



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

Gesundes Leben News – Juni 2021

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Lindenblüten – Verwendung und Heilwirkung



Mit herrlich wohlduftenden Blüten in verschwenderischer Fülle schmücken sich seit Mitte Juni viele majestätische Lindenbäume im Lande, welche zahlreiche summende Bienen zur Bestäubung anlocken. Lindenblütentee, wie auch Lindenblüten-honig, liebe ich aufgrund des sehr angenehm-aromatischen Geruchs und Geschmacks bereits seit meiner Jugend ganz besonders.

In diesem Jahr fällt die Blüte der Sommerlinde auf ein sehr schönes sonniges Wetter. Dementsprechend habe ich bereits große Mengen an Lindenblüten gepflückt und auf aufgeschnittenen großen Getreide-

säcken zum Trocknen aufgebreitet. Auf diese Weise durchzieht der herrlich angenehme Duft auch Teile des Hauses ❤️

Die ersten Lindenblüten habe ich am Samstag gegen Mitte Juni von 2 Lindenbäumen am Pichlingersee gepflückt – so kombiniere ich an heißen Tagen sehr gerne das Schöne mit dem Nützlichen. Während dem Pflücken habe ich dabei erstmals auch einfach die Blüten pur gegessen, welche sehr wohlschmeckend waren. Ein sehr schöner Nebeneffekt war dabei, dass meine Kopfschmerzen anschließend verschwanden. In ähnlicher Weise sind in den letzten Tagen meine Kopfschmerzen ebenso beim Genuss von Rosenblüten und Malven verschwunden.

Frische Lindenblüten schmecken, wie auch Malvenblüten, besonders auch fein auf Honigbrot – das solltest du unbedingt probieren ❤️

Du kannst aber auch einen einfachen Honig mit Lindenblüten aromatisieren. Gib eine Tasse Lindenblüten auf ein Glas flüssigen Honig und vermische die Zutaten gründlich. Lass das Aroma und die Wirkstoffe mind. 24 Stunden einziehen, bevor du deinen Lindenblütenhonig verwendest.



Wirklich sehr viele Lindenblüten durfte ich dann in der vorletzten Juniwoche von einem Landwirt im Nachbardorf pflücken, bei welchem etwa 15 stattliche Lindenbäume rund um das Bauernhaus wachsen – dafür bin ich sehr dankbar – und die Bienen haben auch ihre Freude ❤️ Je nach Standort blühen hier manche früher oder später auf - diejenigen, die eher im Schatten stehen, sind erst in diesem letzten Wochenende im Juni so richtig aufgeblüht – der beste Zeitpunkt um sie an einem sonnigen Tag zu pflücken.



Wie bei allen Blüten besteht während des Trocknungsvorganges die Gefahr, dass Motten ihre Eier in die Blüten legen und man dann im Winter eine mädige Überraschung hat, welche keine Freude macht. So ist es mir im Vorjahr leider mit der gesamten Kamillenernte ergangen, der Hälfte von den Lindenblüten, wie auch der Schafgarbe. Daher sollten Blüten unbedingt in Räumlichkeiten mit Fliegenschutzgitter bei den Fenstern getrocknet werden – zumindest am Ende der Trocknungszeit.

Da die Lindenblüten sehr licht- und luftempfindlich sind, solltest du sie schnell trocknen und anschließend in dichten und dunklen Gläsern aufbewahren – oder eben in normalen Gläsern in einem Schrank.

Wer es im Juni versäumt hat Lindenblüten von der Sommerlinde (Großblättrige Linde, *Tilia grandifolia* E.) zu pflücken, der hat in den ersten 2 Juliwochen mit der Winterlinde (Kleinblättrige Linde, *Tilia parvifolia* E.) noch eine zweite Chance sich diese wohlduftenden gesunden Blüten als Wintervorrat ins Haus zu holen, welche dieselbe Heilwirkung haben – der Sommerlinde ist aber der Vorzug zu geben – von dieser habe ich sehr viel getrocknet, so dass ich davon auch etwas abgeben kann.

Beide Arten können bis zu 40 Meter hoch werden, sind in Mitteleuropa weit verbreitet und oft in Gärten und Parkanlagen sowie entlang von Straßen vorzufinden.

Ein gemeinsames Merkmal beider Arten sind die rispenartigen Blütenstände: Sie bestehen aus zwei bis fünf (Sommer-Linde) beziehungsweise vier bis 15 gelb-weißlichen, nektarreichen Blüten mit zahlreichen Staubblättern. Aus den Blüten entwickeln sich kleine Nüsschen. Charakteristisch für die Bäume ist das flügelartige, häutige Vorblatt, das zur Hälfte mit dem Stiel der Blüten-/Fruchtrispe verwachsen ist. Sobald die Nüsschen reif sind, fällt der ganze rispenartige Fruchtstand ab, wobei das Vorblatt wie ein Propeller die Verbreitung der Früchte mit dem Wind unterstützt. An der Ostseite eines Baumes habe ich sogar jetzt im Juni noch einige Nüsschen vom Vorjahr entdeckt, welche ich auch abgepflückt und demnächst aussäen werde um viele Lindenbäume aufzuziehen.

Heilwirkung und Zubereitung der Lindenblüten

Lindenblütentee hat durch die in den Blüten enthaltenen Glykoside (Flavonoide und Saponine) eine entzündungshemmende, krampflösende und schmerzstillende Wirkung. Die enthaltenen Schleimstoffe beruhigen Hustenreiz und lindern Halsschmerzen. Die schmerzstillende Wirkung der Blüten kann leichte menstruationsbedingte Krämpfe, Kopfschmerzen, Migräne und Rheuma lindern.

Gerade in den Wintermonaten eignet sich der Lindenblütentee um Erkältungen rechtzeitig abzufangen oder präventiv zu verhindern.

Wichtig dabei ist allerdings, dass man die Lindenblüten nicht mit kochendem Wasser aufgießt, wie überall zu lesen ist, weil dabei die so wertvollen Schleimstoffe zerstört werden!

Um die reizlindernde Wirkung der Schleimstoffe von Lindenblüten zu nutzen, empfiehlt es sich entweder einen kalten Auszug anzusetzen oder das Wasser vorher auf etwa 70°C zu erwärmen und damit aufgießen. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe der Lindenblüten auch wirklich in das Wasser übergehen ist es wichtig sie vorher möglichst fein zu schneiden. Ich schneide dabei meist noch Aztekensüßkraut und Zitronenverbene mit, wodurch man ein richtig köstliches und gesundes Getränk erhält. Ich seihe davon nicht nur einmal ab, sondern fülle viele Male wieder mit Wasser nach und seihe ab. Von den beiden genannten Teekräutern habe ich auch Pflanzen zu verkaufen. Vom Aztekensüßkraut habe ich [hier eine zweiseitige PDF erstellt](#).

Alternativ verfeinere ich den Tee mit etwas Zitrone und Honig – aber nicht in den heißen Tee!

Bei Entzündungen im Körper, wie zum Beispiel Rheuma, verschafft ein Lindenblütenbad angenehme Erleichterung. Dafür ungefähr einen Liter Lindenblütentee (Du kannst mit den Blüten hier ruhig

großzügig sein) aufgießen und bis zu 15 Minuten ziehen lassen. Ein Bad einlassen und den Lindenblütentee, am besten gefiltert, also ohne Blüten, dazugeben und dann das Bad genießen!

Lindenblütentee bringt auch Erleichterung bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Bauchweh. Ebenso wirkt er blutdrucksenkend, beruhigend, schlaffördernd, harntreibend und fiebersenkend.

Da Lindenblüten voller Antioxidantien sind und somit der Zell-Zerstörung durch Freie Radikale auf natürliche Weise entgegenwirken, werden sie auch oft unterstützend sowie präventiv bei Krebserkrankungen eingesetzt.

Verantwortlich für die heilende Wirkung sind folgende in den Lindenblüten enthaltene Wirkstoffe:

ca. 10 % Schleimstoffe, ca. 2 % Gerbstoffe, ca. 1 % Flavonoide, ätherisches Öl, Kaffeesäurederivate, Gummi, gelber Farbstoff (Hesperidin), Zucker, Vitamin C und P.

Verwendete Quellen:

<https://www.veganblatt.com/lindenblueten>

<https://www.kostbarenatur.net/rezepte/lindenbluetentee-wirkung-herstellen-zubereitung/>

<https://www.mylife.de/heilpflanzen/lindenblueten/>

<https://www.gesundmitnatur.at/blog/2018/6/9/ber-die-verwendung-und-heilwirkung-der-lindenblten>

<https://www.smarticular.net/gute-gruende-weshalb-du-die-lindenbluete-auf-keinen-fall-verpassen-solltest/>

51 Likes + 15x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4308557395850204>

[Weitere Kommentare](#)

Besonders reiche Erdbeerernte dank optimalen Wetters



Dankbaren Herzens ❤️ darf ich nun seit dem 11. Juni täglich Dutzende sehr köstlicher gesunder Erdbeeren genießen ❤️ Diejenigen vom eigenen Garten sind bekanntlich die allerbesten.

Das Wetter ist in diesem Jahr sehr optimal – nach der großen Regenzeit während der Blüte im Mai dürfen sie nun bei sehr sonnigem und trockenem Wetter reifen. Das gehäckselte angetrocknete Gras, welches ich noch vor der Fruchtreife um die Pflanzen verteilt habe, ist absolut empfehlenswert.

Zuerst reift die Sorte „Vima Zanta“ – als spätere Sorte freue ich mich auf die „Mieze Schindler“ – die Pralinen unter den Erdbeeren. Ab dem Spätsommer bis ins Frühjahr verschenke ich auch sehr gerne Unmengen Pflanzen dieser beider Sorten – Ableger bilden sie immer sehr reichlich.

Am liebsten nasche ich sie derzeit am späten Nachmittag direkt von der Pflanze – manchmal auch ca. 1 Stunde vor dem Mittagessen und dann nochmals etwa 1 Stunde vor dem Bettgehen.

Genau genommen habe ich sie zum Großteil nicht einmal selber angepflanzt, sondern sie haben sich von selbst über Ableger zu den Nachbarbeeten ausgebreitet, auf welchen sie nun sehr schön gedeihen. Vor der Blüte verteile ich immer noch eine dünne Kompostschicht um die Erdbeerpflanzen, damit sie sich so wunderschön kräftig entwickeln, die Erde nicht so sehr austrocknet und die Erdbeeren süßer werden.

Teilweise wächst nun zwischen den Erdbeeren ein Knoblauchbüschel, wo ich im Vorjahr eine Knolle zum Ernten vergessen habe. Dieser wirkt sich positiv gegen den Grauschimmel der Erdbeeren aus.

Einen sehr umfangreichen Beitrag zu den Erdbeeren habe ich im Vorjahr verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/134-gesundes-leben-news-juni-2020>

Hier habe ich im Mai vom Mulchen der Erdbeeren berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/154-gesundes-leben-news-mai-2021#Tomatenpflanzung>

60 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4267461983293079>

Vom Nutzen schöner Rosengärten



Schon von weitem steigt einem derzeit (gegen Mitte Juni) in meinem Garten herrlicher Rosenduft in die Nase. Das eifrige Summen zahlreicher Bienen ist insbesondere bei der „weißen vielblütigen Rispenrose“ deutlich vernehmbar ❤️ ([siehe Video](#)). Der Duft dieser Rose ist insbesondere an den Vormittagen fast betörend, wenn man nebenbei steht. Von dieser duftenden Wildrose habe ich auch junge Pflanzen zu verkaufen, die ich mit Stecklingen vermehrt habe. Hagebutten bildet sie allerdings nur ganz winzig kleine.

Ich fühle mich hier oftmals wie im Paradies, wenn nur

ringsum all die konventionell bewirtschafteten Felder und der Lärm vom wirtschaftlichem Treiben nicht wäre – aber ich denke das kann sich im Laufe der Jahre noch ändern, sonst hätte ich das alles hier nicht so angelegt – oder was meinst du?

Von meinem Garten im Juni 2019 habe ich hier einen [umfangreichen Beitrag erstellt](#).

In eine Sonnenfalle bei den Rosen habe ich im Mai des Vorjahres eine Indianerbanane gepflanzt und um die Baumscheibe etwas Rosenmeister, welcher sich nun bereits sehr gut ausgebreitet hat und zu den Rosen passend wunderschön rosa blüht ❤️



14 Kommentare + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4276618009044143>

Historische Rosen haben nicht nur für die Augen und die Nase einiges zu bieten, sondern auch für den kulinarischen Genuss ❤️

Besonders fein finde ich die Rosenblütenblätter geschnitten, mit Alpenrosenhonig vermischt als Beilage zu zerdrückten Erdbeeren - ein Gaumenschmaus, bei welchem auch das Auge mitisst – eine sehr gut passende Kombi ❤️

An den Vormittagen pflücke ich derzeit täglich auch zahlreiche Rosenblüten, um sie zu trocknen und im Winter für Tee (mit Zitrone oder Hagebutten) oder Duftmischungen zu verwenden. Früher habe ich auch Rosensirup etc. gemacht, was ich aber aufgrund des Zuckerbedarfs nicht mehr machen will.

Meine Vorliebe zu essbaren historischen Duftrosen begann vor etwa 15 Jahren als mein älterer Bruder, welcher damals bei „Grüne Erde“ gearbeitet hat, mir zu



Weihnachten ein Buch mit dem Titel „Vom Nutzen schöner Gärten“ schenkte. Er wollte allerdings damit erreichen, dass ich meinen Garten schöner gestalte – dabei war das Kernthema des Buches wie man aus schönen Gärten einen kulinarischen Nutzen erzielt ❤️

Von meinen gewöhnlichen Heckenrosen darf ich im Oktober dann wieder zahlreiche sehr gesunde Hagebutten für Tee ernten, [wie hier berichtet](#).

Rosenblüten sind nicht nur schön, sondern auch gesund

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



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

31 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4280245645348046>



So einladend sieht mein tägliches Müsli in den letzten Tagen oft aus - fast zu schön um es aufzuessen ❤️

Schmeckt auch sehr köstlich am Gaumen 😊 - und dazu noch sehr gesund!

Ich bin sehr, sehr dankbar für dieses Müsli, das einzige, welches ich wirklich gut vertrage.

Es besteht aus gekeimtem Goldblumenweizen und Hanfsamen, eingeweichten Walnüssen (oder Mandeln) und frischem oder eingeweichtem gedörrtem süßlichem Obst – verfeinert mit Rosen- und Malvenblüten, die noch so ein gewisses Etwas an Aroma geben und mit denen ich es noch deutlich besser vertrage ❤️

Einen ausführlichen Beitrag zu diesem Müsli findest du hier:

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

Vom sehr hohen gesundheitlichen Wert gekeimten Getreides habe ich hier berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#GekeimtesGetreide>

47 Likes + 15 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4303420599697217>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4314776408561636>

Saisonal Kochen im Frühsommer

Während ich im Mai noch vorwiegend mit Wildgemüse wie Brennnessel und Klettenwurzel und den restlichen sehr schönen Kartoffeln und Spaghettikürbissen vom Lager gekocht habe, so durfte ich bei den sommerlichen Temperaturen im Juni große Mengen Grünspargel ernten, wie auch anderes mehrjähriges Permakulturgemüse wie Artischocken und Etagezwiebeln. In den letzten beiden Juniwochen durfte ich auch bereits das erste einjährige Frühsommergemüse aus dem Garten ernten, wie etwa Zuckererbsen, Knollenfenchel, Zucchini, Mangold, wie auch so manche Kräuter. Als fruchtige saisonale Beilage zu vielen Speisen serviere ich nun auch sehr gerne zerdrückte rote Ribisel mit etwas Honig, Basilikum und Olivenöl. Nachfolgend gebe ich dir ein paar Inspirationen meiner Lieblingsrezepte zu dieser Jahreszeit.

Frühsommerliche Pizza mit Brennnessel, Zucchini und roten Ribisel



Mit dem Sommerbeginn ändert sich dementsprechend auch der Belag meiner saisonalen Pizza. So durfte ich am vergangenen Sonntag bereits meine ersten jungen Zucchini ernten, welche ich statt dem Spargel auf die Brennesselpizza gelegt habe. Von den Brennesseln, welche ich vor einem Monat abgemäht habe, darf ich nun laufend wieder junge Blattspitzen ernten.

Als Beilage zur Pizza gab es nun bereits die ersten Ribisel vom Garten, welche ich mit etwas Honig zerdrückt und mit etwas geschnittenem Basilikum verfeinert habe.

Meine liebsten veganen Zucchinierezepte für die kommende Zucchinihochzeit sind [hier](#) zu sehen.

Da ich sehr viele rote Ribisel im Garten habe, lade ich gerne Interessierte ein zu kommen, um sich welche zu pflücken.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4314788575227086>

Reiche Spargelernte im Juni - Spargel-Polentaauflauf

Während ich im April und Mai aufgrund des kühlen Wetters kaum Spargel ernten konnte, so wächst er nun bei dieser Wärme besonders schnell, gefühlte 30 cm am Tag, solange er halt noch genügend Wasser hat. Nicht selten ernte ich hier sehr zarte Stangen von über 50 cm Länge. Allerdings sollte man ihn nur bis etwa Ende Juni ernten, damit das Spargelrhizom für das kommende Jahr wieder genügend Kraft sammeln kann.

Besonders gerne bereite ich in diesen Tagen damit sehr köstlichen [Spargel-Polentaauflauf, dessen Rezept ich bereits im Vorjahr geteilt habe](#) – letzthin habe ich dafür allerdings nur 1,1 Liter Wasser verwendet, da er ansonsten zu weich wird. Eigentlich sollte diese



Menge für etwa 4 Personen ausreichen – ich esse ihn aber nun immer gemeinsam mit meiner Omi an nur einem Tag auf. Zusätzlich zum Spargel gebe ich nun bereits auch die ersten sehr feinen Artischocken dazu. Ich liebe all dieses mehrjährige Permakulturgemüse, welches nur einmal angepflanzt, über Jahre hinweg schon frühsummerlichen Ertrag schenkt ❤️



Zuckererbsen und Knollenfenchel – erstes einjähriges Gemüse im Frühsommer

Heuer habe ich das übrige Saatgut verschiedener Sorten Zuckererbsen bereits sehr früh ab Ende Februar an mehreren Standorten gesät, von welchen ich seit etwa Mitte Juni die ersten Erbsen ernten darf, welche ich bei den unterschiedlichsten Speisen mitkoche. Darunter befinden sich welche, die wunderschön bunt blühen und welche mit lila Schoten. Teilweise habe ich sie am Zaun wie auch an gemeinsam gesäten Senf hochwachsen lassen, oder ich habe einfach Äste vom Obstbaumschnitt als Rankhilfe verwendet. Für die nächste Saison werde ich wohl eine Saatgutmischung all dieser Zuckererbsensorten zum Verkauf anbieten.



Aufgrund des windigen, kalten und regnerischen Wetters im Frühling haben sich die allermeisten gepflanzten Knollenfenchel dagegen eher schlecht entwickelt, wenn sie nicht vorher von den Schnecken vertilgt wurden.

Die drei schönsten Exemplare wachsen dicht aneinander, welche ich bereits gegen Ende Februar direkt gesät habe – natürlich im Folientunnel.

Sehr gerne bereite ich die Erbsen und den Knollenfenchel gemeinsam mit Karotten zu einem besonders schmackhaften Gemüsetopf, welchen ich vorzüglich mit Reis serviere. Als fruchtige Komponente gebe ich entweder Inkagurken-Tomatensoße dazu, oder eine frische Ribiselsoße.

Vom gesundheitlichen Wert des Knollenfenchels, wie auch dem genauen Rezept, habe ich hier einen ausführlichen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/102-gesundes-leben-news-juni-2019>



Um dann im Herbst genügend Knollenfenchel ernten zu können, habe ich in den letzten Tagen einige Pflanzen ausgepflanzt.

Geliebte Etagezwiebel (Luftzwiebel, ewige Zwiebel)

Die Luftzwiebel, auch Etagezwiebel genannt, wächst in diesem Jahr besonders schön. Seit Anfang Juni ernte ich laufend kleine, würzig – geschmackvolle, Brutzwiebeln in Kirschengröße. Diese verwende ich zur Aromatisierung verschiedener Gerichte, indem ich sie mitkoche ❤️

Eine Freundin meinte zu mir die sehen aus wie Hirschgeweihe ;-)

Diese Zwiebel bildet kurioserweise anstatt Blüten und Samen auf ihrem Blütenstängel Brutzwiebeln. Dadurch wächst die Etagezwiebel in mehreren Etagen heran, was ihr den Namen eingebracht hat.



Diese Luftzwiebeln sind winterhart, mehrjährig und können längere Zeit auf demselben Beet stehen. Die Vermehrung erfolgt durch das Setzen der Brutzwiebeln oder auch durch Teilen der Mutterhorste.

Von der Etagezwiebel kann man die kleinen Luftzwiebeln (im Sommer), die Zwiebel im Boden (im Herbst/Winter) und das Grün der Stängel (im Herbst und Frühling) als Schlottengrün essen.

Da die Zwiebel 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, weil es zu dieser Zeit kaum andere Zwiebel gibt.

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

Ein paar Pflanzen habe ich übrigens noch zum Verkauf übrig.

25 Likes + 8 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4285423021496975>

Erfrischendes und gesundes Getränk mit Malvenblüten



Neben dem Endiviensalat zur Saatgutvermehrung ist hier ganz von selbst eine große Malve gekommen (wie auch an vielen anderen Stellen), von welcher ich gerne Blüten fürs Frühstücksmüsli oder Honigbrot ernte. Sehr gerne bereite ich damit auch für ein erfrischendes, gesundes Getränk. So habe ich für die Gäste der gestrigen Gartenführung ein ganzes Sieb voller Blüten gemeinsam mit etwas Azekensüßkraut ein bisschen geschnitten und anschließend mit 3 Liter zimmerwarmen Wasser etwa 3 Stunden ziehen lassen. Dabei lösen sich wertvolle, gesundheitsfördernde Schleimstoffe aus den Blüten. Trocknet

man die Blüten vorher, dann verfärbt sich das Wasser wunderschön blau.

Damit ist die Malve ein hervorragendes Heilkraut gegen Husten, grippale Infekte sowie gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Näheres dazu erfährst du hier:

<https://gesundeleben.online/.../109-gesundes-leben-news...>

Das Getränk ist bei den Gästen jedenfalls sehr gut angekommen. Anschließend wollte quasi jeder solch eine Malvenpflanze kaufen. Durch Zufall sind diese bei manchen Yaconpflanzen im Topf mitgewachsen, da sich überall in meinen Erden zahlreiche Samen davon befinden 😊

22 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4306312472741363>

Yippie, ich habe nun echte Schlangen im Teich – alles über die Ringelnatter

Am Abend des 6. Juni habe ich noch überraschenden Besuch von einer Freundin bekommen: Sie brachte mir drei Ringelnattern mit, welche sich im Pumpenschacht ihres herrlichen großen Schwimmteich gefangen haben. Diese haben wir dann im Kübel zu meinem kleinen Teich neben der Hütte getragen und dort in die Freiheit entlassen. Mit einem sehr flinken Tempo waren sie auch schon im Teich und schwammen davon. [Die Blindschleichen, welche im Mai die Katzen gefangen haben](#), sind dagegen echt lahme Enten.





Als Dank fürs vorbeibringen der Schlangen habe ich ihr dann noch einige Pflanzen geschenkt und sie hat mir versprochen, dass ich gerne noch einige Schlangen und Frösche haben darf. Sie mag die Tierchen während des Schwimmens zwar sehr gerne, aber mittlerweile werden sie ihr schon zu viele. Gegen Ende Juni kam ich dann auch erstmals in den Genuss in diesem großen Gartenteich zu schwimmen. Traumhaft schön mit dieser grünen Bepflanzung rundherum. Am Teichufer habe ich dabei auch zahlreiche sehr große grüne Frösche entdeckt ❤️ Schlangen kamen mir leider nicht zu Gesicht. Solch einen schönen Gartenteich

möchte ich jedenfalls auch sehr gerne mal haben.

Ringelnattern sind im Garten gern gesehene Gäste, deren Anwesenheit anzeigt, dass das Ökosystem im eigenen Garten im Gleichgewicht ist.

Formale, streng geordnete und Pestizid-belastete Gärten lässt eine Ringelnatter dagegen voller Abscheu links liegen.

Bevorzugt werden Lebensräume in der Nähe von Gewässern, feuchten Biotopen, Ufer von Flüssen und Bächen oder große Teichanlagen sind klassische Beispiele für passende Gewässer. Als „trockener Lebensraum“ dienen ihnen z.B. feuchte Wiesen, Stein- oder Totholzhaufen, Wälder und Waldränder. Wohl fühlen sich die Tiere außerdem in Säumen sowie in Gebüsch und unter Hecken.

Als semiaquatisches Lebewesen ist die Natter nicht nur an Land heimisch, sondern ebenfalls ein ausgezeichneter Schwimmer.

Sie fressen gerne ungebetene Gäste wie Mäuse, Schnecken und kleine Säugetiere, aber auch kleinere Fische, Frösche und Kröten.

Mit einer Länge von bis zu 1,50 m sind weibliche Ringelnattern beeindruckende Tiere. Ihre Körperoberseite ist olivgrün, schiefergrau oder bräunlich gefärbt. Die Bauchseite ist deutlich heller.

Als wichtigstes Merkmal ist der (weißlich) gelbe und schwarz umrahmte „Mondfleck“ beidseits des Hinterkopfes hervorzuheben. Die Unterseite ist überwiegend schwarz gefärbt. Die Bauchschilder weisen aber seitlich eine weißliche bis gelbe Grundfärbung auf.

Jungtiere werden häufig mit jenen der Äskulapnatter verwechselt. Diese sind jedoch gelblich braun gefärbt, ihr Mondfleck ist nicht schwarz umrahmt. Sie besitzen einen schwarzen Streifen an der Schläfe zwischen Auge und Mondfleck. Ihre Bauchseite ist hell ohne jegliche Schwarzfärbung gezeichnet. Das Schuppenkleid ist vollkommen glatt ausgebildet.

In Mitteleuropa endet die Überwinterung in der Regel im März oder April. Nach einer Phase des intensiven Sonnens beginnt etwa ab Ende April die Paarungszeit, die Frühjahrs[häutung](#) hat dann oftmals schon stattgefunden.

Im Juni oder Juli legen die Weibchen in Pferdemist, Kompost, Grasschnitt etc. (Gärungswärme!) etwa 7 - 55 Eier ab.

Im September, bei warmem Klima auch früher, schneiden die Schlüpflinge die Eischale mit einem speziellen Eizahn auf und verlassen nach 1 - 2 Tagen die Eier (siehe Fotos). Die Jungtiere sind zwischen 13 - 21 cm lang und wiegen etwa 2 - 3,5 g (sie sind dann nicht viel größer als ein Bleistift!).

Solltest du in deinem Kompost ein Gelege entdecken, lasse es bitte am Komposthaufen liegen und decke das Gelege wieder Kompost ab. Sonst trocknen die Eier aus und sterben ab.

Bei „normalem“ Witterungsverlauf werden die Winterquartiere meist zwischen Ende September und Mitte Oktober aufgesucht. Als Winterquartier dienen Baue von Kleinsäugern, Hohlräume im Boden,

in Felsen oder Bäumen sowie in Mauerwerk, Haufen aus organischen Materialien (Kompost, Mist, Stroh usw.) oder Steinen. Im Quartier wechseln die Schlangen teilweise zwischen verschiedenen tiefen Bodenschichten und reagieren so auf Änderungen der Außentemperatur.

Ringelnattern flüchten normalerweise schon bei Annäherung (ab ca. 8 m) in ein Mausloch oder unter Steine. Nur wenn man die Nattern, z.B. bei einem Sonnenbad überrascht, kann es vorkommen, dass sie ein aggressives Verhalten zeigen und laut zischen.

Verwendete Quellen:

<http://www.ringelnatter.net/garteich.htm>

<https://www.naturschutzbundsteiermark.at/ringelnatter.html>

<https://www.gartenjournal.net/ringelnatter-im-garten>

<https://www.gartenjournal.net/ringelnatter-im-garten>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ringelnatter>

<https://www.nuetzlingswelt.de/.../amphibien.../schlangen>

Von den Blindschleichen, welche ich im Mai vor den Katzen gerettet habe, habe ich hier berichtet:

<https://gesundeleben.online/.../154-gesundes-leben-news...>

52 Likes + 19 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4244329042273040>

Hitzewelle im Juni – Wassermangel im Garten - Mulchen

Grundsätzlich liebe ich es möglichst den ganzen Tag in der Sonne zu verbringen – ABER bei der aktuellen Hitzewelle gegen Mitte Juni ist es nun auch mir mal zu warm, sogar im Schatten.

Abkühlung mit kaltem Wasser tut hier so richtig gut – da ich leider noch keinen richtigen Badeteich besitze, habe ich einfach eine unserer alten Blechbadewannen mit kaltem Wasser gefüllt und darin gebadet – das tat so richtig gut. Wichtig ist es dabei nur ganz langsam hineinzugehen, damit es einem nicht den Atem nimmt. Einmal drinnen fühlt es sich dann seltsamerweise gar nicht mehr kalt an. Es fühlt sich einfach unglaublich angenehm an bei solch strahlendem Sonnenschein draußen zu baden.



Heute Nachmittag (19. Juni) bin ich demnach das erste Mal in diesem Jahr zum Pichlingersee schwimmen gefahren – war richtig angenehm, aber beinahe fast zu warm. Nach dem Schwimmen habe ich mich jedenfalls immer noch kalt abgeduscht, schließlich ist das Seewasser auch nicht grade so sauber, wenn da alle möglichen Leute mit deren Cremes und giftigen Ausdünstungen reinsteigen. Das nächste Mal fahre ich wohl lieber zu einem Fluss oder Bach.



Recht viel Zeit bleibt mir aber leider nicht dafür, da es im Garten mittlerweile auch viel Arbeit mit dem Gießen etc. gibt. Während die Erde z.B. bei den dick gemulchten Kürbispflanzen noch relativ feucht ist, haben die Erdbeeren aufgrund der Trockenheit schon die Blätter hängen gelassen. Durch die große Blattmasse verdunsten sie dementsprechend viel Wasser. Das aufgefangene Regenwasser vom Mai habe ich allerdings bereits bei durstigeren Kulturen wie Salate, Zucchini, Basilikum, Karotten etc. verbraucht.

So habe ich mir mit einem 1000 Liter fassenden ehemaligen gut ausgewaschenen Öltank geholfen, welchen ich auf dem Autoanhänger mit Wasser befüllte und mittels einem Schlauch in die Regentonnen umgefüllt habe, welches ich später im erwärmtem Zustand mit den Gießkannen besser entnehmen kann. Der größte Fehler den man beim Gießen machen kann ist, wenn man täglich nur ein bisschen was gießt – so bleibt das Wasser nur an der Oberfläche und verdunstet wieder relativ schnell. Ich gieße immer gleich etwa 20 l/ pro m² bzw. punktuell bei den einzelnen Pflanzen - dafür nur ca. einmal in der Woche. Damit werden die Pflanzen dazu angeregt wirklich tief



zu wurzeln, um so an mehr Wasser und Nährstoffe zu gelangen.

Hoffen und beten wir für einen baldigen kräftigen Regenschauer – oder müssen die Menschen noch so manches lernen bezgl. nachhaltigem Leben und der Bewahrung der Schöpfung?

Für den Juli und August erwarte ich in diesem Jahr allerdings eher durchschnittliches Wetter – also keine Fortsetzung des aktuellen Juniwetters oder der Jahre 2018/2019.

Wer meinem Tipp von Mitte Mai-Anfang Juni gefolgt ist und die Beete fleißig gehackt und gemulcht hat, der darf sich nun jedenfalls glücklich schätzen. Dadurch muss man schließlich weniger als ein Drittel gießen, als sonst.

Im Jahr 2018 habe ich bereits einen umfangreichen Beitrag zum Mulchen verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

Ein besonders positiver Effekt dieser aktuellen Hitzewelle ist jedenfalls, dass die Schnecken wieder stark dezimiert werden, welche sich beim feuchten Wetter im Mai so stark vermehrt haben :-)

34 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4283023655070245>

Über meine Yacon, Kürbisse, Schnecken, Kompost, Damm- bzw. Hügelkultur

Am ersten Sonntag im Juni habe ich gemeinsam mit der Freundin, welche mir die Ringelnattern vorbeibrachte, nach einem kleinen Gartenrundgang meine Yacon angepflanzt. Dieses Jahr habe ich dafür so richtig große Hügelbeete gemacht, in welchen die Pflanzen nun sehr viel Platz und beste Bedingungen haben, um richtig große Knollen auszubilden – bin gespannt auf die Ernte.

Auf den Randbeeten habe ich meine Lieblingskürbisse – Napolitaner und Spaghettikürbis – gepflanzt und dazwischen noch Zuckermais und Kapuzinerkresse gesät – bin gespannt wie es hier dann im August aussehen wird ❤️

Sehr dankbar bin ich darüber, dass diese Kürbispflanzen überhaupt noch leben. Schließlich haben die Schnecken sie im Mai fast tot gefressen, weil ich sie bereits vor Mitte Mai angepflanzt habe. Durch das kalte Regenwetter im Mai wurden die Pflanzen so sehr geschwächt, dass sie leichte Beute für die Schnecken wurden. Ich habe in meinem Garten schon sehr oft beobachtet, dass sich unter dem Mulch von so mancher Kürbispflanze Dutzende Schnecken befanden, welche sich lange Zeit nicht an den Kürbispflanzen vergangen haben. Wurden diese aber durch über 1-wöchiges Regenwetter stark geschwächt, so wurden sie auch relativ schnell von den Schnecken vertilgt. Gegen Ende



Juni habe ich dieses Phänomen auch in der anderen Richtung beobachtet: Standen diverse Gemüsepflanzen aufgrund des Regenmangels zu trocken, so waren sie durch den Wassermangel ebenfalls geschwächt und wurden von den Schnecken gefressen.

Schließlich haben die Schnecken im Garten als Aufräumpolizei die Aufgabe abgestorbene Pflanzenreste, wie auch geschwächte Pflanzen in Humus umzuwandeln. So habe ich gerade erst kürzlich auf der gemähten Wiese etwas ganz Grausliches, wie Kot aussehendes Etwas gesehen, wo dann auch gleich sehr viele Schnecken zugegen waren. Die Leute vom „Gartengemüsekiost“ haben dies zwar auch erkannt – dabei verstehe ich aber nicht ganz, warum sie die Schnecken von den abgestorbenen Pflanzenresten dann dennoch abklauben. Sie haben dazu ein [sehr schönes Video gedreht](#).

Im Mai habe ich die Schnecken natürlich auch von meinen Kürbispflanzen entfernt und etwas biologisches Schneckenkorn gestreut (streue ich insbesondere auf die Wege) – andernfalls wären sie nun wohl kaum noch am Leben. Dank des sonnig-warmen Wetters im Juni haben sie sich mittlerweile bereits wieder sehr gut erholt.

Mit dem zurzeit sehr reichhaltigen Angebot an Mulchmaterial habe ich all diese Beete inkl. Wege relativ dick mit angetrocknetem Grasschnitt gemulcht. Ich meine, dass die Schnecken diese Art von Mulch gar nicht so gern mögen, da sie hier nicht so gut darüberkriechen können.

Die Beetvorbereitung war hierfür auch ziemlich aufwendig – zuerst habe ich diese Fläche, auf welcher im Vorjahr Kartoffeln wuchsen, mit der Kreiselegge bearbeiten lassen. Am Tag darauf ist dann mein Kompostlieferant gekommen und hat ein Drittel des Komposts auf einem Teil der bearbeiteten Fläche abgekippt. Etwa 2 Wochen später habe ich die Erde dann nochmals mit der Grabgabel etwas gelockert, dabei gleichzeitig die aufkommenden Beikräuter entfernt und die Hügel geformt. Dabei war insbesondere beim letzten Abschnitt, welchen ich für die Yaconbeete erst gegen Anfang Juni gelockert habe, der Mutterboden bereits ziemlich hart und trocken (rechts). Dort aber, wo eine Schicht Kompost auf dem Mutterboden lag, war die Erde wunderschön feucht und locker (links) – sehr schön zu bearbeiten. Eine Kompostschicht an der Oberfläche hat also in etwa denselben Effekt wie eine Mulchschicht. Während Mitte Juni ungemulchter Mutterboden bereits sehr hart ist, spürt man unter der Mulchschicht immer noch feuchte Erde – aber auch meine ungemulchten gekauften Komposthügel sind im Inneren immer noch überraschend feucht.



Schließlich ist Humus der genialste Wasserspeicher im Boden. Humus speichert das 250-fache seines Eigengewichtes an Wasser! Das bedeutet, je mehr Humus im Gartenboden vorliegt, umso besser können Pflanzen und Bodenleben Trockenzeiten überstehen. Darüber hinaus ist Humus für das Pflanzenwachstum die wichtigste Nährstoffquelle und Lebensgrundlage des Bodenlebens. Der Humusgehalt im Boden kann am effektivsten durch Kompostgaben, Mulchen und intensiver Durchwurzelung des Bodens erreicht werden.

Auf den hügeligen Beeten habe ich dann auch noch vorwiegend an der Oberfläche reichlich Ursteinsmehl und Kompost untergemischt. So vorbereitet hoffe ich, dass die Erde dieser Beete noch bis in den kommenden Frühling locker-krümelig bleibt. Wichtig ist jedenfalls die Beete auch im Herbst nach der Ernte gut zu mulchen, damit das Bodenleben über den Winter hindurch sich tüchtig vermehren kann und so der Boden locker-krümelig bleibt. Im Vorjahr habe ich den Fehler gemacht im Herbst noch Gründüngung auf den abgeernteten Flächen zu säen, welche sich kaum entwickeln

konnte und die Beete dadurch erst recht fast nackt über den Winter gingen. Gründüngungssaat macht vorwiegend im baldigen Frühjahr oder im August wirklich Sinn.

Die Vorteile der Damm- bzw. Hügelkultur sind übrigens folgende:

- Bodenleben ist um ein Vielfaches höher als auf flach angelegten Beeten
- Im Inneren des Damms bildet sich ein Kapillarkern, der die Feuchtigkeit auch bei längerer Trockenheit gut speichert
- Schnellere Erwärmung des Beetes
- Gemüse bekommen bei Stark-Regen keine „nassen Füße“.

Hier habe ich bereits einen umfangreichen Beitrag über die Vorteile der Damm- bzw. Hügelkultur erstellt:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/88-gesundes-leben-news-februar-2019>

31 Likes + Fotos + 17 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4271473402891937>

Diverse Gartenarbeiten im Juni

Pflanzung vom Sellerie



Sehr spät bin ich in diesem Jahr mit der Sellerieanpflanzung dran, da mir die Erstgesäten immer wieder die Schnecken im Frühbeet abgefressen haben. Im Mai hatte ich dann doch einige sehr winzige Pflänzlein, welche ich gemeinsam mit meiner Gartenfreundin Christa in 4 Balkonkästen pikiert habe. Bei dem kalten regnerischen Wetter im Mai haben sie sich dabei aber auch nur sehr langsam entwickelt – dann im Juni sind sie aber wie alle anderen Gemüsepflanzen sehr schnell gewachsen. Die letzten etwas feuchteren Tage habe ich nun genutzt, um insgesamt etwa 150

Pflanzen auf 3 große Beete auszupflanzen und zu mulchen – teilweise mit freundlicher Unterstützung. Jedenfalls bin ich durchaus dankbar, dass ich diese feuchtigkeitsliebenden Pflanzen nicht schon früher ausgepflanzt habe, da ich kaum Gießen hätte können. Im restlichen Sommer erwarte ich grundsätzlich genügend Regen und keine größeren Dürrezeiten so wie im Juni.

Richtig gelagert mit genügend Erde an den Wurzeln in einem möglichst kalten Raum durfte ich sogar bis Ende Mai noch die letzten schönen Sellerieknollen vom Vorjahr genießen. Ein paar schöne Knollen habe ich zur Saatgutvermehrung auch in die Erde eingegraben.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/148-gesundes-leben-news-dezember-2020#Wurzelgemuese>

Vom gesundheitlichen Wert des Selleries habe ich im Vorjahr hier ausführlich berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020#Sellerie>

Jetzt habe ich immer noch ein paar Dutzend Pflanzen übrig, die ich gerne vergebe – ansonsten werde ich sie beim nächsten ausgiebigeren Regen selber noch anpflanzen – man kann davon schließlich fast nicht genug haben – insbesondere wenn die Pastinaken nicht aufgehen...

19 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4303415983031012>

Erste Saatguternte

Die heurige Saatguternte hat ab Mitte Juni mit dem **Feldsalat**, **Winterpostelein** und der roten **Lichtnelke** nun bereits begonnen.

Dieses trocken-heiße Wetter im Juni war sehr optimal für dessen Saatgutreife und sehr einfach für dessen Ernte. Im vorigen Jahr war der Juni insbesondere für den Winterpostelein einfach viel zu nass, so dass ich davon praktisch gar nichts ernten konnte – dementsprechend war auch relativ wenig in den Saatgutpäckchen – dies wird sich in der kommenden Saatgutsaison auf jeden Fall ändern.



Bereits ab Mitte Juni habe ich die reifen Saatgutstände in flache Schachteln ohne Löcher alle paar Tage abgeschüttelt, so dass die restlichen Samen noch ausreifen können. Da wir morgen den lang ersehnten Regen erwarten dürfen, habe ich heute am brütend heißen Nachmittag allerdings gleich alle Pflanzen ausgerissen und erstmal zur Trocknung auf aufgeschnittene Getreidesäcke gelegt. Ich habe mich gewundert, wie viel Feuchtigkeit der Winterpostelein noch hatte, obwohl das

Beet extrem trocken und hart ist. Am Abend, noch rechtzeitig vor dem Regen habe ich sie dann am heißen Dachboden wieder flach ausgebreitet, wo ich die Samenstände nun einige Wochen gut trocknen lasse, bevor ich sie ausdresche und von der Spreu reinige.

Auf dem Beet liegt nun natürlich auch relativ viel Samen – dieser würde hier viel zu dicht aufgehen – also entferne ich von der obersten Schicht etwas Erdesamengemisch und verteile es auf andere Beete. Ein paar Wochen später werde ich das aufgelaufene Beikraut aushacken und wieder eine dünne Kompostschicht auf dem Beet verteilen – Feldsalat und Winterpostelein keimen erst bei kühleren Temperaturen. So habe ich mit relativ wenig Arbeitsaufwand und kostengünstig im kommenden Frühjahr wieder guten und gesunden Salat.



Auch auf einem Erdbeerbeet habe ich einiges an Feldsalatsamen geerntet – für die Erdbeeren war diese Mischkultur allerdings alles andere als gut – die konnten sich kaum entwickeln.

Um Saatgut der Lichtnelke ernten zu können, achte ich immer darauf, dass bei der ersten Mahd die halbreifen Samenstände stehenbleiben.

16 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4288429154529695>

Gedanken von Heini Staudinger zur Lage der Welt

Wir meinten, dass „wir in einer kranken Welt immer gesund bleiben würden.“

Von wem mag dieser Satz wohl stammen?

Er entstammt aus einer Rede vom 27. März 2020, bald nach Ausbruch der Pandemie. Ich möchte hier den ganzen Absatz zitieren:

„In unserer Gewinnsucht haben wir uns ganz von den materiellen Dingen in Anspruch nehmen lassen. Wir haben die Mahnrufe ignoriert, und haben uns von Kriegen und weltweiter Ungerechtigkeit nicht aufrütteln lassen. Wir haben nicht auf den Schrei der Armen und unseres schwer kranken Planeten gehört. Wir haben einfach weitergemacht, – in der Meinung, dass wir in einer kranken Welt immer gesund bleiben würden.“

Mahnrufe gab's und gibt's zuhauf...

- 50 % der Lebensmittel werden hierzulande weggeschmissen. Das ist eine Sünde.
- Die Bodenzerstörung schreitet ungebrochen voran. Wenn wir soo weitermachen, haben wir nur mehr 60 Ernten übrig; – aus einem Bericht der FAO.*
- Die Massentierhaltung liefert nicht nur billiges Fleisch. Sie ist auch Quelle für Pandemien. Pythagoras, wir kennen ihn vom Dreieck, meinte schon vor 2500 Jahren: „Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.“ Gute Nacht.
- Die globale Wirtschaft missachtet Tiere und Mutter Erde und (er-)schafft immer mehr Müll. Im schärfer werdenden globalen Wettbewerb treibt sie immer mehr Menschen in Erschöpfung und Atemlosigkeit. Trotzdem tun wir alles, um unseren Lebensstil nur ja nicht ändern zu müssen.

Erich Fromm sagt in seinem Buch „Haben oder Sein“ treffend:

„Alle zitierten Daten sind der Öffentlichkeit zugänglich und weithin bekannt. Die nahezu unglaubliche Tatsache ist jedoch, dass keine ernsthaften Anstrengungen unternommen werden, um das uns verkündete Schicksal abzuwenden. Während im Privatleben nur ein Wahnsinniger bei der Bedrohung seiner gesamten Existenz untätig bleiben würde, unternehmen die für das öffentliche Wohl Verantwortlichen praktisch nichts, und diejenigen, die sich ihnen anvertraut haben, lassen sie gewähren.“

Corona deckt alles zu und doch ist es so, dass wir in dieser allgemeinen Krise von Klima, Krieg, Bodenvergiftung und Flüchtlingselend einen neuen, einen ganz anderen Impfstoff brauchen. Einen, der diese kranke Welt vor diesem gefährlichen Virus der Rücksichtslosigkeit, der Ignoranz und der Blödheit schützt.

Corona hat uns gezeigt, was alles möglich ist. Vieles, was wir uns vor Kurzem noch gar nicht vorstellen konnten.

*„Die Erde soll früher einmal ein Paradies gewesen sein.
Möglich ist alles.
Die Erde könnte wieder ein Paradies werden.
Alles ist möglich.“*
Erich Kästner

Ob wirklich Alles möglich ist, weiß ich nicht.

**Aber eines ist ganz, ganz sicher:
es ist viel mehr möglich als das,
was wir uns vorstellen können.**

Das meint im Ernst

Heini Staudinger

https://gea-waldviertler.at/documents/422/GEA-Album_97_web.pdf

17 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4263873456985265>

17 Likes + 15 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4255760514463226>

Meine Kommentare:

Wenn ich Fleisch oder Fisch (oder gar Wurst, Faschiertes, gefrorenes oder geräuchertes Fleisch/Fisch,...) esse - insbesondere aus konventioneller Haltung oder geräuchert – dann spüre ich meist nach ca. 30 min. in der Halsgegend so, wie wenn ich etwas Verdorbenes gegessen habe. Damit es mir dann wieder gut geht, hilft mir Tee aus Meisterwurz am Besten oder ansonsten etwas Alkoholisches. Meist leide ich dann auch an Verstopfung, Blähungen...

Vor einigen Jahren als ich das letzte Mal Wildlachs gegessen habe ist mir nach ca 1 Stunde fast schwarz vor den Augen geworden, schwindelig... – musste mich unbedingt hinlegen. Ich trank dann Tee und es ging mir nach ca. 2 Stunden wieder besser, so dass ich heimfahren konnte.

Heimischer, regionaler Fisch ist natürlich auch nicht besser, da dieser auch mit Fischmehl von Meeresfischen und Gensoja... gefüttert wird! Das Groteske daran ist, dass man dazu die 3-fache Menge Meeresfisch für einen Teil heimischen Süßwasserfisch benötigt!

Gülle: Gold der Bauern oder Umweltdesaster?

[Diese Dokumentation aus dem Jahr 2017](#) zeigt das Dilemma rund um Gülle in der Landwirtschaft. Früher war der Misthaufen der Stolz des Bauern, sein Gold. Denn die "Hinterlassenschaften" seiner Tiere waren der Dünger für seine Felder. Ein ökologischer Kreislauf. Heute ist aus dem Mist Gülle geworden. Viel Gülle. Das stinkt nicht nur manchem Bürger, sondern die Gülle bedroht auch unser Trinkwasser.

Bei den letzten zitierten Worten von Heini Staudinger denke ich an den aktuellen Bibelvers meines großen Posterkalenders:

Epheser 3

20 Dem, der über alles hinaus zu tun vermag, überaus mehr als das, was wir bitten oder begreifen, nach der Kraft, die in uns wirkt,

21 ihm $\langle$ gebührt $\rangle$ die Herrlichkeit in der Gemeinde in Christus Jesus zu allen Geschlechtern $\langle$ aller $\rangle$ Ewigkeit. Amen.

Kommentare

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

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

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen. Mein „Gesundes Leben News“ ist eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings, bei welchen ich über das aktuelle Geschehen rund um meine Projekte berichte.

