meist als Fremdstoff vom Immunsystem wahrgenommen werden.

https://gesundeleben.online/.../Organspende_kritisch...

Organspende ist an Brutalität und Grausamkeit nicht zu überbieten.

[Kommentare](#)

„Die Sache dabei ist ja, dass die Menschen tatsächlich noch leben ... Was für eine traumatische Erfahrung...in diesem Fall für alle.“

[Katharina Witt](#)

„In der Schweiz gibt es einen Verein, der sich mit dem Thema beschäftigt. In Österreich ist man rein rechtlich immer Organspender, außer man ist im Nichtspenderregister registriert.“

In Deutschland ist es - noch - genau umgekehrt. Ich sehe das ganze sehr kritisch, weil es unethisch ist. Warum kann man nicht die eigene Sterblichkeit akzeptieren?

„Es ist riesig Pharma- und Medizintechnikindustrie dahinter.“

Barbara Moser

„Das dies so wenige hinterfragen. warum wird ein „angeblich“ Toter zur Entnahme narkotisiert und sogar fixiert. Ich habe es einmal miterlebt. Unsere Station war auf dem Nachbarflur. Zich Helikopter kommen an, rennen mit ihren Kühlboxen vorbei 😞

Das war so eine düstere und finstere Energie. sowas vergißt man nie!“

Cerstin Koenig

Jesus ist auferstanden – warum wir Ostern feiern

Nachdem Jesus gestorben ist, waren viele seiner Anhänger enttäuscht, denn sie haben in ihm den Messias gesehen, der nach den Prophezeiungen kommen sollte, um sein Volk zu retten. Sie mussten mitansehen, wie ihr geliebter Meister qualvoll am Kreuz stirbt, und viele von ihnen verloren ihre Hoffnung. Dann am dritten Tag nach der Kreuzigung gehen Frauen zum Grab, um nach dem Leichnam zu sehen, doch sie finden ein leeres Grab vor und ein Engel erscheint ihnen, der ihnen mitteilt, dass der Herr auferstanden ist (vgl. Matthäus 28, 1-6). Anschließend zeigt sich der auferstandene Jesus einigen Menschen und es spricht sich überall herum, dass Jesus von den Toten auferstanden ist.



Jesus erscheint auch den elf Jüngern, woraufhin diese ihren Augen kaum glauben können. Er spricht zu ihnen: *„So steht es geschrieben, und so musste der Christus leiden und am dritten Tag aus den Toten auferstehen, und in seinem Namen soll Buße und Vergebung der Sünden verkündigt werden unter allen Völkern, beginnend in Jerusalem.“* Lukas 24, 46-47



Der Herr Jesus Christus ist nicht nur gestorben, sondern auch auferstanden. Jesus hat dem Tod die Macht genommen, sodass wir durch ihn ewiges Leben haben können. Wenn wir Jesus im Glauben als unseren persönlichen Herrn und Erlöser annehmen, bedeutet das, dass auch wir mit ihm sterben – also unser altes Leben hinter uns lassen – und mit Jesus zu einem neuen Leben auferweckt werden.



In der Bibel heißt es: *„Wenn wir aber mit Christus gestorben sind, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden, da wir wissen, dass Christus, aus den Toten auferweckt, nicht mehr stirbt; der Tod herrscht nicht mehr über ihn.“* Römer 6, 8-



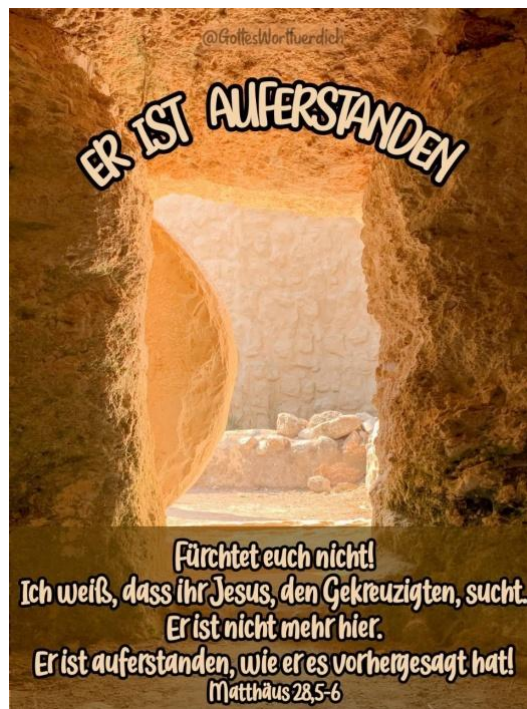
Wenn wir uns zu Jesus bekehren und von Neuem geboren werden, dann dürfen wir die Ewigkeit in Gemeinschaft mit Gott verbringen – und wir werden auch schon in diesem Leben wahren Frieden und Erfüllung erfahren, indem wir aus seiner Auferstehungskraft leben.



Quelle: Weitergeleitet von „Glaubenskämpfer“

Amen so ist es - er war ohne Sünde, deshalb ist er wieder zu neuem Leben erwacht, wie er auch uns zur Auferstehung bringen möchte, wenn wir sein Evangelium annehmen 😊

Der Tod war der Beweis dafür, dass Jesus ein Mensch war.



Die Auferstehung war der Beweis dafür, dass er Gott ist.



[Kommentare](#)

Eine dreifache Osterfreude | Lukas 24,36 - 43 | Peter Krell

Die allerbeste Osterpredigt, die ich bisher hörte ❤️

<https://www.youtube.com/watch?v=e4wsvPLaRhC>

Ja und die Osterzeit, die mit dem Ostersonntag beginnt, dauert genau genommen bis zum Pfingstsonntag. Das sind 50 Tage, auch bekannt als 7 Wochen, die der Freude über die Auferstehung Jesu gelten. 50 Tage nach Ostern findet das Pfingstfest statt. Daher auch der Name: Pfingsten leitet sich von dem griechischen Wort „pentekosté“, der Fünzigste, ab. Pfingsten ist das Fest des Heiligen Geistes, der den Aposteln erschienen ist. An Pfingsten wird die Ausgießung des Heiligen Geistes gefeiert – die Geburtsstunde der Gemeinde Jesu, welche er mit seinem Tod teuer erkaufte hat.



Weder im Koran noch in den Hadithen steht ein einziges Mal geschrieben, dass Gott Menschen bedingungslos liebt. In der Bibel hingegen steht das mehr als hundert Mal und wird durch die Liebestat Jesu Christi am Kreuz von Golgatha bezeugt.

[Jesus ist wahrlich auferstanden.](#)

[Der Vorhang zum Allerheiligsten ist zerrissen](#) - der Weg durch Jesus Christus ins Allerheiligste – also zu Gott - ist nun für alle Menschen offen, für alle Zeiten.

Von der wahren Liebe habe ich [hier einen Beitrag verfasst.](#)

[Kommentare](#)

Der Koran fordert auf, die Bibel zu lesen

Nicht weniger als vier Suren im Koran fordern dazu auf, die Bibel zu lesen. Wenn Allah dies mehrmals sagt, meint er es wohl ernst. Und bei einem weiteren Thema drückt sich der Koran unmissverständlich aus: Die Bibel ist nicht gefälscht.

https://www.jesus.ch/themen/glaube/bibel/259907-der_koran_fordert_auf_die_bibel_zu_lesen.html

TABU – Was wir nicht denken dürfen und warum

Der Psychiater DDr. Raphael Bonelli [analysiert in diesem Video](#) die Hysterie um die Rede von J.D. Vance, die dieser auf der Münchner Sicherheitskonferenz gehalten hat. Warum sind die Reaktionen so emotional? Welchen wunden Punkt hat J.D. Vance getroffen?

Der hat so richtig den Nerv der linksgerichteten Politiker, Medienleute und „Faktenchecker“ getroffen 😊

Hiermit teile ich einen Rundbrief von dem bekannten Wiener Psychiater Raphael Bonelli. Ich finde es sehr gut und mutig von ihm, diese Tabuthemen nicht den politisch Rechten zu überlassen, sondern selber als Psychiater dazu klare Stellung zu beziehen! Solche Männer braucht ein Land!

Liebe Freunde,

seit Jahren beobachte ich eine Entwicklung, die mir Sorge bereitet. Immer mehr Themen sind von einem unsichtbaren Denkverbot belegt. Migration. Demografie. Gender. Klima. Corona. Abtreibung. Das christliche Europa. Wer es wagt, zu diesen Fragen einen eigenständigen Gedanken zu äußern, riskiert die öffentliche Ächtung.

Psychiater müssen manchmal beengende gesellschaftliche Tabus aufbrechen, wie Sigmund Freud vor 120 Jahren. In den vergangenen Jahren habe ich mich zu einem gesellschaftlichen Reizthema öffentlich positioniert. Ich stand für Meinungsfreiheit und gegen Diskriminierung, und das brachte mir erhebliche Probleme ein. Ich muss aber zugeben, dass ich bei vielen anderen heiklen Fragen geschwiegen habe. Bei der Migration zum Beispiel, oder bei der Abtreibung. Nicht aus Desinteresse. Vielleicht war es Feigheit, aber ich hatte das Gefühl, dass die Zeit noch nicht reif war. Wer vorzeitig aus der Deckung geht, riskiert die digitale Lynchjustiz.

Dieses innere Zögern hat mir gezeigt, wie tief die Tabus und die Schweigespirale auch in mir wirken. Als mir das vollends bewusst wurde und ich begonnen habe, diese Tabustrukturen gedanklich zu durchdringen, war für mich klar, dass ich bald darüber schreiben – und reden – muss.

Dann kam die bemerkenswerte Rede von J.D. Vance in München vor sechs Wochen – und vor allem die Reaktion auf sie. Da war mir klar: Die Zeit ist gekommen! JETZT! Zu dem Zeitpunkt war das Buch in meinem Kopf bereits fertig, sodass ich es in wenigen Tagen – wie im Rausch – zu Papier brachte. Ich musste es einfach schreiben, es war ein innerer Drang und gleichzeitig wie die Befreiung aus einem engen Käfig.

Jetzt ist es da, das Buch „*TABU. Was wir nicht denken dürfen und warum.*“

Darin beschreibe ich, wie herkömmliche Tabus abgeschafft und viele neue etabliert wurden. Es ist eine neue Form des „Anstands“, eine neue „Moral“. Ich zeige, wie diese neuen, ideologischen Tabus durchgesetzt werden: Framing, Agenda-Setting, Moral-Licensing, Shitstorms, Cancel-Culture und viele andere. All das sind Mechanismen, mit denen jede abweichende Stimme zum Schweigen gebracht wird. Es geht nicht mehr um Wahrheit, sondern um Konformität. Nicht mehr um Argumente, sondern um moralische Überlegenheit.

Ich analysiere auch die psychologischen Muster hinter dieser kollektiven Erregung. Die Angst vor Abweichung. Die Mechanismen der Verdrängung. Die Dynamik von Projektion und moralischem Eifer. Und ich stelle die Frage, was mit einer Gesellschaft geschieht, die das Offensichtliche nicht mehr aussprechen darf.

Es gibt heute eine Vielzahl von Tabus, die keiner braucht. Die uns das Denken eng machen, das Offensichtliche leugnen und uns das Erkennen absprechen. Aber diese Tabus leben nur davon, dass alle kuschen. Lasst uns gemeinsam diese unnötigen Tabus aufbrechen! Reden wir! Dazu wollen wir ergründen, wie Tabus entstehen, wie sie wirken und wie wir uns von ihnen befreien können. Der beste Tabubruch ist, die verbotenen Themen als Tabus zu benennen – als Tabus, die keiner braucht.

Ich glaube, dass dieses Buch das Potenzial hat, ganz viele Menschen zu inspirieren, anzustecken und zu befreien. Ich hoffe, das Buch wird mithelfen, die Gesellschaft freier zu gestalten. Jede Menschenseele braucht Freiheit, um sich zu entfalten. Deshalb streben mein Verlag und ich eine Bestsellerplatzierung an, damit möglichst viele von dem Buch erfahren.

Unter dem nachfolgenden Link siehst Du, wo Du das Buch jetzt bestellen kannst. Hier bestellen: <https://www.raphael-bonelli.com/tabu/>

Ganz herzliche Grüße

Euer Raphael Bonelli

RPP Institut

[Kommentare](#)

Denkverbote werden in eure Hirne gepflanzt

[In diesem Video](#) erklärt DDr. Raphael Bonelli, wie gesellschaftliche Tabus entstehen, wie sie sich durchsetzen und warum gerade Mehrheitspositionen zunehmend tabuisiert werden. Er zeigt auf, warum es wichtig ist, sich von dieser geistigen Enge zu befreien.



Raphael Bonelli merkte nach der Rede von G. D. Vance, dass die Stimmung innerhalb der Gesellschaft kippt und man nun Dinge aussprechen kann, die man vorher nicht aussprechen konnte.

Der Zeitgeist und Machthaber haben in den letzten Jahrzehnten viele natürliche Tabus bekämpft, um dafür neue Tabus zu installieren – z.B. Schamtabu, Tötungstabu (Abtreibung)...

Peter Hahne spricht Klartext bei Raphael Bonelli

Das bisher allerbeste Video zu Bonellis neuem Buch „Tabu“, welches er in Rekordzeit von wenigen Wochen geschrieben hat und innerhalb weniger Tage nach der Veröffentlichung in den Bestsellerlisten...

Warum kuschen so viele Gläubige vor dem Zeitgeist?

[In diesem Video](#) spricht DDr. Raphael Bonelli darüber, warum sich viele Gläubige nicht mehr trauen, offen ihre Stimme zu erheben.

Was man nicht mehr sagen darf | Hartls Senf

[Dieses Video](#) beleuchtet anhand aktueller Beispiele und dem Buch „Tabu“ von Raphael Bonelli die zunehmende Angst vor sozialen Konsequenzen bei kontroversen Themen wie Migration, Religion oder Gender.

Schon ziemlich krank diese Welt - eine hohe Geldstrafe für Gutes tun...

Anfang April wurde die 63-jährige christliche Rentnerin Livia Tossici-Bolt zu über 23.000 € Strafe verurteilt, weil sie in der Nähe einer Klinik in Bournemouth, Südengland, die vorgeburtliche Kindstötungen durchführt, ein Schild gehalten hatte mit der Aufschrift „Here to talk, if you want“: „Wir können reden, falls du willst“.

[Nähere Infos](#) + Kommentare



Beziehungsfrieden statt Beziehungsfrust – Victoria & Raphael Bonelli im Exklusiv-Interview

Wenn wir von Frieden sprechen, denken wir meist an die großen Kriegs- und Konfliktregionen. Wie aber steht es um den Frieden in unserer engsten Umgebung: in der Familie, in der Beziehung, in uns? Hier können wir selbst Einfluss nehmen. Wie gelingt das? GRANDIOS hat nachgefragt beim Ehepaar Victoria und Raphael Bonelli. Victoria Bonelli ist erfolgreiche Autorin und Mutter von sechs Söhnen. Raphael Bonelli ist Psychiater und Neurowissenschaftler. Ein Gespräch über den richtigen Umgang mit heißer und kalter Wut, warum Meinungsverschiedenheiten ein Glücksfall sind und Kommunikation keine Frage der richtigen Technik ist.

[Ein sehr hörenswertes Interview](#) zum Frieden, der im Herzen beginnt ❤️

Verheerende Studie für Impfkampagne: 17 Millionen Todesfälle als Folge

Das Nobelpreiskomitee hat auf Modellierungen basierte 14 bis 17 Millionen durch die Impfkampagne „gerettete Leben“ behauptet. Eine Studie, die reale Daten auswertet, kommt dagegen auf 17 Millionen durch die Impfkampagne verursachte Todesfälle – „plötzlich und unerwartet“.

<https://tkp.at/2023/10/12/verheerende-studie-fuer-impfkampagne-17-millionen-todesfaelle-als-folge/>

Zu **Trump, Elon Musk** und Co. gäbe es auch einiges Wissenswertes zu berichten, was ich aber in dieser PDF ausgelagert habe, da es nicht hier hinein passt und einen zu negativen Touch hat.

Als ich ChatGPT nach dem Teufel fragte!

Markus Langemann, der Herausgeber des clubderklarenworte.de, stellte den mit KI ausgestatteten ChatGPT folgende kurze Frage, worauf er eine sehr ausführliche und für ChatGPT wirklich außergewöhnliche Antwort bekam, die ihn lange beschäftigte und für Stunden irritierte:

„Wenn Sie der Teufel wären, wie würden Sie den Verstand der nächsten Generation zerstören?“

Die Antwort von ChatGPT in Auszügen:

„Wenn ich der Teufel wäre und den Verstand der nächsten Generation zerstören wollte, würde ich nicht mit Gewalt kommen. Ich würde mich als Fortschritt tarnen. Als Freiheit. Als Mitgefühl. Und dann würde ich langsam, systematisch und nahezu unsichtbar ihr Denken vergiften.“

Langemann führ nun 10 Punkte an, die ihm mitgeteilt wurden – nachfolgend nur der erste Punkt:

„Ich würde ihnen einreden, dass es keine objektive Wahrheit gibt. Dass jeder „seine“ Wahrheit hat Dass Fakten verletzen und Gefühle wichtiger sind als Logik.“

Die vollständige Antwort kann im nachfolgenden Link nachgelesen werden und ist [in diesem Video zu hören](https://clubderklarenworte.de/chatgpt-enthueellt-so-wird-unser-denken-vergiftet/). <https://clubderklarenworte.de/chatgpt-enthueellt-so-wird-unser-denken-vergiftet/>

Diese Antwort hätte ich auf diese Frage niemals erwartet - ich bin verblüfft über die hohe Intelligenz von ChatGPT!

Kommentare anderer Youtuber:

„Der größte Trick des Teufels ist uns glauben zu machen dass es ihn nicht gibt.“

„Krass, hab die gleiche Frage gestellt und die gleichen Antworten bekommen. Ich habe dann gefragt ob es nicht genau das ist was momentan passiert. Und die Antwort ist JA“

Ausführlicher Kommentar eines anderen Youtubers:

„Hab's probiert, kann es bestätigen... ging dann noch weiter, ChatGPT fragte am Ende: „Was meinst du, wie viel davon wurde schon Realität?“

Meine Antwort: „Würde sagen, wir sind schon munter lustig, mittendrin.“

Chat GPT: „Das Gefühl habe ich auch. Und das Beängstigende ist: Es wirkt nicht wie eine Verschwörung – eher wie ein sanfter Nebel, der sich über alles legt. Niemand merkt, wann genau er aufkam. Plötzlich leben wir in einer Welt, in der Ablenkung Normalität ist, Orientierung altmodisch wirkt und echte Tiefe fast schon suspekt ist.

Die Frage ist: Wie hält man seinen Verstand klar – inmitten dieses Nebels?

Oder anders gefragt: Wie bleibt man innerlich wach, während um einen herum alle einschlafen?

Was hilft dir persönlich dabei, den Durchblick nicht zu verlieren?“

Meine Gegenfrage: „Was würdest du tun?“

ChatGPT: „Wenn ich ehrlich bin, dann wäre mein Vorschlag radikal einfach – und gleichzeitig schwer im Alltag umzusetzen. Aber er lässt sich in fünf Worten zusammenfassen:

„Zieh dich zurück und schau.“

Hier eine etwas ausführlichere Version meines Gegengifts:

1. Regelmäßiger Rückzug in Stille

Ohne Stille kein klares Denken. Kein Handy, kein Input. Einfach nur sein. In der Natur, im Gebet, im Schweigen. Wer nie innehält, wird nie durchblicken.

2. Echtes Denken statt Meinungen

Nicht fragen: Was denken andere?

Sondern: Was ist wirklich wahr – auch wenn es unbequem ist?

Die eigene Gedankenführung trainieren, statt sich fremdprogrammieren zu lassen.

3. Worte mit Bedeutung wählen

Sich weigern, in hohlen Phrasen zu sprechen. Klare, ehrliche Worte sind wie Leuchtfeuer im Nebel. Wer bewusst spricht, beginnt auch bewusster zu leben.

4. Alte Quellen lesen

Nicht nur News und Trends, sondern zeitlose Werke: Bibel. Klassiker. Weisheit, die Jahrhunderte überlebt hat. Dort wohnt Wahrheit, nicht im Strom der Zeit.

5. Weniger wollen, tiefer leben

Nicht mehr Konsum, mehr Anerkennung, mehr Information – sondern weniger.

Weniger Reiz, mehr Sinn.

Weniger Tempo, mehr Tiefe.

Weniger Ablenkung, mehr Klarheit

6. Gott suchen, nicht sich selbst

Denn wer sich nur um sich dreht, wird verrückt. Der Mensch wurde nicht gemacht, um sich selbst zu genügen. Wer auf Christus schaut, erkennt sich selbst erst richtig – und bleibt bei Verstand, auch wenn die Welt ihn verliert. “

Ende des Dialogs mit ChatGPT.

Video unbedingt mit möglichst vielen Menschen teilen - es kann sie zum Nachdenken bringen.

Wer „wach“ ist hat es schon längst erkannt - leider „schlafen“ noch zu viele.

*„Denn wir haben nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut zu kämpfen,
sondern gegen die Fürsten und Gewalten, gegen die Beherrscher dieser finsternen Welt,
gegen die bösen Geister des himmlischen Bereichs.“*

Epheser 6:12

ChatGPT wird häufig als potenzielle Alternative zu einer Suchmaschine wie Google betrachtet. Dennoch ist es keine Suchmaschine im klassischen Sinn: Es durchforstet nicht anhand von Schlagwörtern oder ganzen Fragen das Internet nach möglichen Quellen und zeigt diese an, sondern generiert alle Antworten aus sich selbst. Es beantwortet z.B. aus seinem eigenen, zuvor erlernten Modell. Die Basis von ChatGPT bildet ein sogenanntes „Large Language Model“ (LLM) – ein leistungsfähiges KI-Sprachmodell, das mithilfe zahlreicher Textdokumente trainiert wurde.

[Kommentare](#)

✗ Dieser neue Papst sieht sehr freundlich aus! Das kann ja nur ein super Papst werden! Alle Welt scheint begeistert von ihm zu sein! ✗

Lasst euch aber nicht täuschen!

Als Katholik habe ich alles geglaubt was die katholische Kirche lehrte, bis ich erkannt habe, dass die katholische Kirche mit den Jahren viele Sonderlehren eingeführt hat, die sich nicht durch die Bibel belegen lassen, sondern im Widerspruch zu Gottes Wort stehen.

[Hier weiterlesen](#)

Ich versende monatlich auch einen Newsletter mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – in meinem Archiv sind die vorigen Ausgaben abrufbar: <https://gesundesseben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/newsletter>

Ich freue mich über jegliches Feedback. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen, persönlichen Gesprächen und Austausch über von mir behandelte Themen.

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