Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎+43 (0) 650/490 33 99
✉ info@gesundesleben.online
https://gesundesleben.online/
https://www.facebook.com/andreas.konig.37604
t.me/gesundeslebenonline
https://www.youtube.com/@andreaskonig2015

Gesundes Leben News – Frühling 2026

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Maiwipferlsirup ansetzen – mal auf eine etwas andere sehr gesunde Art

Wie in den Jahren zuvor, habe ich auch nun wieder in den vergangenen Tagen etwa 1 kg Maiwipferl von Fichte und Tanne🌲gesammelt, um daraus köstlich-gesunden Sirup und Aufstrich herzustellen.

Am liebsten sammle ich die Maiwipferl von kleinen Waldlichtungen mit reichlich Naturverjüngung - also etwa mannshohe Bäumchen, die von selber kamen.

Nach dem Pflücken lege ich sie erstmal für etwa einen Tag zum Trocknen auf, um den Feuchtigkeitsgehalt etwas zu reduzieren - dadurch wird der Ansatz dann nicht so schnell schimmelig.

Als nächstes schneide ich sie auf einem Holzbrett fein und gehe zusätzlich noch mit dem Wiegemesser drüber, damit sie noch feiner werden. Nun verrühre ich sie in einer Schüssel mit der doppelten bis dreifachen Gewichtsmenge an Honig und fülle die Mischung anschließend in die leeren Honiggläser.

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. Nun lasse ich sie ein paar Wochen, an einem warmen, dunklen Ort ziehen und rühre alle paar Tage um. Anschließend kann man die Gläser zur Sicherheit im Kühlschrank lagern - nach meiner Erfahrung ist er aber auch bei Zimmertemperatur sehr gut lagerfähig, wenn man sauber und hygienisch arbeitet.

Die festen Bestandteile des Maiwipferlsirups seihe ich natürlich nicht ab, sondern verwende sie z.B. als sehr köstlichen Brotaufstrich oder verwende sie einfach so, wie ich reinen Honig verwende - der Sirup eignet sich sehr gut für Salatmarinaden und zum nachsüßen von Süßspeisen. Ich liebe einfach den säuerlich-harzigen Geschmack der Maiwipferl - sie sind auf jeden Fall auch sehr gesund, wie ich hier ausführlicher beschrieben habe.

Kommentare + mehr Fotos

Diverse Salatideen im Frühling

Kürbissalat mit Wildkräutern

Im beginnenden Frühling bereite ich mir mehrmals pro Woche einen sehr köstlichen und gesunden Salat aus rund einem halben Kilo süßen Moschuskürbis und halb so viel wildes Grün in Form von Scharbockskraut, Löwenzahn, Feldsalat, Bärlauch... - mariniert mit roten Ribisel oder Zitrone, etwas Lake von milchsauer fermentierten Gurken, Olivenöl und Salzsole. Dies ist ein wahrhaft regionaler und saisonaler Salat für diese Jahreszeit ❤️

Kommentare + mehr Fotos

Löwenzahn • Kein Unkraut, sondern kraftvolles Heilkraut!

Insbesondere im März bis Mitte April habe ich immer wieder einiges an Löwenzahn gesammelt für einen köstlich-gesunden Salat mit Bärlauch und Erdäpfeln 😊

Sehr gerne bereite ich den Löwenzahn auch z.B. gemeinsam mit roh geraspelter Roten Beete, Kürbis oder einfach Löwenzahn solo - alles gut – Hauptsache, man isst das frische Grün – es gibt nichts Gesünderes zur Heilung für den gesamten Körper ❤️

Leider kaufen die meisten Leut` stattdessen Salat aus dem Supermarkt, der nur etwa ein Zehntel an Vitalstoffen aufweist...

Im März 2019 habe ich zum hohen gesundheitlichen Wert des Löwenzahns einen ausführlichen Beitrag verfasst. Im Herbst 2025 ebenfalls – insbesondere zur Wurzel.

Kommentare

Treviso im Frühling

Dankbaren Herzens darf ich auch im Frühling noch sehr reichlich von meinem im Sommer des Vorjahres angepflanzten Radicchio „Treviso“ ernten, welcher sogar diesen extrem harten Winter problemlos überstanden hat. Im Laufe des Frühlings durfte ich ihn nun bereits mehrfach wie einen Schnittsalat ernten und er kam dann immer neu mit frischen Blättern nach – erst im Mai beginnt er aber endgültig zu schossen. Also einmal pflanzen und über ein halbes Jahr lang beständig ernten – das können wirklich nur alte, robuste Salatsorten ❤️

Am liebsten bereite ich ihn entweder gemeinsam mit süßen geraffelten Moschuskürbis oder gedämpften Erdäpfel.

Im Herbst 2024 habe ich hier umfangreicher von diesem Salat berichtet, von welchem ich auch Saatgut und Pflanzen verkaufe.

Pflücksalat Ochsenzunge

Der einzige Blattsalat, welchen ich wirklich liebe, ist der Pflücksalat „Ochsenzunge“, der einen sehr angenehm milden Geschmack besitzt, was mir schon von anderen bereits auch mehrfach bestätigt wurde. Von diesem habe ich auch Saatgut zu verkaufen – im Frühling auch Jungpflanzen: https://gesundesleben.online/index.php/saatgutliste

Insbesondere im Juni kann ich davon richtig große Mengen ernten, von welchen ich auch gerne weitergebe, (wie auch Kirschen) – täglich bereite ich dann eine große Salatschüssel folgendermaßen zu:

- Etwa 800 g Salat (fertig geputzt und gewaschen)
- ein paar Blätter Borretsch (sehr fein geschnitten)
- ein paar Zehen Knoblauch oder Radieschen (optional)
- Saft einer Zitrone oder etwa 150 g zerdrückte Ribisel
- 1 TL Honig
- Etwa ½ TL Salz oder 1 EL Salzsole
- 3 EL Leinöl, Kürbiskernöl oder Olivenöl
- Ringelblumen zur Deko

Gerne ersetze ich einen Teil der Zitrone mit Rosenoxymel ❤️

Scharbockskraut

In meinem ältesten Teil des Gemüsegartens sind aktuell die gesamten Beetflächen + Wege vom Scharbockskraut bedeckt, welches nun bereits zu blühen beginnt. Ich erachte dies als die wohl bestmögliche essbare Bodenbedeckung für den Vorfrühling. Scharbockskraut liebt humusreichen und feuchten Boden. In meinen anderen Gemüsegärten, in denen der Boden noch nicht ganz so humos ist, ist das Scharbockskraut am Kommen – ganz von selber.

Im Mai, wenn ich hier dann Tomaten, Paprika, Gurken und Co. anpflanze, ist das Scharbockskraut dann ganz verschwunden. Nur noch kleine, kartoffelgelbe, keulenförmige Brutknollen bleiben unter der Erde erhalten. Die kleinen Brutknollen, die wie winzige Kartoffeln oder auch wie Getreidekörner aussehen, sind jedoch immer ein wertvolles Notzeitgemüse.

Mitte Mai sind hier nur noch all die anderen dazwischen wachsenden Wildkräuter wie z.B. die Vogelmiere oder die Katzenminze grün – das Scharbockskraut ist vertrocknet und bildet eine dünne schützende Mulchschicht am Beet.

Die Blätter des Scharbockskrauts schmecken angenehm pfeffrig, leicht säuerlich und dezent bitter. Die jungen Blätter im Vorfrühjahr gelten als die Schmackhaftesten. Sie enthalten viel Vitamin C und andere Mineralstoffe. Daher wurde das Kraut bereits im Mittelalter zur Behandlung von Skorbut eingesetzt. Scharbockskrautblätter können in Wildkräutersalaten, Kräuterquarks, Kräuterbutter oder als Topping für Gemüsebrotaufstriche verwendet werden.

Wichtiger Hinweis: Die Blätter sollten nur vor der Blüte verzehrt werden und wenn, dann lediglich in geringen Mengen. Die Pflanze ist schwach giftig.

Nachdem die Pflanze blüht, kann man die Blätter nicht mehr verwenden, denn dann werden sie unbekömmlich und entwickeln einen beißenden Geschmack. Das sogenannte Protoanemonin, das sich nun bildet, kann zu Erbrechen, Darmkoliken und Nierenreizung führen.

Wer viel von dem Kraut isst, sollte bedenken, dass vor allem die älteren Blätter etwas Protoanemonin enthalten. Dieser Stoff kann zu Magen- und Darmreizungen und bei höherer Dosierung auch zu Vergiftungserscheinungen führen. Bei normaler Verzehrmenge sind jedoch keine unangenehmen Wirkungen zu erwarten. Jüngere Blätter enthalten grundsätzlich nur sehr geringe Mengen des Stoffs, so dass diese bevorzugt gesammelt werden sollten.

Verwendete Quellen: https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Scharbockskraut.html - https://www.storl.de/artikel/achtsam-durch-das-gartenjahr-februar/

Permaveggie-Sugo“

So grün sehen in diesen Tagen nun meist die Haupt-Zutaten meiner Mahlzeiten aus – das ist die allerbeste Medizin – direkt aus der Apotheke Gottes, der Natur ❤️

Diese Mahlzeiten sind meist so kräftigend und sättigend, dass mir eine solche große Mahlzeit am Tag genügt, um für den ganzen Tag fit zu sein.

Im Frühlingsnewsletter des Vorjahres habe ich hier vom hohen gesundheitlichen Wert des grünen Wildgemüses berichtet.

Den Löwenzahn habe ich hier gemeinsam mit süßem Moschuskürbis zu Salat bereitet. Die Klettenstiele, Wiesenbärenklau und Brennnessel habe ich grob geschnitten gemeinsam mit etwas Wasser und Olivenöl gedünstet – anschließend mit Zucchini-Fruchtsoße verfeinert. Dazu habe ich Reis als Beilage gekocht – sehr köstlich ❤️

Mitte Mai habe ich für eine Art grünes „Permaveggie-Sugo“ einfach etwa 10 kleingeschnittene Stiele der großen Klette gemeinsam mit ein paar Händen voll Brennnessel in etwas Salz und Wasser weich gedünstet und im Anschluss mit Zucchini-Tomatensoße verfeinert – gemeinsam mit Naturreis und Bohnen ein wahrer Gaumenschmaus. Ich habe nicht erwartet, dass dies soo köstlich schmeckt – selbst einem Gast, der mitaß hat es sehr gut geschmeckt, obwohl er vorher noch nie etwas mit Brennnessel oder Klettenstiele gegessen hat!

Im Frühling des Vorjahres habe ich hier näher über die Stiele der Großen Klette berichtet. Dabei sollte allerdings beachtet werden, dass die Stiele im Juni zunehmend bitter werden, wenn die Pflanzen zu schießen beginnen.

So habe ich es zubereitet:

Zutaten:

- 500 g möglichst junge Stiele der Großen Klette
- 500 g Brennnesselspitzen (im gewaschenen und abgetropften bzw. taufeuchten Zustand)
- Junge Triebe vom Wiesenbärenklau (optional)
- Lauch oder Etagenzwiebeln (optional)
- 1 TL Salz
- Liebstöckel (optional)
- 5 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- Etwa 650 g Zucchini-Tomatensoße (oder ähnliche eingekochte Soße)
- 100 g Bohnen oder Erbsen (optional)

Zubereitung:

Lauch putzen und waschen, ringelig schneiden – von den Etagenzwiebeln die äußere Haut entfernen und in Scheiben schneiden. In einem Kochtopf mit dem Olivenöl und etwas Wasser andünsten. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und Liebstöckel für ein paar Minuten darin köcheln lassen – Liebstöckel herausnehmen,

Von den Klettenstielen während des Waschens den Haarpelz abreiben. Nun in kleine Stücke schneiden und im Topf etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen.

Anschließend die grob geschnittenen Brennnesseln in den Topf geben. Ab und zu Umrühren und weitere 10 Minuten dünsten lassen – optional Erbsen beigeben und ein paar Minuten fertigdünsten.

Sobald alles weich gegart ist, kommt die Soße hinzu. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Reis, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Erdäpfel oder ähnlicher Beilage servieren.

Optional können noch eingeweichte Bohnen mit etwas Bohnenkraut gekocht werden und entweder unter die Beilage oder unter das Sugo gemischt werden.

Kommentare

Kommentar von Tina Maria Langer:

„Sooo aussergewöhnliche Rezepte, wie man sie sonst nirgends findet. Vielen herzlichen Dank.“

Grüner Hafer-Linsen-Aufstrich

Ich möchte hier nun mein Rezept des „Grünen Hafer-Linsen-Aufstrichs“ teilen, der bei meinen Brotbackkursen in der kalten Jahreszeit immer ganz besonders gut ankam. Ich wurde dabei auch immer wieder danach gefragt, wie ich ihn zubereite, da sie ihn selber nicht so köstlich hinbekommen. Erst jetzt habe ich das Rezept endlich fertig mit vielen Variationsmöglichkeiten. Freue mich auf eure Rückmeldungen und lasst ihn euch gut schmecken 😊

Zutaten:

- 1 Zwiebel oder Lauch (optional)
- 120 g Linsen, ungeschält (z.B. Belugalinen, Berglinsen etc.)
- 200 bis 500 g Wurzelgemüse (z.B. Pastinaken, Sellerie mit Grün, Karotten, Topinambur, etc.)
- 100 bis 300 g Brennnesselspitzen, gewaschen und abgetropft (optional)
- 2 Stangen Rhabarber (optional)
- 50 g Olivenöl
- ¼ l Wasser
- 1 TL Salz
- 60 g Nackthafer – frisch geschrotet
- Bohnenkraut, Dost/Majoran, französischer Majoran, Thymian (optional)
- Fermentierte Kriecherlsoße oder fermentierte Tomaten. (optional)

Vorbereitung:

Die Linsen gut waschen und etwa 5 Stunden in Wasser einweichen – anschließend abspülen und eventuell noch einige Stunden leicht ankeimen lassen. Der Vorteil vom Einweichen der Linsen besteht darin, dass sie dadurch bereits in 5 bis 10 Minuten gar sind, während nicht eingeweichte Linsen über eine halbe Stunde für den Garvorgang benötigen – diese dürfen wie Bohnen auch erst nach dem Garen gesalzen werden, weil sie ansonsten gar nicht weich werden.

Außerdem stecken in Linsen (wie in anderen Hülsenfrüchten und Getreide auch) sogenannte Antinährstoffe, die die Aufnahme einiger Mineralstoffe hemmen. Ein Beispiel dafür: Phytinsäure. Indem du die Linsen einweichst und kochst, wird ein großer Teil dieses Antinährstoffes von Enzymen gespalten und die vorhandene Säure verringert sich. Die Vitalstoffe werden dadurch besser verfügbar gemacht und die Linsen werden bekömmlicher.

Zubereitung:

Zwiebel häuten, in Würfel schneiden (Lauch in Ringe schneiden) und in einem Kochtopf mit dem Olivenöl und etwas Wasser ein paar Minuten andünsten. In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse putzen und raspeln, die Brennnessel und den Rhabarber grob schneiden und gemeinsam mit dem Salz, dem restlichen Wasser und den abgespülten Linsen nach und nach in den Topf geben. Unter gelegentlichem Umrühren aufkochen und in 5 bis 10 Minuten zugedeckt weichdünsten lassen.

Anschließend den geschroteten Hafer zum Gemüse geben und unter Rühren ein paar Minuten leicht köcheln und eindicken lassen. Gerebelte Kräuter unterrühren und noch ein paar Minuten ausquellen lassen. Nun kann man den Aufstrich mit einem Kartoffelstampfer etwas stampfen, um ihn noch cremiger zu machen. Eine besonders gut harmonierende fruchtige Würze gibt diesem Aufstrich meine fermentierte Kriecherlsoße oder auch fermentierte Tomaten.

Der Aufstrich schmeckt sehr lecker insbesondere im warmen Zustand gemeinsam mit milchsaurem Gemüse auf Vollkornsauerteigbrot. Nach Geschmack mit frischen Wildkräutern oder Pesto garnieren.

Weitere Variationen:

- Die Linsen können auch weggelassen werden, wobei man dann die Menge vom geschroteten Hafer verdoppelt und die Wassermenge eventuell ganz leicht erhöht.
- Ab Mai empfiehlt es sich diesen Aufstrich mit sogenannten „Permaveggies“ zu bereiten, wie z.B. junge Schösslinge vom Wiesenbärenklau und Stiele der großen Klette -– jeweils ca. 150 g. So zubereitet schmeckt mir der Aufstrich genau genommen noch besser als mit der gewöhnlichen Zubereitung. Eine andere Kombination ist z.B. Lauch mit Wiesenbärenklau.

Tipp:

Ich empfehle keine gelben oder orangen Linsen zu verwenden, da diese geschält und somit nicht mehr keimfähig sind. Durch das Entfernen der Schale kommt es außerdem zur Oxidation von Vitalstoffen. Ich habe gelbe oder orange Linsen jedenfalls noch nie gut vertragen. Eine Freundin, die auch sehr sensibel ist, verträgt diese ebenso nicht gut.

Kommentare

(Wild)kräuter-Pesto

Sehr gerne bereite ich immer wieder eine Kräuterbutter mit einem sehr hohen Kräuteranteil ❤️ Vom Gewicht nehme ich mindestens ebensoviel Kräuter wie Butter – siehe näheres dazu hier.

Noch deutlich häufiger bereite ich von Frühling bis Herbst ein (Wild)kräuter-Pesto mit einem ebenfalls sehr hohen Kräuteranteil und Zedernkernen – sehe nachfolgendes Rezept.

Zutaten:

- 100 g Kräuter – einzeln oder gemischt - wie z.B. junger Spitzwegerich (Blätter und Blütenknospen), Dill, Fenchelgrün, Pimpinelle (kleiner Wiesenknopf), Hirtentäschel, Giersch, Ehrenpreis, junge Schafgarbenblätter, Vogelmiere, Petersilie, Basilikum (im gewaschenen und abgetropften Zustand gewogen)
- 50 ml Olivenöl oder Leinöl
- 50 g Zedernkerne (optional)
- Salz

Zubereitung:

Kräuter feinblättrig schneiden und anschließend fein wiegen, mit Salz und Öl in einer Schüssel vermengen. Die Zedernkerne mit einem Mörser zerstoßen und unter das Pesto mischen. Diese schonende Zubereitung ohne elektrischen Zerkleinerer ist wichtig, damit es nicht bitter wird und die Vitalstoffe besser erhalten bleiben.

Schmeckt sehr lecker insbesondere als Brotaufstrich! Dazu passt sehr gut milchsauer fermentiertes Gemüse und Walnusskerne, die ich vorher über Nacht einweiche. Im Frühling am liebsten mit Radieschen – im Sommer und Herbst mit Fruchtgemüse - so lecker und gesund ❤️

Über die Zedernkerne als besonders gesunde und schmackhafte Nüsse habe ich hier einen Beitrag verfasst.

Veganer Braten

Im Frühling habe ich nun ein paarmal einen herrlichen veganen Braten gebacken - von den Zutaten und Zubereitung sehr ähnlich dem köstlichen Grünen Hafer-Linsen-Aufstrich ❤️

Zutaten:

- 150 g Bärlauch (oder eine Zwiebel, Lauch, Luftzwiebel)
- 120 bis 200 g Linsen, ungeschält (z.B. Belugalinen, Berglinsen etc.)
- 800 g Kürbis oder Wurzelgemüse (z.B. Pastinaken, Sellerie mit Grün, Karotten, Topinambur)
- 200 - 300 g Kohlsprossen (Rosenkohl) oder Brennnesselspitzen
- 3 bis 5 Stangen Rhabarber (optional)
- 50 g Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 1 ½ TL Salz
- 150 g Nackthafer
- ½ TL Koriander und Muskatkrautsamen (optional)
- Dost/Majoran, französischer Majoran, Thymian (optional)
- Liebstöckel
- Sushi Nori Blätter (optional)
- Fermentierte Kriecherlsoße (optional)
- Hefeflocken (optional)

Vorbereitung:

Die Linsen gut waschen und etwa 5 Stunden in Wasser einweichen – anschließend abspülen und eventuell noch einige Stunden leicht ankeimen lassen.

Zubereitung:

In einem Topf das Öl mit etwas Wasser, Salz und Liebstöckel zum Kochen bringen. Zwiebel bzw. Lauch feinwürfelig oder –ringelig schneiden und in den Topf geben. Wurzelgemüse putzen, schälen und raspeln bzw. den Kürbis schälen, entkernen und raspeln.. Liebstöckelkraut nach ca. 5 minütiger Kochzeit aus dem Kochtopf nehmen und das geraffelte Gemüse reingeben, wie auch die abgespülten Linsen. Restliches Wasser beigeben und unter gelegentlichem Umrühren aufkochen und etwa 5 Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit von den Kohlsprossen die äusseren Blätter entfernen und waschen – halbieren oder blättrig schneiden und kurz mitdünsten. Alternativ die Brennnessel grob schneiden und mitdünsten. Bärlauch ebenfalls blättrig schneiden und kurz mitdünsten. Optional den Rhabarber häuten, blättrig schneiden und ebenfalls mitdünsten.

Nackthafer gemeinsam mit den Gewürzen grob schroten, unter das Gemüse rühren und kurz aufkochen lassen, um es damit zu binden. Feingeschnittene bzw. gerebelte Kräuter unterrühren, mit Hefeflocken, Kriecherlsoße etc. abschmecken und in eine geölte Auflaufform füllen. Optional können Sushi Nori Blätter lasagneartig zwischen die Gemüsemasse gelegt werden.

Bei 190°C nun etwa 30 Minuten backen, weitere 10 Minuten bei 170°C und noch etwas im ausgeschalteten Backrohr belassen.

Dazu passt sehr gut Zucchini-Fruchtsoße und/oder fermentierte Kriecherlsoße. Als Beikost Brot servieren.

Kommentare

Die wohl gesündeste und sehr köstliche streichfähige Schokolade

Dank der Vollwertigkeit meiner Mahlzeiten habe ich nur sehr selten Gusto nach einem Nachtisch. Wenn ich doch mal Verlangen danach habe, dann bereite ich mir meist aus je einem Esslöffel Carobpulver, Honig (oder Fichtenwipferlhonig) und Leinöl einen sehr köstlichen und ebenso gesunden Schokoaufstrich, den ich auf Reis- oder Maiswaffeln oder auch auf Brot oder Buchweizenblinis streiche. Die verwendeten Zutaten lassen sich dabei auch sehr gut miteinander verrühren, was bei anderen Kombinationen oft nicht der Fall ist, da sie sich nicht verbinden. Wer eine fruchtige Komponente mit dabei haben möchte, kann auch etwas Marmelade darunterrühren Als geschmacklich und optisch harmonierende Deko lege ich dann noch Blüten von Taubnessel, Gundelrebe, Holunder oder Rosen darauf – das Tüpfellchen auf dem i.

Carobpulver ist ein sehr angenehmer Kakaoersatz

Carob schmeckt süßer und weniger bitter als Kakao, du kannst ihn aber auf gleiche Art verwenden.. Kulinarisch empfehlenswert ist die Kombination aus beiden, da sich die Aromen wunderbar ergänzen.

Im Gegensatz zu Kakao enthält Carob keine anregenden oder putschenden Substazen wie Koffein oder Theobromin, auf die manche Menschen empfindlich reagieren. Letzteres ist ein lans, das insbesondere in Kakaobohnen vorkommt. Somit eignet sich Carob bestens für Kinder oder Schwangere, die möglichst wenig Coffein aufnehmen möchten. Ich selber bekomme vom Kakao meist Stuhlverstopfung – Carob tut meiner Verdauung gut.

Carob ist das Pulver aus den getrockneten Früchten des Johannisbrotbaums. Es gilt als gesunde Alternative zu Kakao. Der Johannisbrotbaum ist im Mittelmeerraum und in Vorderasien verbreitet und gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler. Von den Ästen hängen lange, gekrümmte Schoten, die fast schwarz gefärbt sind.

Zur Herstellung von Carob, werden die Schoten gereinigt, aufgebrochen und zerkleinert. Anschließend wird das Fruchtfleisch getrocknet, geröstet und zu Pulver gemahlen.

Johannisbrotkernmehl wird ebenfalls aus den Früchten des Johannisbrotbaumes gewonnen, dessen gemahlene Samen das Mehl ergeben, welches in der Küche als Bindemittel Verwendung findet.

Insbesondere aufgrund folgender Inhaltsstoffen ist Carob sehr gesund:

- Ballaststoffe: Fördern die Verdauung, helfen bei der Blutzuckerregulation und senken das LDL-Cholesterin.
- Polyphenole: Wirken antioxidativ und entzündungshemmend.
- Natürliches Pektin und Tannine: Können helfen, den Darm zu schützen und regulierend auf den Verdauungstrakt wirken.

Wie nachhaltig ist Carob vs. Kakao

Schokolade zählt zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln – unter anderem, weil die Herstellung ihrer Hauptzutat Kakao große Mengen an Wasser benötigt. Für die Produktion von 100 Gramm Schokolade können durchschnittlich 1.700 Liter Wasser nötig sein. Zudem sind Kakaobäume sehr anfällig für Krankheiten und Schädlinge, weshalb sie im konventionellen Anbau häufig mit chemisch-synthetischen Pestiziden behandelt werden.

Bei Carob sieht die Ökobilanz meist deutlich besser aus als bei Kakao:

Der Johannisbrotbaum gedeiht auch unter schwierigen Bedingungen: Er wächst auch auf sandigen Böden, toleriert einen hohen Salzgehalt in der Erde und kommt längere Zeit ohne Wasser aus. Der Baum speichert Wasser in seinen ledrigen Blättern. Weil er so genügsam ist und nicht viel Pflegeaufwand benötigt, ist der Johannisbrotbaum für den Bio-Anbau gut geeignet und kann die Qualität des Bodens verbessern und diesen fruchtbarer machen.

Verwendete Quellen:

https://utopia.de/ratgeber/carob-eine-alternative-zu-kakao_168800/

https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/gendermedizin-typisch-frau-typisch-mann/carob-karamell-aus-der-huelse/

https://gigasnutrition.com/collections/carob

Kommentare + Fotos

Ganzheitliche Augengesundheit

Anfang Juni lief ein durchaus hilfreicher und hörenswerter Medumio-Augengesundheit-Onlinekongress, von welchem ich die meisten Interviews angehört habe. Nachfolgend einige hilfreiche Fakten zur Augengesundheit aus der Medmio-Redaktion:

Wusstest du, dass pro Tag über 1000 Liter Blut durch deine Augen fließen? Deshalb sind Bluthochdruck und erhöhter Blutzucker: stille Feinde deiner Sehkraft!

Bluthochdruck und erhöhter Blutzucker bleiben oft lange unbemerkt, doch für die Augen sind sie hochriskant. Sie schädigen die feinen Gefäße der Netzhaut, fördern oxidativen Stress und können zu bleibenden Einschränkungen des Sehvermögens führen. Umso wichtiger ist es, die Augen nicht nur äußerlich zu schützen, sondern auch von innen zu stärken.

Zwei Spurenelemente spielen eine zentrale Rolle für gesundes Sehen: Zink und Selen.

- Zink ist Bestandteil wichtiger antioxidativer Enzyme und schützt die Retina vor freien Radikalen. Es ist außerdem entscheidend, damit Vitamin A überhaupt in die Netzhaut gelangt und dort seine Wirkung entfalten kann. [zur Studie]
- Selen ist ein Spurenelement, das der Körper in wichtige Enzyme einbaut – darunter die Glutathionperoxidase. Dieses Enzym fungiert wie ein innerer Abwehrmechanismus: Es neutralisiert freie Radikale, die sonst Zellen schädigen würden. In den Augen trägt Selen so dazu bei, Entzündungen in der Netzhaut zu bremsen und die Energie-Kraftwerke der Sehzellen (Mitochondrien) stabil zu halten. [zur Studie]

Gemeinsam wirken Zink und Selen wie ein Schutzschild für die Augen – besonders in Zeiten erhöhter Belastung durch Bluthochdruck, Diabetes oder oxidativen Stress.

Desweiteren sagt die Forschung:

- Omega-3-Fettsäuren verbessern die Tränenfilm-Stabilität und lindern die Symptome des trockenen Auges. [zur Studie]
- Vitamin D reguliert Immunzellen und hemmt überschießende Entzündungsreaktionen. Das ist wichtig, weil chronische Entzündungen an der Augenoberfläche (z. B. beim trockenen Auge) und in der Retina (z. B. bei AMD oder diabetischer Retinopathie) eine zentrale Rolle spielen. [zur Studie]
- Vitamin C schützt die Nervenzellen der Netzhaut, indem es schädlichen oxidativen Stress reduziert und gleichzeitig Schutzmechanismen in den Zellen aktiviert. Dadurch können mehr Sehnervzellen überleben, was besonders bei Erkrankungen mit Nervenschädigung (z.B. Glaukom) wichtig sein könnte. [zur Studie]

Weiters sind auch sämtliche B-Vitamine sehr wichtig für die Augengesundheit.

Quelle: https://akademie.medumio.de/augengesundheitkongress

Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und Vitamin K2 sind so ziemlich die einzigen Nahrungsergänzungsmittel, die ich bereits seit Jahren einnehme – ohne zu wissen, dass sie auch für die Augengesundheit so wichtig sind. B-Vitamine erhalte ich genügend über meine vollwertige Ernährung, ebenso Vitamin C dank viel Obst und Pflanzengrün. Vitamin D bekomme ich genügend über die Sonne, da ich bei sonnigem Wetter fast nur im Garten bin – meist möglichst unbekleidet.

Dabei denke ich auch an das Buch „Ohne Brille bis ins hohe Alter“ von Harry Benjamin. Dieser hat vor rund 100 Jahren gelebt. Im gen Alter von 20 Jahren hatte er bereits auf beiden Augen die stärkstmöglichen Brillengläser auf beiden Augen von -20! Durch einen Freund erfuhr er von der Bates-Methode, die damals bereits einigen dabei geholfen hatte das Augenlicht stark zu verbessern – bereits nach wenigen Tagen begann sich auch sein Augenlicht zu verbessern. Das wichtigste dabei ist es die Brille abzulegen, damit die Augen wieder das Sehen lernen – zusätzlich sind hierbei einige Augenübungen wichtig und hilfreich.

Zusätzlich sind aber noch zwei andere Maßnahmen meist essenziell wichtig um Augenleiden zu heilen/lindern:

1. Naturheildiät mit reichlich Obst, Gemüse, Salate…

2. Allgemein kann festgestellt werden, dass alle an fehlerhaftem Sehen Leidenden steife kontrahierte Nackenmuskeln aufweisen.. Zur Entspannung der Nackenmuskeln mache ich nun meist eine Kombiübung, indem ich wie man auf der eingescannten Seite sieht, den Kopf kreise und gleichzeitig auch mit den Augen diese kreisende Bewegung mitmache. Wenn ich die Übung draußen mache, dann habe ich zugleich eine gute Übung zur Besserung der Akkommodation (Nah-Fern-Anpassung). Besonders wichtig ist es auch den Augen so viel Sonnenschein wie möglich zu gönnen

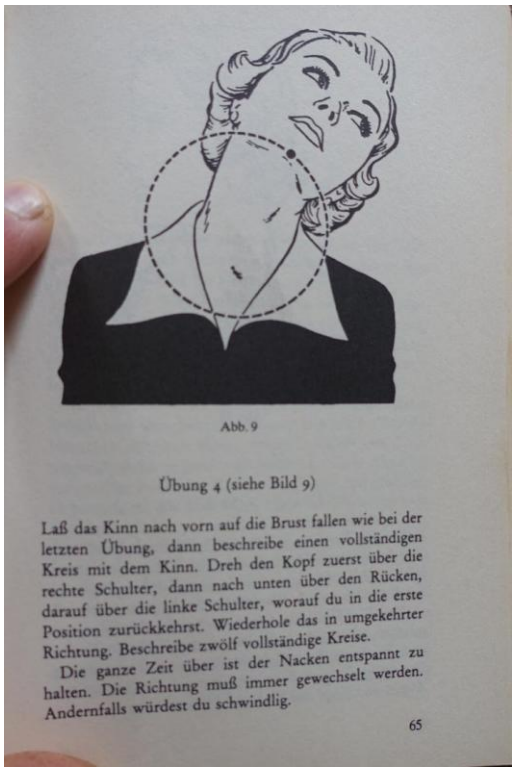

Abb. 9

Übung 4 (siehe Bild 9)

Laß das Kinn nach vorn auf die Brust fallen wie bei der letzten Übung, dann beschreibe einen vollständigen Kreis mit dem Kinn. Dreh den Kopf zuerst über die rechte Schulter, dann nach unten über den Rücken, darauf über die linke Schulter, worauf du in die erste Position zurückkehrst. Wiederhole das in umgekehrter Richtung. Beschreibe zwölf vollständige Kreise.

Die ganze Zeit über ist der Nacken entspannt zu halten. Die Richtung muß immer gewechselt werden. Andernfalls würdest du schwindlig.

65

Bei meinem Pflanzenmarkt beim Flohmarkt in Sierning habe ich auch einen Mann kennengelernt, der auch Artemisia-annua-Auszüge mit DMSO herstellt – dabei sagte er mir auch, dass er diese als 3%ige Lösung für die Augen verwendet, damit diese besser durchblutet werden – ihm hilft es jedenfalls sehr. Ich werde es nun auch alsbald ausprobieren – habe ja auch -10 auf beiden Augen.

Eine liebe Glaubensschwester hatte mir dieses Buch geliehen, da es ihr selber bereits geholfen hat die Sehkraft zu verbessern. Nachdem auch ich es gelesen hatte, habe ich bemerkt, dass ich es eh bereits seit einigen Jahren in meinem Bücherregal liegen hatte, aber aus Zeitmangel leider noch gar nicht reingeschaut hatte….

Hier geht's zum Augengesundheitskongress: https://akademie.medumio.de/augengesundheitkongress

Patrick Eurich betreibt auch ein hilfreiches Augentraining mit vielen kostenlosen Hilfestellungen:

https://www.augentraining.online /

Kommentare

„Käferkeller" anlegen vs. Baumstumpf stehenlassen

Immer wieder empfinde ich die krassen Gegensätze in dieser Welt oft als ziemlich krank. So hatten am Montag beim benachbarten Erdbauunternehmen drei Mann und 2 Bagger etwa 7 Stunden hart damit zu kämpfen, um zwei Wurzelstöcke von großen Eschen auszugraben, die gemeinsam mit meinem großen Nussbaum vor 3 Jahren gefällt wurden! Hätte ein Privatmensch einen derartigen Auftrag an eine Erdbaufirma getätigt, dann wären dies wohl Kosten von rund 2000 € gewesen!

Dabei empfinde ich diesen massiven Aufwand als unpassend, der hier getätigt wurde, wobei ich mich frage, welchen Nutzen dies hat, denn auf der anderen Seite gibt es zahlreiche Naturgärtner, die mit einem ebenfalls oft nicht geringen Aufwand extra einen sogenannten Käferkeller (auch Käferburg) anlegen. Dies ist ein künstliches Miniatur-Biotop, das einen verrottenden Wurzelstock imitiert. Er dient als geschützte Kinderstube und Lebensraum für seltene, Totholz wohnende Insekten wie den Hirschkäfer oder Nashornkäfer.

Also warum arbeitet man hier nicht innerhalb der Gesellschaft etwas zusammen, um derartig eher sinnlose Arbeiten zu vermeiden?

Ich selber habe jedenfalls meinen baum damals mit einem ver-bleibenden Stumpf von etwa zwei Metern stehen gelassen und habe diesen dann mit Shiitakepilzbrut beimpft. So dient der verbleibende Wurzelstock mit relativ wenig Zeitaufwand gleichzeitig als Käferkeller und zur Ernte zahlreicher Pilze, sofern diese Pilzzucht glückt. Hier habe ich darüber berichtet.

Mittlerweile blüht und gedeiht es rum um den alten Walnussbaumstamm bei mir sehr schön, was bei einem lebenden Walnussbaum nicht möglich wäre – siehe dazu auch in diesem Video des Vorjahres.

Nun habe ich rund um den Baumstamm noch zwei Kletterrosen gepflanzt und ein Mauerbienenhotel auf den Baumstamm montiert - so kann man das Schöne wunderbar mit dem Nützlichen verbinden.

Ich habe ihn fällen lassen, weil er immer nur sehr wenige kleine Nüsse trug und mit dem Laubfall enorm viel Mist und Arbeit machte – zudem machte er ungewollten Schatten an der Nordseite des Hauses.

Kommentare + Fotos

Neue sehr einfache und kostengünstige Methode zur Pilzzucht auf Baumstämmen

Meine Pilzimpfaktion bei den Baumstämmen habe ich bereits Ende April vollbracht ❤️

Diesmal habe ich erstmals eine völlig andere Methode gewählt, bei der ich gar keine Pilzbrut kaufen musste. Ich habe einfach von älteren beimpften Baumstämmen, die bereits etwas morsch sind, Scheiben von 5 bis 10 cm Dicke heruntergesägt, die ich dann auf die Stirnseiten der frischen Baumstämme genagelt habe. Durch diese Verbindung kann das Pilzmyzel die Baumstämme besiedeln, um dann in 1 bis 2 Jahren selber reichlich köstliche Shiitakepilze zu fruchten 😊

Da ich bereits in den letzten Jahren Baumstämme mit vielen verschiedenen Durchmessern beimpft habe, hatte ich nun auch für die nun verfügbaren frischen Rundhölzer überall sehr gut passende „Deckeln“. Auf der einen Seite habe ich einige Hölzer von einem eigenen Kriecherlbaum beimpft, aber auch Esche und Erle eines befreundeten Bauerns und Buche von einem Nachbarn - bin gespannt über die Unterschiede 🙂

Nähere Infos zu den Shiitakepilzen und der Zucht habe ich hier geteilt.

Da bei dieser neuen Impfmethode die allermeiste Arbeit mit der Motorsäge zu tun war, habe ich nun doch keine Helfer eingeladen. Wer sich gerne solche beimpften Hölzer verdienen möchte, kann mich sehr gerne bei diversen anderen ähnlich gemütlichen Arbeiten unterstützen. Bei Interesse einer Gartenbesichtigung wäre evtl. die Zeit der Rosenblüte ein idealer Zeitpunkt - ein paar andere haben ja auch Interesse gemeldet.

Mehr Fotos + Kommentare

Bereits Ende Mai sind hier überraschenderweise die ersten kleinen Pilze sichtbar geworden – vermutlich dank der Feuchtigkeit des frischen Holzes wurde beim alten Holz das Fruchten der Pilze angerregt. Diese Pilzzuchtmethode scheint jedenfalls bestens zu funktionieren.

Kommentare

Manchmal braucht man viel Geduld für die ersten Pilze

Als ich zum Frühlingsbeginn in den Garten ging traute ich meinen Augen kaum, dass an Pilzbaumstämme vom Jahre 2022 zahlreiche Shiitakepilze wachsen. Diese Stämme hatte ich schon vor ein paar Jahren aufgegeben und sie einfach an einem schattigem Platz im Garten auf einen Haufen geschmissen....

Ich dachte, sie sind nichts geworden, da Haselnuss wohl nicht geeignet sei... - scheinbar geht es eben doch - man braucht oft nur Geduld 🙂

An einem anderen großen Baumstamm habe ich dann auch noch einen recht großen Shiitakepilz entdeckt. Der Stamm fruchtet jetzt nur noch ganz unten, da die Schafe die Rinde vom Stamm abgeschält haben...

Astmaterial und Baumstämme kann so sehr vielfältige wertvolle Verwendung finden, wie hier in vielfältigen Beispielen dargestellt.

Kommentare + Fotos

Verkauf von Pflanzen aller Art

Mit Liebe selbstgezogene Kräuter- und Gemüsejungpflanzen, Ewiges Gemüse, wie auch diverse Gehölze und selbstvermehrtes Saatgut aus OÖ

An Pflanzen habe ich derzeit folgende für den Verkauf: Einjähriger Beifuß, Guter Heinrich, Etagenzwiebel, Knollenfenchel, Yacon, Grünspargel, Grünkohl, Rosenkohl;

Rote Krimrose, Ribisel „Rosa Linn“ und „schwarze“, Maibeeren, Japanische Weinbeeren, Weinreben und Feigen verschiedener Sorten, Pfirsich;

Dazu noch diverse Kräuter und Wildblumen wie z.B. Beinwell Australisches Zitronenblatt, Zitronenverbene, Aztekensüßkraut, Nesselblättrige Glockenblume, Klebriger Salbei, Ananasminze, Natternkopf, Königskerze, Nachtviole…

Beim Saatgut habe ich über viele Jahre hinweg die allerbesten und gesündesten Sorten des jeweiligen Gemüses selektiert, welches ich nun selbst im kleinen Maßstab in hoher Qualität vermehre.

Sehr gerne tausche ich auch mit anderen Pflanzen, Saaten, die ich noch nicht habe…

Bestes Keimergebnis bei Artemisia annua

Am 8. März habe ich von einem Kunden aus der Schweiz folgende sehr positive Rückmeldung zu meinem Artemisia-Annua-Saatgut bekommen:

„Ich habe noch bei anderen Anbietern kleine Mengen gekauft und Ihre Ware ist mit Abstand die Beste: schnelle Keimung und höchste Keimrate (mind. 50%, könnte aber auch fast 100% sein, schwierig zu sagen), und schnelles Wachstum. Ich habe heute schon pikieren und eintopfen können.

Die Samen habe ich natürlich nicht abgezählt 😉*sondern einfach versucht, eine ähnliche Menge auszustreuen. Dabei war eine Keimrate von 0 (letztjähriges Saatgut) über ein paar wenige langsame Pflänzchen bis zu einem dichten grünen Teppich aus Ihrem Saatgut zu beobachten. Während Ihre Artemisasamen schon nach ein paar Tagen erste Anzeichen von Leben zeigten, ließen sich andere gut zwei Wochen Zeit.“*

Sehr Dankbar bin ich auch für sein Geschenk seiner bunten Maissortensammlung, die er mir schickte ❤️

Nähere Infos zur Heilwirkung und meinen Produkten vom Einjährigen Beifuß, die ich verkaufe.

https://gesundesleben.online/.../artemisia-annua...

Pflanz- und Saatgut von Ewigem Gemüse

Im April bekam ich den Anruf eines befreundeten Kunden, der mich fragte nach allerlei Pflanzen, die er in diversen KI-Videos zu „Ewigem Gemüse“ und altem essbaren Wildgemüse gesehen hat, welche da z.B. wären: Guter Heinrich, Gartenmelde, Baumspinat, Schwarzwurzel, Zuckerwurzel, Haferwurzel, Etagenzwiebel…

Gerade vom Guten Heinrich habe ich aktuell ziemlich viele Pflanzen, da mir eine Wühlmaus über den Winter die Pfahlwurzel meiner großen Pflanze abgefressen hat – so konnte ich den oberirdischen Teil auf rund 20 Pflanzen aufteilen, die ich nun in Einzeltöpfe eingepflanzt habe. Zum Guten Heinrich habe ich hier einen Beitrag verfasst.

Gartenmelde und Haferwurzel befinden sich gemeinsam mit ca. 40 anderen essbaren Pflanzen in meiner „essbaren Blühmischung“ – gerne kann ich sie aber auch als Einzelsaatgut anbieten. Die beiden anderen Wurzeln habe ich derzeit leider nicht.

Na und den Baumspinat hatte ich natürlich auch mal vor vielen Jahren - nie wieder! Hin und wieder sehe ich wieder mal eine Pflanze, die ich sofort ausreisse, da er sich so extrem vermehrt - ich denke da gibts echt genug bessere Alternativen wie z.B. die gute alte Brennnessel oder eben die Gartenmelde ❤️

Der Kunde war jedenfalls sehr erfreut darüber, dass ich doch einiges seiner Wunschpflanzen habe – denn vorher hat er bei Arche Noah angerufen, die dagegen fast gar keine dieser Pflanzen haben! Schon etwas beschämend, wie ich finde als solch große Organisation, die sich die Rettung alter Sorten auf die Fahnen geschrieben hat…

Kommentare + mehr Fotos

Geliebte Etagenzwiebel (Luftzwiebel)

Die Luftzwiebel, auch Etagenzwiebel genannt ist meine absolute Lieblingszwiebel ❤️

Meine zahlreichen Pflanzen wachsen in diesem Jahr besonders kräftig und schön. Seit Anfang Juni ernte ich laufend sehr würzig – geschmackvolle, Brutzwiebeln in Kirschgröße. Diese verwende ich zur Aromatisierung verschiedener Gerichte, indem ich sie mitdünste oder mitkoche

Von der Etagenzwiebel kann man ganzjährig ernten:

- Im Sommer die kleinen Brutzwiebeln
- Im Herbst und Frühling das junge Schlottengrün
- Im Herbst und Winter die Zwiebel im Boden

Die Etagenzwiebel ist eine faszinierende und sehr pflegeleichte Pflanze. Sie bildet kurioserweise anstatt Blüten und Samen auf ihrem Blütenstängel Brutzwiebeln. Dadurch wächst die Etagenzwiebel in mehreren Etagen heran, was ihr den Namen eingebracht hat. Die Etagenzwiebel ist winterhart, mehrjährig und kann längere Zeit auf demselben Beet stehen. Die Vermehrung erfolgt durch das Setzen der Brutzwiebeln oder auch durch Teilen der Mutterhorste.

Da die Zwiebeln quasi in der Luft wachsen gibt es hierdurch auch kein Problem mit der Verpilzung, wie bei anderen Zwiebeln. Die Erntezeit ab dem Frühsommer ist auch sehr praktisch, da es zu dieser Zeit ja eh kaum andere Zwiebeln gibt.

Bei mir wachsen sie überall im Garten und dürfen das auch, zwischen Blumen, Gemüse, Erdbeeren, Kräutern und in der Baumscheibe von Gehölzen ❤️

Tipp: Die Etagenzwiebel wächst nicht nur im Garten, sondern auch hervorragend am Balkon.

Ich habe ganzjährig Pflanzen von der Etagenzwiebel zu verkaufen, wie auch im Sommer und Herbst die losen Brutzwiebeln um sie selber in die Erde zu stecken oder zu essen. Siehe dazu näheres in meiner Saatgutliste: https://gesundesleben.online/index.php/saatgutliste

Kommentare

Pflanzenmarkt bei Flohmarkt

Am Samstag dem 9. Mai war ich bei einem Pflanzenmarkt, der eigentlich keiner ist - nämlich vor dem Flohmarkt im Sierninger Lagerhaus der SSTA-Hilfsgemeinschaft, wo ich bereits vor Corona auch immer wieder Saatgut und Pflanzen verkauft habe.

Hier ein kleiner Rückblick zu meinem Marktstand am Sierninger SSTA-Flohmarkt. Der Flohmarkt selber war sehr gut besucht, aber wie zu erwarten war, hatten natürlich nur wenige der Besucher zugleich Interesse an Pflanzen und gesunder Ernährung. Dennoch konnte ich hier deutlich mehr verkaufen, als bei meinen letzten Märkten, wenn auch mit 150 € Umsatz immer noch zu wenig, als dass sich der ganze Aufwand irgendwie finanziell lohnen würde....

Das wirklich Wertvolle daran war, dass ich ein paar gute Bekanntschaften schließen konnte, worüber ich noch berichten werde.

Zudem habe ich natürlich auch einige für mich wertvolle Produkte im Flohmarkt erwerben können, wie z.B. ein paar Markenhosen, die laut Verkäuferin neu rund 200 € kosten würden - hier habe ich sie um 11 € bekommen - komplett neuwertig und Gifte sind bereits ausgewaschen - frage mich, warum andere alles neu kaufen müssen?

Ich habe hier schon oftmals sehr schöne Kleidung, Geschirr etc. zu sehr günstigen Preisen eingekauft und auch einiges hingebracht, was ich selber nicht mehr brauchte. Hier gibt es z.B. neuwertige Jeans um nur 2 € - neu über 30 € - also warum nicht sparen und gleichzeitig Ressourcen bewahren?

Kommentare + Fotos

Jährlich sehr gesunde Jungpflanzen von Fruchtgemüse im Mai zu verkaufen

Die Eisheiligen sind vorbei, die Gemüsebeete gut durchfeuchtet – jetzt kann das Einpflanzen von vielfältigen Fruchtgemüse beginnen - Meine Jungpflanzen sind genau richtig entwickelt ❤️

Meine Gurkenpflanzen haben sich bereits 3 Wochen nach der Aussaat zu sehr schönen Pflanzen entwickelt, die ich um 2 € je Töpfchen mit je 2 Pflanzen weitergebe. Gesät habe ich meine drei Lieblingsgurken: Schlangengurke „Shintokiwa“, Indische Netzgurke „Phoona Kheera“ und die Inkagurke. Kürbisse habe ich bereits Mitte April gesät – verfügbar habe ich hier quasi alle Sorten, die ich auch als Saatgut verkaufe – insbesondere Butternuss, Napolitaner, Hokkaido und Spaghettikürbis – je Topf mit 2 Pflanzen um 3 €.

Heuer sind sie einmalig gut und gleichmäßig gekeimt und schön gewachsen - dank des schönen sonnigen und warmen Wetters in den Wochen nach der Aussaat und kaum Schneckenfraß. Geholfen hat mir bei der Aussaat eine ehemalige Teilnehmerin meines Brotbackkurses vom Vorjahr, die nun selber regelmäßig mit Begeisterung bäckt – auch meine Äpfel liebt sie ganz besonders.

Meine Tomaten habe ich heuer erst Ende März gesät, da die Natur ja auch in allem später dran ist. Ich habe sie in Balkonkästen mit je etwa 2-3 cm Abstand je Samenkorn gesät - so konnten sie sich gut entwickeln. Bei dem schmuddeligen kalten Wetter nach der Aussaat konnten sie im Haus keimen und hernach habe ich sie gleich dauerhaft ins Frühbeet gestellt, wo sie sich im direkten Sonnenlicht dann sehr kräftig entwickeln konnten. Auf diese Weise können die Tomatenpflanzen mit relativ wenig Platzbedarf sehr gut und gesund heranwachsen. Als Aussaaterde verwende ich eigene gut ausgereifte lebendige Komposterde. Mit Trauermücken hatte ich noch nie Probleme.

Ende April bekam ich dann tatkräftige Hilfe zweier Freunde und Glaubensgeschwister beim Pikieren meiner Tomatenjungpflanzen und Sellerie. Die Tomatenpflanzen haben sich seitdem bis Mitte Mai sehr gut entwickelt. Ich habe hier von über 1000 Sorten über viele Jahre hinweg die besten ausselektiert.

In einem Facebookbeitrag habe ich kürzlich gelesen, dass jemand seine Tomaten immer bereits im Herbst direkt ins Freiland sät – seitdem hat er keine Probleme mehr mit der Kraut- und Braunfäule. Ähnlich widerstandsfähig und gesund sind sicherlich auch meine in dieser Art und Weise vorgezogenen Tomatenpflanzen – ich habe jedenfalls kaum Probleme mit dieser Krankheit – heuer werde ich einige Pflanzen auch im Freiland auspflanzen. Im Haus vorgezogene Jungpflanzen bei gleichbleibender Temperatur ohne direktes Sonnenlicht und womöglich noch in gekaufter Gartenerde sind natürlich schon von klein auf geschwächt.

Alle Pflanzen sind bei mir natürlich von klein auf bestens abgehärtet – bei schönen sonnigen Tagen gebe ich die Gartenplane rauf und über Nacht gebe ich sie meist runter.

Kommentare + Foto

Inkagurke

Die Inkagurke ist ein besonderes Lieblingsgemüse von mir - sie hat noch etwas von dieser ursprünglichen Urkraft in sich. Hierzulande ist sie aber noch ziemlich unbekannt, obwohl sie doch für die Kulinarik einiges zu bieten hat. Ich habe heuer ziemlich viele Jungpflanzen davon gezogen, um sie vermehrt in die Gärten zu bringen. Die meisten davon habe ich bereits verkauft und gestern unter Glaubensgeschwistern noch verschenkt.

Damit die neuen Besitzer dieser Urgurke auch damit etwas anfangen können, habe ich nun ein vierseitiges PDF mit den wichtigsten Infos erstellt, welches ich auf meiner Webseite hochgeladen habe.

Kommentare

Wertvolle Hilfe beim Auspflanzen

Eine große Hilfe bei der Pflanzung von einem Teil der Kürbisgewächse und Tomaten waren mir nach den Eisheilgen Gerti und Maria.

So habe ich zwei ehemalige Arbeitskolleginnen vom Sierninger Krankenhaus wieder zusammengebracht, worüber sich beide sehr freuten und sich während der Arbeit gut unterhielten.

Im Krankenhaus haben sie allerdings in zwei völlig verschiedenen Abteilungen gearbeitet, wodurch sie sich nun etwa 40 Jahre nicht mehr gesehen haben! Entsprechend groß war die Freude des Wiedersehens! Nun kommen sie immer zusammen zu mir zum Helfen.

Kommentare + weiteres Foto

Gott-sei-Dank bekomme ich auch von einigen anderen lieben Menschen nun immer wieder wertvolle Hilfe bei all den zahlreichen Arbeiten – insbesondere auch von ein paar Glaubensgeschwistern.

Ohne all diese Unterstützung wäre es für mich kaum möglich alles in dieser Art und Weise zu machen – meine Projekte sollen ja insbesondere der Ehre Gottes und Bewahrung seiner Schöpfung dienen – einfach mal aufzuzeigen, wie in Zukunft Land optimal zugleich für eine hohe Biodiversität und der Ernte vielfältiger sehr gesunder Lebensmittel bewirtschaftet werden kann. Es ist für mich nun auch ein sehr gutes Gefühl mit der ganzen Arbeit nicht immer hintan zu sein. Das Wichtigste ist, dass per Anfang Juni alles eingepflanzt und gut gemulcht ist – dann gibt es in Folge kaum noch Arbeit mit gießen, Beikraut jäten, hacken, düngen etc – also eigentlich nur Vorteile, wie ich es ausführlicher hier vor einigen Jahren erklärt habe. Auch bei den vielen Obstbäumen habe ich bereits gemäht und gemulcht.

Marias Garten: Warum alle ihr Gemüse wollen | Doku

Einfach beachtlich, welch wertvolle und vielfältige Kulturlandschaft eine ehemalige Künstlerin auf 360 Hektar innerhalb weniger Jahre geschaffen hat! Hilfe bekommt sie dabei unter anderem auch von jungen Leuten, die ihr Studium an den Nagel gehängt haben, weil sie sehen, dass diese Arbeit hier viel wichtiger ist! Dabei wird noch dazu das meiste in Handarbeit ohne der Hilfe von großer Maschinen bewirtschaftet – gerade jetzt bei der unsicheren Öl- und Gasversorgung elementar wichtig!

Vor den Toren Berlins, im denburgischen Märkisch Wilmersdorf, hat die ehemalige Künstlerin Maria Giménez ein landwirtschaftliches Experiment gestartet – und ein kleines Wunder vollbracht. Auf kargem märkischem Sandboden erschafft sie mit ihrem Hof „Wilmars Gaerten“ ein ökologisches Paradies, in dem Mensch, Tier und Natur im Einklang leben.

Aus 360 Hektar ausgelaugtem Land ist eine vielfältige Kulturlandschaft geworden: Hecken, Pappelreihen und über 200.000 Bäume bilden das Rückgrat einer regenerativen Landwirtschaft, die Boden, Wasser und Artenvielfalt schützt. Im Zentrum steht das Prinzip Agroforst – Ackerbau, Tierhaltung und Forstwirtschaft in natürlicher Balance. Im Market Garden, dem Herzstück ihres Hofs, baut Maria über 250 Gemüse- und Blumensorten an – alles ohne Pestizide, alles von Hand.

Unterstützt von einem internationalen Team zeigt sie, wie nachhaltige Landwirtschaft auch wirtschaftlich funktionieren kann. Ob auf dem Markt in Berlin-Charlottenburg, im Hofladen in Schöneberg oder in der Spitzengastronomie: Marias Produkte stehen für Geschmack, Qualität und gelebte Verantwortung. Ihre Vision: Eine Landwirtschaft, die Kreisläufe schließt, die Erde heilt und Menschen wieder verbindet – mit dem, was sie nährt.

Noch besser und effizienter wäre eine Selbsternte-Marktgärtnerei, wie sie z.B. Susanne und Matthieu von @Gemuselenz vorleben – sie sehen darin jedenfalls nur viele Vorteile für Sie selber und den Kunden – näheres hier.

Kommentare

Zwischen Bergen und Wasser: Ein Permakulturtraum wächst

Ein wunderschönes Permakulturprojekt in Spanien, wo insbesondere im Winter Helfer gesucht werden - wäre ja ein schöner Winterurlaub bei gemäßigten und angenehmen Wetter ❤️

Die Betreiber dieses großen Permakulturprojekts sind ehemalige Kursteilnehmer von Hannelore Zech.

Bärlach fermentieren

Anfang April habe ich nun erstmals Bärlauch zum Fermentieren angesetzt - total easy - einfach die gewaschenen Blätter in ein großes sauberes Schraubglas stopfen, mit Glasgewichten beschweren, mit Salzlake auffüllen und verschlossen an einen warmen Ort stellen. Beim Salz habe ich allerdings nur die Hälfte verwendet, wie im folgenden Rezept angegeben.

https://syl-gervais.de/2020/03/25/barlauch-fermentieren/

Bärlauch hat eine besonders vielfältige Heilwirkung, wie ich hier bereits vor 4 Jahren geschrieben habe - hier ein kleiner Auszug:

Bereits der Schweizer Pfarrer und Naturarzt Johann Künzle (1857-1945) (Kräuterpfarrer Künzle) schrieb: *„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.“*

Als typisches Mitglied der Familie der Lauchgewächse hat Bärlauch ganz ähnliche gesundheitliche Vorzüge wie Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch, ist aber für Menschen mit empfindlichem Bauch leichter verdaulich. Sobald man den Bärlauch pflückt oder in der Küche schneidet, werden in der Pflanze Zellen zerstört. Auf diese Weise kommt das schwefelhaltige geruchlose ätherische Öl „Alliin“ in Kontakt mit dem ebenfalls enthaltenen Enzym „Allinase“ und verwandelt sich dadurch in die „Alkylsulfensäure“, welche für den typischen Bärlauch- bzw. Knoblauchduft verantwortlich ist.

Aus der Alkylsulfensäure entwickeln sich innerhalb kurzer Zeit diverse andere ätherische Öle, darunter das bekannte Allicin.

Allicin ist vor allem für seine keimtötende, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung bekannt. Es gilt als natürliches Antibiotikum und wirkt gegen ein breites Spektrum an Krankheitserregern wie etwa Bakterien und Pilze.

Diese ätherischen Öle wirken auch befreiend und desinifizierend auf die Atemwege.

Ausserdem wirken die ätherischen Öle reinigend auf die Blutgefäße: sie werden elastischer. Dadurch kann Bärlauch dabei helfen, einen zu hohen Blutdruck zu senken. Sie regulieren somit zu hohe Cholesterinwerte und sind ein bewährtes Mittel gegen Arteriosklerose, weshalb es hilft Herzinfarkten und Schlaganfällen vorzubeugen.

Dadurch wirkt der Bärlauch gleich auf eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten heilsam, denn viele Krankheiten stehen im engen Zusammenhang mit der Arteriosklerose. Seien es der Bluthochdruck, die kalten Füße oder Hände, schlechte Hautheilung durch Mangeldurchblutung, Kopfschmerzneigung, Schwindel, manche Gedächtnisstörungen, Schmerzen beim Gehen oder Leistungsschwäche.

All diese gesundheitlichen Probleme können durch Arteriosklerose verursacht werden (es gibt auch andere Ursachen). Wenn Arteriosklerose die Ursache ist, können die Beschwerden durch die Anwendung von Bärlauch gelindert werden.

Sogar dem gefürchteten Herzinfarkt und dem Schlaganfall kann man durch Bärlauch vorbeugen. Jedoch sollte eine Bärlauch-Kur nicht die einzige Maßnahme sein, um diese schweren Erkrankungen zu verhindern, sondern nur Teil eines Gesundheitsprogrammes, das unter anderem eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung umfasst.

Eine Besonderheit von Bärlauch ist sein Adenosingehalt, der 20 Mal so hoch ist wie beim Knoblauch. Adenosin wirkt gefäßerweiternd und gilt darum als besonders günstig zum Beispiel bei Migräne und Durchblutungsstörungen.

Kommentare

Neues von meinen Tieren

Am Ostersonntag bekam ich Besuch von ein paar Freunden - insbesondere auch dem 86 jährigen Volkmar. Er war sogleich von meinen Schafen sehr angetan und wollte ihnen nahekommen - so habe ich ihm etwas Getreidefutter gegeben, womit man die Schafe am besten ködern kann. Wir hatten da alle eine ganz besondere Freude bei dieser Fütterungsaktion :-)

Volkmar liest mir nun bereits seit einigen Jahren ehrenamtlich all meine Beiträge zur Korrektur, die ich auf meiner Webseite veröffentliche - er betrachtet sen wertvollen Dienst als eine große Ehre, die er tun darf.

Video auf Facebook – Video auf Youtube

Die Leibspeise meiner Schafe - Rinde, Blüten und Blätter von Bäumen - so habe ich meine Kriecherl bewusst erst Mitte April zur Blüte geschnitten, damit meine Schafe auch möglichst viel davon haben. Da sie mir die Äste auch so schön abschälen sind diese viel länger haltbar, sodass sie nicht morsch werden...

Auch zur Kirschenernte habe ich ein paar Äste runtergeschnitten – da fressen die Schafe sehr gerne die Kirschen, Blätter und Rinde – also quasi ein Allesverwerter.

Kommentare

Sogar Katzen fressen Stiele von Großer Klette

Sogar meine lieben Katzen fressen überraschender Weise recht gerne die Stiele der Großen Klette - gekocht gemeinsam mit getrockneter Brotrinde, etwas Kokosöl und im handwarmen Zustand etwas Butter untergemischt. Manchmal koche ich auch etwas Innereien mit.

Von der vegetarischen Ernährung sogenannter Raubtiere, habe ich hier berichtet. Kommentare

Zahlreicher Nachwuchs bei meinen Enten

Mitte Mai hat mir der Schwager eines Nachbarn gezeigt, dass meine zwei Enten direkt neben dem Teich nebeneinander brüten. Vor ein paar Tagen war es nun so weit, dass nun alle kleinen Entlein geschlüpft sind - 22 an der Zahl – aktuell leben noch rund 15 davon – diese haben sich nach rund 3 Wochen bereits prächtig entwickelt – eine niedliche bunte Schar.

Bin gespannt, wie viele Enten überleben, denn in den Vorjahren sind nämlich immer alle verstorben bzw. ein Greifvogel etc. hat sie geholt – es waren auch deutlich weniger. Ich halte sie zudem ganzjährig im Freien - das einzige was ich mache ist es sie regelmäßig zu füttern...

Kommentare – Fotos + Video

Hast du es gewusst: Ein Ei warnt das andere

Was in der Umwelt abläuft, spielt keine Rolle – Vogelembryos wachsen im Ei in völliger Isolation heran, könnte man meinen. Doch wie nun eine Studie zeigt, ist das nicht der Fall: Die Kleinen können Warnrufe ihrer Eltern wahrnehmen und diese Informationen sogar durch Vibrationen an andere Eier im Nest weitergeben. Die Vogelembryos reagieren auf diese Botschaften anschließend mit verändertem Verhalten und körperlichen Anpassungen, die in einem gefährlichen Umfeld nach dem Schlüpfen vorteilhaft sein können, erklären die Wissenschaftler. Allein die Vibrationen der umliegenden Eier im Nest ermöglichen es, dass alle Geschwister etwa gleichzeitig schlüpfen.

https://www.wissenschaft.de/erde-umwelt/erstaunlich-ein-ei-warnt-das-andere/

Niedliche Tiervideos

Wer hätte gedacht, dass sowas möglich ist? Igelbabys säugen bei einer Katze - einfach süß ❤️

Hier Video ansehen

Soo schön wie diese Kinder hier mit den Tieren aufwachsen - mich verwundert es ein wenig, dass die Kaninchen und Hühner so zahm sind, dass sie sogar in den Waggons mitfahren ohne rauszuspringen.

Kurzvideo

Kommentar von Christina Schäbs:

„Unser Hühner und Hasen sind auch so zahm 🙂 die hüpfen auf den Schoß der Kinder. Die Hühner kommen durch die offene Türe ins Wohnzimmer. Kommt auch etwas auf die Rasse an.“

Mein „Schwankürbis“ wurde geschlachtet

Mein wunderschön dekorativer Kürbis in Form eines Schwans hat bereits viele meiner Besucher fasziniert. Nun musste dieser Kürbis vom Erntejahr 2024 auch mal sein Leben lassen, da er nun eine kleine Fäulnisstelle bekam. Von den inneren Werten war er natürlich nicht mehr herausragend, da er bereits etwas ausgetrocknet war. Aber als Ofengemüse gemeinsam mit Rhabarber war er als Beikost zu ein paar Scheiben Brot mit Kräuterbutter recht köstlich. Hierzu harmoniert meine fermentierte Kriecherlsoße auch sehr gut.

Rhabarber verwende ich mittlerweile nur noch in Kombination mit süßlichem Gemüse – so schmeckt er mir am besten und ist auch am Gesündesten ❤️

Im Gesundes-Leben-News vom Winter 2025 habe ich von dieser neuen Kürbissorte in meinem Sortiment „Trombetta di Albenga“ berichtet.

Im Vorjahr durfte ich dann von dieser Kürbissorte erneut einen „Schwankürbis“ ernten – allerdings diesmal in einer etwas anderen Form ❤️

Gelagert habe ich sie die meiste Zeit im Vorhaus bei rund 15°C Wohlfühltemperatur - im Sommer im Erdkeller.

Von dieser Kürbissorte habe ich neben vielen anderen Sorten natürlich auch Saatgut zu verkaufen – aktuell im Mai auch sehr schöne Pflanzen.

Kommentare + mehr Fotos

Leiden, Sterben und die Auferstehung von Jesus Christus

In diesen Tagen dürfen wir uns in ganz besonderer Weise auf das Leiden, Sterben und die Auferstehung von Jesus Christus besinnen. Er tat es aus lauter Liebe für uns – durch sein Leiden und Sterben am Kreuz dürfen wir nun Frieden mit Gott finden – nicht auf Basis unserer eigenen Werke und Leistung, sondern im Namen des vollbrachten stellvertretenden Werkes von Jesus Christus. Von Natur aus hätten wir aufgrund unserer Sünden den ewigen Tod verdient und Gemeinschaft mit einem heiligen Gott wäre unmöglich. Nehmen wir das dargebotene Gnadengeschenk von Jesus Christus im Glauben an, sieht Gott und so gerecht, wie Jesus auf dieser Erde ohne Sünde wandelte ❤️

Hast du bereits diesen tiefen innigen Frieden mit Gott?

Wenn nicht, dann schau hier vorbei.

Jesus Christus wird in der Bibel als das wahre endgültige Opferlamm bezeichnet, welches die Sünde der Welt hinwegnimmt. Darüber habe ich hier einen umfangreichen Beitrag verfasst.

Von der besonderen Bedeutung des Namens Barabbas, dem Schächer am Kreuz und dem zerrissenen Vorhang im Tempel habe ich hier berichtet.

Wie in jedem Jahr blüht mein Mandelbaum als erster Fruchtbaum mit besonders schönen Blütenpracht – ein Zeichen für Neubeginn, Erneuerung und Hoffnung.

Kommentare

Was sagte Jesus zum Schächer am Kreuz?

Manche Christen sind sich uneins darüber, ob Jesus zum Schächer neben sich am Kreuz gesagt hat: „Ich sage dir: Heute wirst du bei mir im Paradiese sein." oder aber: „Ich sage dir heute: Du wirst bei mir im Paradiese sein."

Da mir die Einheit in Wahrheit unter Christen ein großes Anliegen ist, habe ich nun dazu den Übersetzungskommentar von Herbert Jantzen und Thomas Jettel zu deren eigenen sehr genauen Bibelübersetzung gelesen, in welchem es sehr deutlich wird, was Jesus wirklich gesagt hat.

Eingescannter Übersetzungskommentar + Kommentare

Zum Nachruf von Herbert Jantzen habe ich hier einen Beitrag verfasst - inkl. Bezugsquelle der wohl wortgetreusten deutschen Bibelübersetzung.

Kommentar von Rol Di

„Alle Gläubige kommen nach der Auferstehung Jesu nach dem Sterben direkt in das sogenannte Paradies Gottes! Der Körper der Verstorbenen bleibt im Grab, aber ihre Seele und ihr Geist dürfen ins Paradies Gottes im Himmel! Somit kam der begnadigte Verbrecher am selben Tag in den Himmel!

Das Totenreich (oder Hades!) war der Ort auf der einen Seite für die Ungläubigen und durch einen unüberwindbaren Graben getrennt der Hades oder auch Abrahams Schoß genannt, für die Gläubigen des Alten Testament!

Diese Gläubigen wurde von Jesus persönlich, nach seinem Tod am Kreuz, und nachdem der Vorhang vor dem Allerheiligsten im Tempel von oben nach unten zerriss, in das Allerheiligste im Himmel geholt!

Seit diesem Moment kommen alle verstorbenen Gläubigen in das sogenannte Paradies im Himmel!"

Berührende Zeugnisse, Lebensgeschichten und Interviews auf Youtube

Die Geschichte von Sabina und Richard Wurmbrand (WAHRE BEGEBENHEITEN)

Ein sehr schöner berührender Film - insbesondere die Schlussszene, wo gezeigt wird, welche Kraft echte Vergebung hat ❤️

Dieser Film erzählt, wie die stürmische Sabina den nüchternen Richard Wurmbrand kennen- und lieben lernt. Doch obwohl sie sich als christliche Juden vor den Nazis verstecken müssen, im Widerstand agieren und immer wieder Verfolgte weiterschleusen, bleibt ihre Liebe nicht auf der Strecke, sondern bekommt eine tiefe Intensität. Daraus entsteht die Basis für eine beeindruckende Arbeit (Hilfsaktion Märtyrerkirche), die bis heute in vielen Teilen der Welt Bestand hat. Eine beeindruckende Geschichte über Mut, Glaube, Leidensfähigkeit und Willenskraft.

Der Film zeigt, was für große Änderungen möglich sind, wenn wir die Liebe Jesu in die Welt tragen. Die Welt wäre heute eine andere, wenn die Menschen sich von Jesu lieben lassen würden. 🙏❤️

Ich habe selten so einen starken Film gesehen, der die Macht der Feindesliebe zeigt. Dies ist möglich, wenn Jesus Christus unser Herz neu macht. Ein starker Ansporn in Zeiten von Kriegen, Kriegsgerüchten und -plänen. In Zeiten, wo Frieden stiften verteufelt wird:

CHRIST trifft ATHEIST | Das Treffen

Aviel ist gläubiger Christ und der festen Überzeugung, Gott bereits selbst erlebt zu haben. Als Mitglied einer Freikirche predigte er bereits vor hunderten von Menschen und brachte ihnen dabei seine persönliche Glaubensrichtung näher. In diesem Video trifft er auf Adrian - er ist Atheist und glaubt weder an Gott, noch würde er heute freiwillig eine Kirche betreten. Bereits als Kind war er auf der Suche nach „der Wahrheit" und fand diese auch - allerdings nicht in der Bibel.

Ein sehr hörenswertes Interview: https://www.youtube.com/watch?v=ofE6I8AvvKA

In den Kommentaren wird insbesondere der wertschätzende Umgang zwischen diesen Beiden mit ihren ziemlich konträren Ansichten gelobt.

Ich kann es mir ehrlich gesagt nicht erklären, wie man wirklich überzeugter Atheist sein kann...

Kommentare

Christ trifft Drag Queen

Ich würde Jesus kennenlernen wollen - Ein sehr hörenswertes und interessantes Interview am Christopher Street Day!

Von Jasmin, der Interviewerin, kann bestimmt jeder Christ bezgl. persönliche Evangelisation lernen.

Krass, das gefällt mir was du sagst.

Wenn Friede mit Gott

Ein sehr schönes Lied wunderschön gesungen ❤️

https://www.youtube.com/watch?v=odcmPt83GWw&t=95s

Die Geschichte einer außergewöhnlichen Liebe

Eine sehr hörenswerte Predigtreihe von Peter Krell zum Buch Ruth mit vielen Parallelen zu Jesus Christus: https://www.youtube.com/watch?v=FQujinecER4

Ruth 1-4 | Ruth | Rudi Tissen

Eine besonders hörenswerte Predigt zum Buch Ruth - noch deutlich besser als von Peter Krell, die ich vor ein paar Monaten zum Anhören empfahl. Echt erstaunlich, welch tiefe Weisheit und heilsgeschichtliche Zusammenhänge in dieser schönen Geschichte verborgen sind ❤️

https://www.youtube.com/watch?v=tTd8Ltei9fY

Die Schönheit wahrer Weiblichkeit

Eine Predigt der Serie „Eine Familie mit Gott im Zentrum" vom 15.05.2022 mit Peter Krell.

https://www.youtube.com/watch?v=7dLfLswFXDs

Hoffnung für deine Ehe

Eine Predigt der Predigtserie „Eine Familie mit Gott im Zentrum" vom 19.06.2022 mit Peter Krell.

https://www.youtube.com/watch?v=g4gVjDZJAAM

Hat Gott das Böse erschaffen?

In einer Physikunterrichtsstunde fragte der Lehrer: „Hat Gott alles geschaffen, was existiert?“

„Jawohl Herr Lehrer“, pflichtete eine Schülerin bei.

„Und gibt es das Böse?“

Die Schüler: „Ja, gibt es!“

Der Lehrer antwortete: „Wenn Gott alles erschaffen hat, dann hat er auch das Böse geschaffen und somit ist es unvernünftig, an einen guten Gott zu glauben.“

Die Schüler verstummten nach einer derartigen Antwort.

Der Lehrer war sichtlich zufrieden mit sich und stolz darauf, dass er nochmals bewiesen hatte, dass der christliche Glaube eine Göttersage war.

Ein Schüler namens Albertus hob seine Hand und sagte: „Darf ich Ihnen eine Frage stellen, Herr Lehrer?“

„Selbstverständlich“, antwortete der Lehrer.

Albertus stand auf und fragte: „Glauben Sie, dass es die Kälte gibt?“

„Was für eine Frage ist das? Natürlich gibt es die Kälte. Ist dir etwa noch nie kalt gewesen?“, entgegnete der Lehrer.

Alle Klassenkameraden lachten über die Frage des Schülers.

Albertus entgegnete: „Herr Lehrer, Sie wissen doch, dass es die Kälte gemäß den Gesetzen der Physik nicht gibt. Das, was wir Menschen für die Kälte halten, das ist in Wirklichkeit die Abwesenheit von Wärme. Tatsache ist: Kälte existiert nicht. Die Menschheit hat dieses Wort lediglich erfunden, um zu beschreiben, wie man sie sich ohne Wärme fühlt.“

Albertus fragt den Lehrer weiter: „Glauben Sie, dass es die Finsternis gibt?“

Der Lehrer antwortet ganz empört: „Natürlich gibt es sie.“

Daraufhin erklärt Albertus: „Wieder liegen Sie falsch, Herr Lehrer, die Finsternis gibt es genauso wenig, wie die Kälte. Finsternis ist in Wahrheit die Abwesenheit von Licht. Licht lässt sich erforschen, die Finsternis aber nicht. Die Finsternis kann man nicht messen. Ein einfacher Lichtstrahl kann in eine Welt der Finsternis eindringen und sie durchleuchten. Wie lässt sich feststellen, wie dunkel ein Raum ist? Man misst die Menge des vorhandenen Lichts, nicht wahr? Finsternis ist ein Begriff, der von Menschen benutzt wird, um den Zustand ohne Licht zu beschreiben.“

Letztendlich fragte Albertus den Lehrer: „Gibt es das Böse?“

Etwas verunsichert antwortet der Lehrer: „Ich denke schon. Wir sehen es jeden Tag. Es wird deutlich an der Vielzahl der Verbrechen und Gewalttaten überall in dieser Welt. Diese Übeltaten sind nichts als boshaft.“

Wieder entgegnet Albertus: „Das Böse gibt es nicht. Das Böse ist die Abwesenheit Gottes / oder die Abwesenheit von Liebe.

Es ist genau wie die Finsternis und Kälte, Wörter von Menschen erfunden, um die Abwesenheit Gottes/Liebe zu beschreiben.

Gott hat das Böse nicht erschaffen. Das Böse ist nicht wie der Glaube oder die Liebe, welche existieren, genau wie das Licht und die Wärme.

Das Böse ist das Ergebnis dessen, was geschieht, wenn sich Gottes Liebe nicht im Herzen befindet.

Es ist wie die Kälte, die kommt, wenn keine Wärme da ist, oder die Finsternis, die kommt, wenn kein Licht da ist.“

Der Lehrer nahm nachdenklich Platz.

60 Likes + Kommentare

Rückblick der vergangenen Kurse im Frühling

Rückblick zum Brotbackkurs am 21. März

Es war eine sehr schöne Runde von sieben Teilnehmern - erstmals geschlechterneutral: vier Frauen und drei Männer + meiner Wenigkeit.

Der Fokus lag zu Beginn ganz klar auf dem Sauerteig, der wichtigsten Zutat des Brotes, welchen ich in einer besonderen Art und Weise ansetzte, wodurch das Brot einen sehr angenehmen würzigen Geschmack mit einer sehr geringen Säurenote bekommt. Ich ließ die Teilnehmer natürlich auch am Sauerteig riechen, dessen Geruch für sie als sehr angenehm wahrgenommen wurde. Dabei bekam ich auch zu Ohren, dass mein Sauerteig einfach anders/besser rieche als der eigene. Ein gut gelungener Sauerteig hat eben einen hefeähnlichen, angenehmen Geruch mit einem etwas fruchtigen und milchsauren Aroma. Ich erklärte ausführlich alle Einzelheiten, worauf beim Ansatz zu achten ist, damit er richtig gut gelingt. Ich gebe den Teilnehmern natürlich auch eine ausführliche 16-seitige Broschüre mit, in der alles rund ums Brotbacken nochmals ausführlich beschrieben ist – daran habe ich über viele Jahre hinweg mehrere hundert Stunden gearbeitet.

In einem großen Brotknetgerät bereitete ich anschließend etwa 13 kg Brotteig aus frisch gemahlenem Urgetreide. Nachdem ich das Formen der Brote vorgezeigt habe, waren die Teilnehmer dazu eingeladen selber ein Brot zu formen, um ein Gefühl für den Teig zu bekommen. Anschließend haben wir mit demselben Teig auch Weckerl geformt und diese in verschiedene Ölsaaten gewälzt.

Nach einer etwa vierstündigen Ruhezeit des Teiges sind die Brote schön aufgegangen und wurden gebacken – alle sechs frisch gebackenen Brote fanden gleich einen begeisterten Abnehmer – eine Teilnehmerin gab sich mit vier Weckerl zufrieden.

Natürlich durfte dabei auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen:

Zum Start habe ich einen Rosenblütentee mit Aztekensüßkraut serviert, welcher so gut mundete, dass zwei Teilnehmer gleich Interesse am Kauf dieser historischen Duftrose hatten – es handelt sich um die „Rote Krimrose“ – seit über 10 Jahren meine Lieblingsrose – siehe dazu hier näheres.

Mittlerweile habe ich hiervon auch zahlreiche Pflanzen, die ich zum Verkauf anbieten kann.

Vom Garten haben wir dann einige Röschen vom Rosenkohl und etwas Ehrenpreis geholt

Den Rosenkohl haben wir gemeinsam mit geraspeltem Kürbis (Langer von Neapel) zu einem sehr köstlichen Salat bereitet – mariniert mit Zitronensaft, Lake von milchsauren Gurken, Olivenöl und Salzsole. Keiner von den Teilnehmern hat vorher je Kürbis oder Rosenkohl als Salat roh gegessen – so waren sie zu Beginn auch entsprechend skeptisch – dann hat der Salat aber überraschend so gut gemundet, dass er sogleich aufgegessen war.

Anschließend haben wir je eine Kräuterbutter mit Bärlauch und Ehrenpreis bereitet. Ich verwende dafür immer mindestens ebensoviele Kräuter wie Butter (vom Gewicht) und rühre auch etwas Öl darunter. Wichtig ist es hier mit einem Wiegemesser zu arbeiten, denn mit einem elektrischen Zerhacker verlieren die Kräuter aufgrund der schnellen Bewegung sehr viel vom Aroma und es kann leicht bitter werden.

Als Zukost servierte ich noch milchsauer fermentiertes Gemüse: Tomaten, Gurken und Topinambur – insbesondere letztere kamen extrem gut an.

Das Brot hat allen ausgezeichnet gut geschmeckt, wie auch mein „Grüner Hafer-Linsen-Aufstrich“, den ich am Vortag bereitete kam sehr gut an – das Rezept habe ich auf Seite 5 geteilt. Natürlich haben wir auch die köstlichen Shiitakepilze verkostet.

Insgesamt ist der Brotbackkurs jedenfalls ein sehr gut gelungenes und schönes Event.

Kommentare + Fotos

Rückblick zu meinem Brotbackkurs am 30. Mai

Mit 12 Teilnehmern war er diesmal sehr reich besucht - etwas herausfordernd für mich, aber ging ganz gut :-)

Ich habe auch Rosenblütentee meiner historischen Duftrosen serviert und wir haben gemeinsam Salat geerntet, wie auch diverse Wildkräuter für Kräuterbutter und Pesto.

Ingeborg Cytra hat im Anschluss sogar eine sehr schöne Präsentation erstellt, die ich hiermit teile - als Feedback hat sie folgende Worte geschrieben:

„Es war ein wundervoller, lehrreicher und gemütlicher Tag. Eine herrliche Vielfalt der Pflanzenwelt und ein liebevoller Lebensraum für alle möglichen Tiere.

Die vielfältige gesunde Jause mit dem genialen brot war der Höhepunkt des Geschehens. Das Weckerl hat es nicht bis nach Hause geschafft, wurde schon unterwegs verzehrt!

Danke lieber Andreas für diesen gesegneten Tag! Liebe Grüße Inge“

Auch Manuela hat mir eine sehr schöne Rückmeldung geschrieben:

„Lieber Andreas,

Ich möchte mich nochmals von ganzem Herzen bedanken für diesen herrlichen und erfahrungsreichen Brotbackkurs es schmeckt einfach köstlich meine Familie ist total begeistert und es ist so gut verträglich und danke für dein großes Wissen und all die Liebe und Energie mit dem du das alles machst vielen vielen herzlichen Dank und auch für deine wundervollen und köstlichen Rezepte ganz herzliche Grüße 🙏👶🌈🍀🌞🌹🦋👍🙏🍀“

Rückblick Obstbaumveredelungskurs

Ein paar Impressionen meines Obstbaumveredelungskurses bei herrlich-sonnigem Wetter am Osterdienstag mit 4 interessierten Teilnehmern 🙂

Zuerst habe ich die Grundlagen erklärt und jeder bekam einen frisch veredelten Wunschbaum. Anschließend sind wir in den großen Garten gegangen, um bereits verwachsene Veredelungen anzusehen und an einem Baum hinter die Rinde zu pfropfen.

Ein durchaus gelungener Tag ❤️

Kommentare + mehr Fotos

Gartenrundgang mit Teilnehmerinnen von winterlichen Brotbackkursen

Am Sonntag, dem 7. Juni machte ich mit zwei ehemaligen Teilnehmerinnen meines Brotbackkurses im Winter und der Facebookfreundin Barbara Höbarth einen Gartenrundgang durch meinen herrlich blühenden vielfältigen Permakulturgarten auf über 2 ha ❤️

Hier im Hintergrund blüht gerade die Erdbeerduftdeuzie und meine absolute Lieblingsrose - die herrlich duftende ***„Rote Krimrose“***, dessen Blüten ich auch zu allerlei Süßspeisen gebe, für Tee trockne oder Rosenblütensalz bereite. Diese ist halbgefüllt, wodurch hier auch zahlreiche Bienen und Hummeln Nektar finden ❤️

Seit dem Jahr 2025 habe ich von dieser Rose auch Jungpflanzen zu verkaufen.

Näheres zu meinen Rosen und der kulinarischen Verwendung habe ich hier geschrieben.

Kommentare + mehr Fotos – Kommentare + Fotos

Niemand ist vorbereitet: 2026 wird das System auf Reset gestellt!

Ein durchaus hörenswertes Interview zu Finanz- und Wirtschaftsthemen - insbesondere dem digitalen Euro.

Ohne digitale ID kein Fliegen und keine Bahnfahrt mehr: So ziehen sie die Schlinge enger!

Neben all den anderen Themen, zu denen ich laufend berichte, beschäftige ich mich nun auch bereits seit fast 20 Jahren mit dem Geld- und Wirtschaftssystem, wie auch der Zukunftsforschung. Da scheinbar kaum jemand zu diesen Themen interessiert ist, berichte ich auch nur sehr sporadisch.

Ernst Wolff ist mir persönlich eher fast ein wenig zu pessimistisch unterwegs, aber durchaus mit klarem Blick – das mit dem Reset in diesem Jahr glaube ich allerdings nicht wirklich. Vermutlich wird gar kein Reset kommen, auch eine Starkinflation oder gar eine Hyperinflation. Wahrscheinlich ist aufgrund eines zukünftig enormen Wirtschaftswachstums dank Robotik und KI eher eine starke Deflation, wenn die Geldmenge nicht stetig erweitert wird! Aber darüber berichte ich ein anderes Mal ausführlicher.

Es passiert nur alle 100 JAHRE! | Philip Klinkmüller

Du hast hart gearbeitet, gespart und Dein Geld investiert - doch genau dieses Vermögen könnte sehr bald dramatisch an Wert verlieren. Die Frage ist nicht mehr ob, sondern wann. In diesem brisanten Gespräch warnt Marktanalyst Philip Klinkmüller vor der derzeit angespannten Börsenphase, deren Risiken aus seiner Sicht von vielen noch massiv unterschätzt werden. Er zeigt Dir, welche eindeutigen Warnsignale Du jetzt ernst nehmen solltest, um Dein Erspartes zu schützen. Du erfährst, warum das nichts mit Panikmache zu tun hat, sondern mit Wissen, das meist nur großen Investoren zur Verfügung steht. Diese Folge möchte Dich wachrütteln: Wie würde es sich anfühlen, wenn Du feststellen müsstest, zu spät gehandelt zu haben?

https://www.youtube.com/watch?v=_pHJz6yV7uM

Aller Voraussicht nach ist für die nächsten Jahre ein starker Crash sämtlicher Vermögenswerte abzusehen, welche aus Angst vor Inflationssorgen gekauft wurden – hier droht ein Preisverfall von über 50%.

Die größte Blase der Geschichte — und wer sie bezahlt - SpaceX, OpenAI und Anthropic

https://www.youtube.com/watch?v=BZ6rhAFVBZ0

Die massiven Gewinne der KI-Aktien sind in Wahrheit bloß Luftnummern!

Immobilien-Schock voraus? Diese Entwicklung ist brisant!

In diesem Video geht es um die Frage, ob ein großer Abverkauf am deutschen Immobilien-Markt droht. Die Boomer-Generation wird älter, viele Immobilien werden verkauft oder vererbt und zahlreiche Erben werden diese Objekte nicht selbst nutzen wollen oder können. Sebastian Hell ordnet ein, ob daraus wirklich ein massiver Verkaufsdruck entsteht und ob am Ende sogar ein Immobilien-Crash droht. Dafür schaut er sich historische Parallelen an und prüft, wie realistisch die aktuellen Warnungen tatsächlich sind.

https://www.youtube.com/watch?v=6UxbtV282cc

In dem Video wird allerdings eine Situation des Immobilienmarktes vor über 70 Jahren mit der heutigen verglichen – dabei ist aber zu bedenken, dass damals der Bedarf an Immobilien ja dringlich da war – heute haben wir doch eher Immobilien im Überfluss bei negativen Geburtenzahlen. Es gibt ja auch einige Familien, wo die Babyboomergeneration ein eigenes Haus hat, deren Kinder ebenfalls – diese wiederum haben oft z.B. nur ein Kind, welches dann ziemlich viel erben würde…

Umfangreicher Beitrag zum Thema Immobilienblase:

https://www.homeday.de/de/blog/immobilienblase/

Kommentare

Modi an Indien: Kauft für ein Jahr kein Gold

Indiens Premierminister hat gegenüber seiner Bevölkerung im Mai 2026 einen dringenden Appell ausgesprochen Goldkäufe für ein Jahr aufzuschieben, da diese die eigene Währung enorm schwächen. Man muss sich dabei mal vor Augen führen, dass Gold gleich nach Erdöl das zweitgrößte Importgut Indiens ist!

Gold könnte Ende Jänner bereits sein Hoch erreicht haben – oder es steigt noch kurzfristig auf rund 8000 Dollar je Unze. Gold ist ja genau betrachtet einfach etwas total Unsinniges: Unter enormen Energieaufwand und Umweltvergiftung wird es aus dem Boden geholt und dann meist erst recht wieder irgendwo als „Sicherheit“ vergraben… So habe ich im April nun auch die allerletzten Goldmünzen meiner Omi verkauft – es ist echt beachtlich, wie viel Geld man für so bisschen Metall bekommt! Dumm ist, wer da nun gar kauft.

Darüber hinaus gibt es nun bereits Hinweise auf ein gewisses zukünftiges Goldverbot, wie es in diesem Video vom Rohstoffinvestor dargelegt wird.

Mali hat 33 Millionen Dollar an Goldeinnahmen an die lokalen Gemeinden verteilt

Nicht an ausländische Konzerne. Nicht an europäische Banken. Nicht auf Schweizer Konten.

An die lokalen Gemeinden. An die Menschen, die dort leben, wo das Gold abgebaut wird.

Das ist es, was das neue Bergbaugesetz bewirkt. So sieht Souveränität aus.

Jahrzehntelang floss Malis Gold ab. Die Menschen gingen leer aus. Jetzt gehen 33 Millionen Dollar direkt an sie.

Schulen, Straßen, Krankenhäuser wurden gebaut mit Geld, das früher verschwand.

Hier sind die wichtigsten Details zu der Verteilung:

Der Hintergrund: Die Ausschüttung ist eine direkte Folge des neuen Bergbaukodex, der den Staat an den Einnahmen der lukrativen Goldminen beteiligt und vorsieht, dass internationale Bergbaukonzerne einen Teil ihres Umsatzes an lokale Entwicklungsfonds abführen.

Die Verteilung:

50 % der Summe gehen direkt an die Kommunen in den aktiven Bergbaugebieten, um dort die Infrastruktur wie Straßen, Schulen und Gesundheitseinrichtungen zu finanzieren.

Die restlichen 50 % fließen an regionale Verwaltungen sowie an nicht-bergbaubetroffene Regionen, um eine gleichmäßige Entwicklung im Land zu fördern.

https://peoplesdispatch.org/2026/03/19/mali-delivers-33-million-dollars-of-mining-revenue-to-local-communities/

Zeitenwende beim Silber

Beim Silber ist es ganz anders – das allermeiste wird in der Industrie für zahlreiche Anwendungen dringend benötigt und es ist extrem knapp! Seit ein paar Jahren wird bereits mehr verbraucht, als in den Bergbauminen gefördert wird! Dies dürfte nun bald zusammen mit vielen anderen Faktoren den Silberpreis auf mehrere hundert Dollar ansteigen lassen. Aktuell würde ich es aber nicht unbedingt physisch kaufen, sondern Anteile an Firmen, ese Silber aus dem Boden holen -> Silberminenaktien.

Nähere Infos zur aktuellen Zeitenwende beim Silber:

https://www.youtube.com/watch?v=IMx0kKF5B8M
https://www.youtube.com/watch?v=y1TDxTNfB-I
https://www.youtube.com/watch?v=5aHAlU1w5_c
https://www.youtube.com/watch?v=hAgsoKiRXGg
https://www.youtube.com/watch?v=Zm495iWjf7M
https://www.youtube.com/watch?v=aHp28JV9j2s
https://www.youtube.com/watch?v=X-zVwPl9HFg
https://www.youtube.com/watch?v=wBXeel4tFKg

https://www.youtube.com/watch?v=CBzMr7LCVMg

Franz Hörmann: Das heutige Finanzsystem ist ein Betrugssystem

Prof. Dr. Franz Hörmann ist Wirtschaftswissenschaftler und ao. Professor an der Wirtschaftsuniversität Wien. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Geld- und Finanzsystem und gilt als ausgewiesener Experte und Kritiker. Im Interview mit Stefan Magnet erklärt er wie Geld entsteht und wo die Ur-Fehler aus seiner Sicht liegen. Professor Hörmann ist sich sicher: Mensch und Natur müssten keineswegs ausgebeutet werden! Dies geschehe nur, weil ein falsches System die Grundlage unserer Wirtschaft sei. Tatsächlich sei der Mensch ursprünglich auf Harmonie und Kooperation ausgerichtet. Doch das falsche System würde die Menschen geradezu zu betrügerischem und brutalem Handeln drängen.

https://www.youtube.com/watch?v=JhkHvpNKf3M

Die Gedanken von Prof. Franz Hörmann über die Zukunft des Geldsystems finde ich am besten und realistischsten von allen sogenannten Experten, die meist immer nur alles sehr pessimistisch sehen. Franz Hörmann meint, dass man sich auf keine heftige Inflation oder gar Hyperinflation einstellen sollte.

Für all jene Leistungen die gut und wichtig sind, aber unentlohnt bleiben, könne einfach Geld aus dem nichts generiert werden.

Am Ende des Interviews sagt Franz Hörmann noch, dass ein Staat dann funktioniert, wenn ein jeder das Wohl des anderen im Auge hat - im Unterschied zum liberalen Standpunkt, wo jeder nur auf seine persönliche Freiheit pocht! Wenn wir erkennen, dass der materielle/physische Wohlstand für alle prinzipiell erreichbar ist - vorausgesetzt wir können kooperieren - und damit auch ehrlich kommunizieren, dann können wir uns auch den republikanischen Standpunkt leisten, indem wir uns alle das Beste wünschen!“

Kommentare

Hier habe ich selber zum Geldsystem kurz berichtet. Für diverse Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Tja früher war alles besser... Wie die Menschen so die Gärten...

Schaffen wir die Wende? Kommentare

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

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.