



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

## Gesundes Leben News - Mai 2019

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

#### **Die Vogelmiere – gesündester Salat?**



Die letzten Jahre habe ich in meinem 2014 angelegten Obstsortengarten noch kaum Vogelmiere gefunden – vermutlich war der Boden noch nicht gut genug dafür. In diesem Frühjahr kam sie nun an allen möglichen Stellen zum Vorschein – immerhin ist sie eine Zeigerpflanze für fruchtbaren und gut bewässerten Boden ☺ Natürlich habe ich sie wenn möglich beim Jäten auch stehengelassen, damit sie sich noch mehr ausbreitet und aussät – ist sie ja doch ein sehr, sehr gesundes Wildgemüse.

In meinem [Gesundes-Leben-News vom Mai 2018](#) habe ich bereits über deren gesundheitlichen Vorzüge berichtet, woraus ich nun auszugsweise zitiere:

Vogelmiere ist ein absoluter Lieblingssalat von mir, schmeckt nach einer Mischung aus Kopfsalat und Feldsalat, nur etwas aromatischer und sehr vitalstoffreich. Die Vogelmiere eignet sich prima als Salatgrundlage und übertrifft normale Kopfsalate mit dem Reichtum ihrer Inhaltsstoffe um ein Vielfaches.

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

Vogelmiere breitet sich flächenartig dort aus, wo die Erde brach liegt, so auch im Gemüsebeet, wo sie allerdings oft nicht besonders gern gesehen wird. Dabei ist sie eigentlich eine Labsal für den aufgerissenen, nackten Boden und verhindert die Erosion der Erde. Man kann sie als lebendige Mulchschicht betrachten. Statt sich über dieses unverwüsthliche und gleichzeitig so zarte Kraut zu ärgern, sollten wir es ernten und verzehren.

Hilft bei Appetitlosigkeit, Asthma, Augentzündung, Ekzeme, Geschwüre, Gicht, Grauer Star, Hautentzündungen, Hautprobleme, hohe Cholesterinwerte, Husten, Insektenstiche, Leberschwäche, Lungenentzündungen, Rheuma, Schuppenflechte, Verbrennungen, Wunden, Husten, Bronchitis, Lungenleiden, Frühjahrsmüdigkeit, Blähungen, Verstopfung, Hämorrhoiden, Gelenkentzündungen, Nierenschwäche...

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/53-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-mai-2018>

<https://heilkrauter.de/lexikon/vogelmiere.htm>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gewoehnliche-vogelmiere/>

In meinem [Artikel über die gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot](#) habe ich erläutert, dass die in der Vogelmiere in großer Menge enthaltenden B-Vitamine besonders jenen Menschen fehlen, die viele isolierte Kohlenhydrate verzehren.

Mangelscheinungen von Vitamin B-Mangel sind unter anderem eine gestörte Nervenfunktion, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Akne, Hautunreinheiten, Depression, Müdigkeit....

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/92-die-gesundheitlichen-vorzuege-von-vollkornsauerteigbrot>

Der heutige Name Vogelmiere hängt mit der Eigenart zusammen, dass Vögel bzw. vor allem Hühner regelrecht um das Kraut streiten. Da es vor allem bei Hühnern als Delikatesse gilt, haben sich im Laufe der Zeit auch alternative Namen wie Hühnermiere, Hühnerbiß und Hühnerdarm gebildet.

Mit ihrem milden, leicht maisartigen und teils erbsenartigen Geschmack gilt die Vogelmiere als beliebtes Wildkraut. Die saftigen kleinen Blätter eignen sich hervorragend für die Verarbeitung in Wildkräutersalaten, [Kräuterquarks](#) oder [Kräuterbutter](#).

Eine köstliche und einfache Möglichkeit ist, die Vogelmiere auf ein frisches, leicht gesalzenes Butterbrot zu verteilen.

Die Blätter der Vogelmiere können außerdem zu einem [Kräuterpesto](#) verarbeitet werden

<https://www.kraeuterbuch.de/kraeuter/Vogelmiere.html>

Am liebsten bereite ich die Vogelmiere als Salat zu – am Freitag habe ich sie nur mit aufgetauten roten Ribiseln, Honig, Salz und Olivenöl mariniert. Am Tag darauf gemeinsam mit Äpfel und Rote Beete als leckeren, gesunden Salat zubereitet, wie ich hier bereits das Rezept gepostet habe:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2211299128909385>

42 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2319532468086050>



### **Erste Ernte vom rosaroten Rettich „Ostergruß“**

Am Sonntag dem 19.Mai habe ich gemeinsam mit einem Freund bei einem etwas weiter entfernten Gemüsegartenstück in meinem Obstsortengarten diese wunderschönen rosaroten Rettiche entdeckt - Sorte „Ostergruß“ - gerade rechtzeitig, bevor er auswächst 😊:-)

Genossen haben wir diese leckeren Osterrettiche dann am Abend auf frisch gebackenen Brot mit Spitzwegerichpesto und Zedernkerne ☺

Meine absolute Liebessorte bei Rettichen und Radischen!



Pesto ist eigentlich kein richtiger Ausdruck für meinen grünen Aufstrich - eher fein gewiegter Spitzwegerich mit erstklassigem Olivenöl und etwas Urgesteinsalz Bis vor ein paar Monaten habe ich auch gemörserte Zedernkerne beigegeben, welche ich jetzt im Ganzen draufstreue - oder eben eingeweichte Walnüsse.

45 Likes+ 9 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2323250574380906>

### **Frühsommerliches Mangoldgemüse**

Letztes Jahr habe ich den erfolgreich überwinterten Mangold auswachsen lassen, um Mangoldsamen ernten zu können. Einige Samen sind dabei natürlich auch auf die Erde gefallen, insbesondere auch auf einen Teil des Nachbarbeetes, wo er im letzten Herbst bereits aufging. Jetzt im Mai habe ich daraus schon sehr schönes Mangoldgemüse zum Ernten ☺ Er beginnt allerdings bereits schon zu „schießen“. Dafür sind heuer im Frühjahr auch wieder welche aufgegangen, welche ich zur Kultur auf ein anderes Beet verpflanzt habe.

Gepflanzt habe ich damals meine Lieblingssorten „Bionda a costa argentata 3“ und „Lukullus“ – beide von „Reinsaat“. Jetzt haben sie sich natürlich zum Teil verkreuzt, was nur gute Sorten ergeben kann. Früher habe ich auch sehr gerne bunte Mangoldsorten gepflanzt – habe damit aber nun aufgehört, da sie mir zu bitter sind – die grünen Sorten sind schön mild ☺

Den Mangold bereite ich am allerliebsten als

Frühsommerliches Mangoldgemüse zu, für welches ich nun auch wieder einen 200 g schweren Shiitakepilz von einem sehr großen Baumstamm ernten durfte. Zuckrerbsen habe ich natürlich noch keine und Johannisbeeren habe ich einiges eingefroren ☺

#### Zutaten:

- Ein paar Jungzwiebeln oder Luftzwiebeln (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 800 g Mangold
- 150 g Zuckrerbsen, ausgepalt (optional)
- Ca. 300 g Pilze (optional)
- 1 TL Salz
- Etwas Basilikum und Majoran
- 200 g rote Johannisbeeren
- 1 TL Honig



#### Zubereitung:

Zwiebel pellen, fein schneiden und in einer großen Pfanne in Olivenöl mit ein paar EL Wasser andünsten. Pilze säubern, blättrig schneiden und beigegeben. Die Stiele vom gewaschenen Mangold blättrig schneiden und mit andünsten. 5-10 Minuten später die geschnittenen Mangoldblätter und die ausgepalteten Zuckrerbsen beigegeben und salzen. Kräuter fein wiegen und darunter mischen.

Derweil die abgerebelten Johannisbeeren zerquetschen und mit dem Honig vermengen.

Dazu passt z.B. gekochter Buchweizen, Goldhirse, Quinoa oder Polenta – jeweils etwa 300-400 g Körner.

Nach Wunsch mit Ringelblumenblütenblätter bestreut servieren.

27 Likes + 9 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2319812074724756>

## Gemüsepizza des Frühlings und Frühsommers – Raritätenmarkt Schmiedleithen

Anfang Mai habe ich eine sehr frühlingsbetonte Pizza gebacken – Ich habe nun das erste Mal auch vorgedünsteten Grünspargel auf die Brennesselpizza gelegt – das hat wunderbar harmoniert ☺ Einen Teil vom Spargel habe ich unter die Brennessel gelegt, anderen darüber – ist beides gut, aber oben schaut es einfach köstlicher aus ☺

Am Tag darauf habe ich noch die restliche Pizza am Raritätenmarkt in Leonstein gegessen – habe es dort aufwärmen dürfen – war ein leckeres schnelles Mittagessen. Dort habe ich sie mit etwas köstlichem Sandorn-Mangochutney verköstigt, welches ich von „EinfachNatürlich“ erworben habe.

Es war wieder eine sehr schöne Zeit dort in der Schmiedleithen mit zahlreichen wertvollen Gesprächen und neuen Bekanntschaften. Natürlich konnte ich auch einige Pflanzen und Saatgut an Gärtner weitergeben und selber so manches von den anderen Ausstellern erwerben ☺ Das Wetter hat auch Super mitgespielt. Ziemlich genau am Ende des Marktes hat es zu regnen begonnen – da war der Markt dann sehr schnell aufgeräumt :-D

Vorher war es richtig angenehm warm und windstill.

### Brennesselpizza mit Grünspargel

#### Zutaten:

##### Für den Pizzateig:

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

##### Für den Belag:

- Ca. 400 g Brennesselspitzen
- 1-2 Stangen Lauch, Zwiebel oder einige Halme Luftzwiebel
- 400 g Grünspargel (optional)
- Einige Gänseblümchenblüten
- Basilikum (optional)
- ½ TL Salz
- Käse (optional)
- 200 g rote Johannisbeeren (gefroren und aufgetaut) mit 1-2 TL Honig vermischt und zerdrückt (oder etwas Chutney)
- Olivenöl



#### Zubereitung:

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

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Den Lauch ringeln, Zwiebel würfelig schneiden, und mit etwas Olivenöl und Wasser etwas andünsten, salzen. Vom Spargel das untere Ende in Stücke schneiden und ebenfalls etwa 5 min. mit andünsten – die Spargelspitzen erst etwas später hinzugeben.

Die gewaschenen und gut abgetropften Brennessel mit beölten Händen oder Einweghandschuhen blättrig schneiden und auf dem Teig verteilen, Lauch/Zwiebel und geschnittenes Basilikum untermischen, etwas andrücken, und mit dem Spargel belegen. Jetzt noch etwa 10 min. gehen lassen und mit 5-10 EL vom entstandenen Spargelwasser beträufeln. Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich mit der fruchtigen Johannisbeersöße servieren.

29 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2304303532942277>

### **Griechischer Bergtee: Bei Depressionen, ADHS und Demenz**

Der griechische Bergtee wirkt stimmungsaufhellend, sowie belebend auf die kognitiven Funktionen. Er wird daher nicht nur bei Depressionen, sondern auch bei Demenzerkrankungen und ADHS empfohlen.

In einer randomisierten, doppelblinden und plazebokontrollierten britischen Studie von 2018 zeigten Wightman et al. an 155 älteren Menschen (zwischen 50 und 70 Jahre alt), dass sich die kognitiven Leistungen nach vier Wochen Bergtee-Extrakt-Einnahme (0,5 bis 1 g Extrakt pro Tag) signifikant verbesserten. In der Placebogruppe zeigte sich dieser Effekt genauso wenig wie in jener Gruppe, die zum Vergleich einen Ginkgo-Extrakt eingenommen hatte.

Wahrscheinlich – so die Forscher – seien es die Polyphenole im Tee (Hydroxyzimtsäuren und Flavonoide), die sich so positiv auf die Stimmung und die kognitiven Leistungen auswirkten. Denn die Pflanzenstoffe hemmten die Serotoninwiederaufnahme (was viele Antidepressiva ebenfalls tun) und erhöhten ausserdem die Durchblutung im Gehirn.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/griechischer-bergtee-910307.html>

Der griechische Bergtee ist bereits seit Jahren einer meiner Lieblingstees - einfach wunderbarer aromatischer, harmonischer Geschmack und Geruch. So auch heute habe ich mir am Nachmittag wieder einen gegönnt - gemeinsam mit Steviablätter aufgegossen - so habe ich auch gleich eine natürliche Süße 😊:-)

Seit etwa 1 Jahr kaufe ich mir diesen Tee nun immer von „Ilios-Grünes Gold“ <https://www.ilios-gruenesgold.at/>, welcher eine besonders gute Qualität besitzt. So auch die übrigen Produkte von Olivenölexperte Niko Kindlinger, welchen ich am Raritätenmarkt in Leonstein auch erstmals persönlich kennenlernen durfte 😊:-) So habe ich die Gelegenheit genutzt, um mir gleich einige Flaschen seines erstklassigen Olivenöls zu erwerben - geschmacklich 1a - kenne kein besseres! Er sagte mir, dass er nicht wüsste wie er sein Olivenöl noch besser machen könnte - nach der händischen Ernte zum richtigen Zeitpunkt werden die Oliven zentrifugiert, anstatt gepresst... Da ich ihm am Ende noch etwas beim zusammenräumen geholfen habe, hat er mir auch noch eine Packung Griechischen Bergtee geschenkt 😊:-)

Kennengelernt habe ich seine Produkte erstmals beim Unimarkt in Sierning.

Im Frühjahr habe ich mir nun auch Saatgut vom griechischen Bergtee gekauft und ausgesät - so darf ich nun wohl hoffentlich bald selber diesen wunderbaren Tee ernten 😊:-)

Folgende Tees mache ich mir auch immer wieder sehr gerne:

Schafgarbe, Gundelrebe, Pfefferminze, Mochitominze, schwarze Ribiselblätter; Kamille oder Lindenblüten mit Zitrone, Zitronenverbene, Lapacho- Ulmen- oder Catubarindentee mit Süßholzwurzel...

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2305127542859876>

## **Sind aufgewärmte Speisen gesundheitsschädlich?**

Immer wieder höre ich von anderen Leuten, dass man keine Speisen vorkochen und dann aufwärmen sollte. Oft wird gesagt, dass die Speisen wenschon nur lauwarm gemacht werden sollten, da sich sonst irgendwelche Strukturen in den Lebensmitteln verändern.

Ich selber koche manche Speisen sehr gerne vor, da es für mich eine enorme Zeitersparnis bedeutet und oft ist es einfach sehr praktisch, wenn ich vormittags nicht zuhause bin. Obwohl ich so extrem empfindlich auf verschiedenste Lebensmitteln reagiere, spüre ich beim Verzehr von aufgewärmten Speisen nur selten, dass es mir nicht gutgetan hat – manchmal vertrage ich es im aufgewärmten Zustand sogar fast besser. Insbesondere dann wenn das Essen beim Erwärmen zu wenig durcherhitzt wurde, vertrage ich es nicht so gut und reagiere mit Blähungen etc. Ich koche allerdings selten für den folgenden Tag vor, sondern meist für den übernächsten, damit ich nicht 2 Tage hintereinander dasselbe zu Essen habe.

Wenn es draußen kalt ist, stelle ich den Topf sehr gerne in den Hof oder einen kalten Raum, wo der Inhalt schnell abkühlen kann.

Um zu erforschen, wie es sich mit dem Aufwärmen nun wirklich verhält, habe ich nun danach gegoogelt ☹ Im Folgenden habe ich meine Erkenntnisse daraus kurz zusammengefasst – weiter unten stehen die Quellen dafür:

Übrig gebliebenes Essen kann man entgegen der veralteten Warnungen auch am nächsten Tag oder sogar noch danach verspeisen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die Lebensmittel nicht länger als zwei Stunden offen an der Luft stehen bleiben. Stattdessen sollten sie z.B. in einem kalten Wasserbad oder in einem kalten Raum schnell abgekühlt und dann abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden.

In gekochten Lebensmitteln, die bei Zimmertemperatur längere Zeit stehen bleiben, können sich Mikroorganismen besonders schnell vermehren und gefährliche Giftstoffe (die sogenannten Toxine) bilden. Die giftigen Substanzen können zu Durchfällen, Übelkeit und Erbrechen führen. Vorgekochte Speisen sollte man daher nicht länger als zwei Stunden am Herd stehen lassen.

Grundsätzlich gilt beim Aufwärmen von Lebensmitteln, dass man sie eben nicht nur ein wenig aufwärmen sondern richtig erhitzen sollte. Bei Temperaturen um die 70 Grad Celsius kann man sicher sein, dass gegebenenfalls vorhandene Bakterien abgetötet werden. Daher sollten insbesondere gefährdete Lebensmittel vor erneutem Verzehr unbedingt größerer Hitze ausgesetzt werden.

Es gibt allerdings auch etliche Lebensmittel, welche man besser nicht aufwärmen sollte, dazu zählt nitratreiches Gemüse wie Spinat, Zwiebeln, Sellerie und rote Beete.

Hitze kann den Nitratgehalt in Spinat, Sellerie und roter Beete giftig werden lassen. Wärmt man sie ein zweites Mal auf, können sogar krebserregende Stoffe entstehen.

Kleinkinder reagieren besonders empfindlich auf Nitrat. Für Säuglinge unter fünf Monaten kann das zu Nitrit umgewandelte Nitrat sogar lebensgefährlich werden!

Die Struktur des Eiweißes in Geflügel, Eier, Champignons & Co. verändert sich beim Aufwärmen und wird gesundheitsschädlich.

Kurz & bündig:

Neben sofortiger kühler Lagerung und hygienischer Verpackung ist es wichtig, dass sie bei mindestens 70 Grad erhitzt werden, denn nur so werden mögliche Bakterien abgetötet.

<https://www.worldsoffood.de/specials/stoppt-die-verschwendung/item/790-mythos-welche-lebensmittel-kann-man-problemlos-aufw%C3%A4rmen.html>

<https://www.essen-und-trinken.de/gesund-essen/79678-rtkl-gerichte-aufwaermen-das-ist-zu-beachten>

<https://www.instyle.de/lifestyle/achtung-diese-lebensmittel-solltest-du-nicht-aufwaermen>

Viel empfindlicher als bei Aufgewärmtes reagiere ich eher auf Speisen, welche

- mit nicht einwandfreien, hochwertigen, biologischen, natürlichen Zutaten zubereitet wurden
- kein vollwertiges Aminosäurenprofil besitzen (Für eine hohe biologische Wertigkeit ist die Kombination von Getreide mit Hülsenfrüchten oder Nüsse sinnvoll)
- zu unhygienisch zubereitet wurden (Manche Leute waschen sich einfach viel zu wenig die Hände, das ungewaschene Geschirr steht oft stunden- oder tagelang in dem Geschirrspüler oder Abwasch..., es werden teilweise sehr unsaubere Schwämme zum Reinigen des Geschirrs verwendet...)
- in Öl gebacken, gebraten, frittiert werden. Bei hochoverhitzten Fette und Öle reagiere ich sehr empfindlich. Ich dünste mein Gemüse lieber in einem Öl-Wassergemisch auf sanfte Art und Weise.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2310264189012878>

### **Eltern ernähren Baby vegan – nun droht ihnen eine Haftstrafe**

Ein australisches Paar hat sein Kind von Geburt an streng vegan ernährt – und damit die Gesundheit des Babys aufs Spiel gesetzt. Nun droht den Eltern eine Gefängnisstrafe.

<https://utopia.de/baby-vegan-ernaehrt-haftstrafe-138844/?fbclid=IwAR0uYnIlvzDAzH241EYKZ6oSHTJEV3oPpjNHbw1IExvYNJGRODgASolf2N0>

Die große Frage dabei ist eher, wie lange die Mutter ihr Baby gestillt hat bzw. ob sie es überhaupt getan hat. Die angeführte Ernährung erscheint mir auch viel zu einseitig - Babies und Kleinkinder sollten ausserdem niemals mit Sojaprodukten gefüttert werden und Reismilch ist auch keinesfalls eine gute Alternative zu Muttermilch.

Vegane Ernährung für Kleinkinder, aber nur mit einer wirklich gesunden und natürlichen Ernährung, wie ich es z.B. mache:

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

Näheres dazu: <https://www.vegan.at/kinder>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2306722746033689>

### **Das 1x1 der Saatgutvermehrung**

Für meinen Vortrag am Samstag, dem 4. Mai zum Thema Saatgutvermehrung habe ich auch einen 6-seitigen Artikel mit den wichtigsten Infos erstellt, um selber erfolgreich Saatgut vermehren zu können. Dieses Script konnte jeder zum Nachschlagen mitnehmen, da man gehörtes doch schnell vergisst.

Auf folgende Themenbereiche bin ich hier eingegangen:

- Welche Vorteile bieten samenfeste, alte (Gemüse-) Sorten für Kleingärtner?
- Samenfeste Sorten vs. Hybridsorten
- Bestäubungsbiologie
- Kultur der Samenträger
- Ernte und Reinigung
- Lagerung



Hier ist er auf meiner Homepage online: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/98-das-1x1-der-saatgutvermehrung>

Diese Datei ist hier auch als übersichtliches PDF-Dokument mit Fotos online: [https://gesundeleben.online/images/pdf/Das\\_1x1\\_der\\_Saatgutvermehrung.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Das_1x1_der_Saatgutvermehrung.pdf)

Hier habe ich über das Treffen berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2293403317365632>

28 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2301805683192062>

## Yacon-Auspflanzung



Vor ein paar Tagen habe ich nun meine 8 prächtigsten Yaconpflanzen ausgepflanzt – diesmal habe ich ein sehr gutes Gefühl dabei, dass eine fantastische Ernte dieser leckeren, saftig-süßen Knollen vor mir liegt. 5 Pflanzen habe ich nun auf ein sogenanntes „Unkrautmulchbeet“ gepflanzt, von welchen ich mehrere angelegt habe. Auf diese habe ich all den Wildwuchs vom eigenen Beet liegengelassen und von den Wegen wie auch von Nachbarbeeten – dadurch werden diese Beete zu schönen Hügelbeeten mit sehr hoher Aktivität an Bodenlebewesen. Eine empfehlenswerte Art der Flächenkompostierung, wie ich finde.

Jedenfalls habe ich jetzt bei der Yacon-Anpflanzung einen deutlichen Unterschied zum anderen Beet bemerkt – eine sehr Tiefe Lockerung des Beetes und sehr schöne krümelige, feuchte Erde :-). Natürlich habe ich die Pflanzen schon direkt in die Erde gepflanzt mit zusätzlichem Kompost und Urgesteinsmehl. Anschließend habe ich diese mit dem Wildwuchs bedeckt und noch Grasschnitt darübergemulcht. Bei den Zucchini habe ich es dieses Jahr auch genauso gemacht – bin gespannt auf das Ergebnis ;-). Jedenfalls werde ich da sicher kaum gießen müssen. Gepflanzt wird der Yacon, wie auch Zucchini in etwa 1 Meter Abstand, damit sich kräftige Pflanzen entwickeln können – Yacon habe ich bisher immer zu dicht gepflanzt – aber jetzt habe ich ja endlich mehr als genug Platz im Garten ;-).

Dazwischen werde ich in den nächsten Tagen teilweise noch Buschbohnen aussäen, damit der Platz auch sinnvoll genutzt wird - immerhin beginnen die Yaconpflanzen erst ab August wirklich stark zu wachsen.

Am liebsten esse ich die leckeren Yaconknollen einfach pur zum Abendbrot dazu. Da der Yacon eigene Speicherknollen ausbildet, sind diese bei etwa 10°C gelagert bis zu 1 Jahr lagerbar! Im letzten Winter habe ich diese leider zu kalt und zu feucht gelagert – so sind mir insbesondere von den Brutknollen viele verfault. Diese sollten bereits im Februar an einem warmen Ort vorgezogen werden - in bester Komposterde und ausreichend großen Töpfen. Ich habe davon noch einige Pflanzen zur kostengünstigen Weitergabe übrig, wie auch noch einige Tomatenpflanzen, Paprika, Kürbis...

Nähere Infos zum Yacon sind hier zu finden: <https://www.derkleingarten.de/nutzgarten-kleingarten/gemuesegarten-anlegen/wurzelgemuese-und-zwiebelgemuese/yacon-anbauen.html>

Über die besonderen Vorteile vom Mulchen habe ich hier einen Artikel verfasst:

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

Über die besonderen Vorteile der Damm- bzw. Hügelkultur habe ich hier ausführlich berichtet:

[https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes\\_Leben\\_News\\_-\\_Februar\\_2019.pdf](https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Februar_2019.pdf)

19 Likes + 12 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2332662960106334>

## **Fruchtgemüseauspflanzung**

Für den ausreichenden Regen im Mai dürfen wir unseren Vater im Himmel sehr dankbar sein. Meine Tomaten-, Paprika-, Gurken- und Auberginenjungpflanzen hatten im geschützten Frühbeet so auch noch genügend Zeit zum wachsen, welche ich nun erst in den letzten Tagen in die wunderbar feuchten Beete ausgepflanzt habe. Diese habe ich zum Großteil schon vor dem letzten Regen vorbereitet. Jetzt ist es wichtig die Pflanzen ein paar Wochen nicht zu gießen, damit sie wirklich tief wurzeln und damit unabhängiger und kräftiger werden.

Zum Mulchen verwende ich die verschiedensten Materialien, welche gerade zur Verfügung stehen, wie die fungizidwirkenden Senfpflanzen bei Tomaten, Gurken, Kürbis und Zucchini, die nährstoffreiche Luzerne und Brennessel bei allem Fruchtgemüse und Rasenschnitt für die feineren Mulcharbeiten. Die Erdbeeren mulche ich auch bereits seit Jahren nur noch mit Grasschnitt - am besten frisch mit der Sense gemäht - bin damit sehr zufrieden. Auch die Wege habe ich teilweise gemulcht - dies dient der besseren Wasserspeicherung in den Beeten, die Beikräuter können nicht so wachsen und ich habe bei Regenwetter sauber begehbare Wege .-)

Meine Kürbis- und Zucchinipflanzen habe ich bereits gegen Mitte Mai in Hügelbeete gepflanzt, welche ich insbesondere für die Kürbisse schon im Februar vorbereitet habe, wie hier beschrieben: [https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes\\_Leben\\_News\\_-\\_Februar\\_2019.pdf](https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Februar_2019.pdf)

Die zwischen den Beeten gesäten Malven, Spitzwegerich und Kornrade sind bereits schon sehr schön gewachsen und werden bald als buntes Insektenanlockendes Rankgerüst dienen ☺

Zwischen den Kürbissen habe ich noch Ringelblumen und Zuckermais gesät – nun hab eich auch noch Stangenbohnen dazwischen gesät, welche dann am Zuckermais und zusätzlichen Stangen hochklettern dürfen ☺ Jetzt ist gerade ein sehr idealer Zeitpunkt für die Aussaat von Bohnen aller Art – schließlich haben wir genügend Wärme und Feuchtigkeit.

Auch das übrige Fruchtgemüse habe ich dieses Jahr nun auf kleine Hügel/Dämme gepflanzt, um mir dessen Vorteile zunutze zu machen:

- Im Inneren des Damms bildet sich ein Kapillarkern, der die Feuchtigkeit auch bei längerer Trockenheit gut speichert.
- Dämme sorgen für ein eigenes Mikroklima - die Pflanzen haben es so immer etwas kuscheliger als die Kulturen am Boden. Sie können in der lockeren Erde kräftiger wurzeln und sind ertragreicher.
- Das Bodenleben ist um ein Vielfaches höher als auf flach angelegten Beeten. Der Boden entwickelt sich gut. Das heißt er geht von selbst in einen „garen“, gut durchlüfteten Zustand.

Näheres + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2343489235690373>

## **Mischkultur im Obst- und Gemüsegarten**

Völlig unerwartet ist dieser Beitrag zum absoluten Renner meiner Homepage geworden - mit sagenhaften 45.000 Aufrufen in knapp 2 Jahren! Nun habe ich ihn erstmals etwas bearbeitet und eine kleine Einleitung geschrieben:

Mischkultur, Fruchtfolge und Gründüngung

Diese 3 Elemente begleiten mich schon seit vielen Jahren im Obst- und Gemüsegarten. Es sind sehr nützliche Systeme, um beste Qualität von Obst und Gemüse ernten zu können und natürlich um den Boden fruchtbarer, gesünder und lebendiger zu machen – insbesondere mittels der Gründüngung und dem Mulchen.

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

Insbesondere die Mischkultur unter Obstbäumen, bzw. die Baumscheibenbepflanzung mit gesundheitsfördernden und arbeitersparenden Wildblumen und Heilkräutern ist m.E. noch viel zu wenig bekannt. In meinem 2 Hektar großen Permakultur-Obstsortengarten war mir das Anlegen von vielfältigen, vorbildhaften Obstbaumscheiben ein sehr großes Anliegen, um für andere Obstgärtner eine Inspiration zu sein.

Um Garten- und Landbesitzer dabei zu unterstützen nachhaltige wie auch nützliche, insektenfreundliche Landschaften und Gärten mit hoher Biodiversität zu kreieren war es mir schon vor vielen Jahren ein besonderes Anliegen aus verschiedenen Quellen die nützlichsten Infos dafür zusammenzustellen.

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

Da ich die Ausarbeitungen anderer Gärtner zu diesen Themen oft nicht einfach hier reinkopieren darf, habe ich diese teilweise nur als Internetlink gesetzt.

Praktisch ist es bezgl Mischkultur und Folgekultur etwas in ausgedruckter Form zu haben um immer nachsehen zu können welche Pflanzen sich mit welchen gut oder schlecht vertragen - dafür hatte ich damals ein 10-seitiges PDF online, welches ich nun wegen rechtlichen Gründen auf knappe 8 Seiten kürzen musste. Gerne schicke ich die 10-seitige Version als PN an Interessierte weiter.

15 Likes + 6 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2323752014330762>

## **Heimlicher Superkiller Glyphosat?**

Die öffentliche Diskussion um das Pflanzenschutzmittel Glyphosat dreht sich fast ausschließlich um die Frage, ob es krebserregend ist. Auf eine andere, mindestens ebenso große Gefahr weist Maria Finckh, Professorin für Pflanzenschutz in der ökologischen Landwirtschaft an der Universität Kassel-Witzenhausen, in dem Magazin Movum hin, das vom Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) gemeinsam mit einigen Umweltverbänden herausgegeben wird. Bei einem Besuch in Florida hatte sie eine Kollegin getroffen, die bei ihren Forschungen in Zitrusplantagen eine alarmierende Entdeckung gemacht hatte: „In allen Böden, in denen Glyphosat angewendet wurde, gab es eine erhebliche Resistenz [Widerstandsfähigkeit] gegen Antibiotika ...“ Diese Resistenz betreffe ausgerechnet Organismen, die beim Menschen zum Beispiel Tetanus oder gefährliche Darminfektionen auslösen könnten. Darüber hinaus führe Glyphosat zu einem unheilvollen Kreislauf: „Der Einsatz von Glyphosat hat auch Auswirkungen auf die Mikronährstoffe im Boden, denn dorthin geben es die Pflanzen über ihre Wurzeln ab. Kalium, Magnesium, Zink, Kobalt, Mangan und Eisen werden festgelegt. Die Situation im Boden wiederum bleibt nicht ohne Folgen für die Pflanzen, über die der Nährstoffmangel und auch das Glyphosat wieder in den Ernährungskreislauf geraten.“ So habe, fürchtet sie, die gesamte Problematik der Resistenzen gegenüber Antibiotika viel mit dem Einsatz von Glyphosat zu tun. Es sei aber nicht nur das Glyphosat selbst, das Probleme mache. Die Pflanzen würden es nämlich zu einem Stoffwechselprodukt abbauen, das giftiger als das Glyphosat selbst und unter anderem stärker krebsauslösend sei.

Außerdem zeige Glyphosat „Pseudohormon-Aktivität“, ähnlich wie bei dem Insektizid DDT. Daher komme es zu einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen, also Alzheimer und Parkinson, oder auch für Autismus. Finckh: „Es ist schon sehr beängstigend, wenn man Berichte von Menschen hört, deren Kinder anfangen, Autismus zu entwickeln – und die dann sagen diese Symptome seien verschwunden, nachdem sie auf rückstandsfreie Nahrung umgestellt hätten.“

Sehr lesenswerter Artikel von TOPIC-Informationdienst, welchen mir Michael Gülk auf meine Bitte hin noch zusätzlich online gestellt hat :-)

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

19 Likes + 7x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2307073539331943>

### **Glyphosat-Prozess: Bayer soll US-Kläger 80 Millionen Dollar zahlen**

Der Agrarchemie- und Pharmakonzern Bayer hat im wichtigen Großprozess um angeblich krebserregende Produkte der Tochter Monsanto eine herbe Schlappe erlitten.

<https://www.nachrichten.at/wirtschaft/monsanto-in-glyphosat-prozess-zu-zahlung-von-81-mio-dollar-verurteilt;art15,3114921>

So darfs gerne munter weitergehen, bis Monsanto und Bayer Pleite sind :-D

Die Strafausmaße in den USA sind halt doch ein bisschen gar extrem, weil sich hier das Strafausmaß nicht primär am Vergehen bemisst, sondern am Gewinn des Unternehmens.

Diesen Fall finde ich auch nicht wirklich gerecht, da der Pensionist das Roundup selber im Garten angewendet hat! Da müsste es doch dann auch Zahlungen an die ganze Bevölkerung geben - insbesondere an jenen, die unverschuldet vergiftet wurden...

### **Hass-Postings im Web: „Verreck doch, du Bauer!“**

Bäuerliche Nutztierhalter sind immer häufiger mit Hass im Netz konfrontiert. Das hat eine Studie der Vetmeduni Wien zutage gebracht. Sind soziale Netzwerke mittlerweile ein untaugliches Kommunikationsmedium, um Landwirtschaft darzustellen?

<http://www.bauernzeitung.at/hass-co-was-bauern-auf-facebook-erleben/?fbclid=IwAR1eC0ob2iE2RWatepozFwln2gRZuN9s5vv48mk7bUJj6OQYKcTMLtd0hNA>

Solche Beleidigungen und Drohungen gegenüber den Bauern gehen aus meiner Sicht absolut gar nicht - es ist keinesfalls ein christliches Verhalten!

Insbesondere früher sah ich diese Form der Landwirtschaft auch als sehr negativ an und damit auch fast alle Menschen, welche dies direkt oder indirekt fördern, da die gesamte Landwirtschaft nur aus Monokulturen zu bestehen schien, die mit Mineraldünger, Spritzmittel und Gülle gedüngt wurden. Durch die damit verbundene Anreicherung des Trinkwassers mit Nitraten und anderen schädlichen Stoffen, Humusabbau und Zerstörung des Bodenlebens, wie auch der Förderung des Insektensterbens.

Das meiner Ansicht nach große Problem dabei ist insbesondere die damit einhergehende Produktion der ungesunden Nahrungsmittel, welche ich noch nie vertragen habe. Auch wenn andere Menschen nicht so empfindlich reagieren, sind diese Nahrungsmittel sicherlich nicht besonders gesund für sie – die Auswirkungen zeigen sich eben oft erst nach Jahrzehnten in Form diverser „moderner“ Zivilisationskrankheiten.

Aufgrund dieser negativen Entwicklungen in der Landwirtschaft und anderen Bereichen hatte ich bis vor wenigen Jahren kaum noch Vertrauen in die meisten staatlichen und kirchlichen Institutionen und blickte dementsprechend pessimistisch in die Zukunft.

Aber dennoch wären mir niemals solche Gedanken und Worte gegenüber den Bauern in den Sinn gekommen!

Viel wichtiger und bedeutender sah ich den Aufbau einer wirklich vorbildhaften Landwirtschaft mit einer hohen Biodiversität und Produktion einer großen Vielfalt an sehr gesunden Lebensmitteln, wie ich es nach und nach auch in die Realität umsetzen durfte:

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

Aber man kann nicht die konventionelle Landwirtschaft so stark kritisieren, wenn man selber nur wenig bis gar nichts für eine bessere, nachhaltigere Landwirtschaft tut! Eine sehr große Macht haben hier jedenfalls schon die Konsumenten mit ihren Kaufentscheidungen, aber es braucht natürlich auch genügend Biobauern und Kleingärtner, die gesunde Lebensmittel nachhaltig produzieren.

Ich bin ja auch schon sehr lange gegen die konventionelle Art der Nutztierhaltung, aber anstatt bloß die Bauern und Fleischesser zu kritisieren und beschimpfen, oder gar einen Masthühnastall anzuzünden, wie es vor einigen Jahren in meiner Nähe geschehen ist, sah ich es als wichtiger an Tiere wirklich artgerecht zu halten.

Klar ist es einfach nur schlimm, wie die Tiere heutzutage zuhauf gehalten werden - natürlich sind diese Produkte auch alles andere als gesund:

<https://www.facebook.com/watch/?v=677170339399701>

[https://www.facebook.com/ella.horn.9400/posts/378990982867794?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/ella.horn.9400/posts/378990982867794?_tn=-R)

[http://mutternatur.net/2018/11/harvard-arzt-menschen-sollten-aufhoeren-kuhmilch-zu-trinken/?fbclid=IwAR1y6xZD9oYNzRaVvcBF9v6L1vbNRfr0R19\\_VwtFzEoILwH4FnmAethJ8uU](http://mutternatur.net/2018/11/harvard-arzt-menschen-sollten-aufhoeren-kuhmilch-zu-trinken/?fbclid=IwAR1y6xZD9oYNzRaVvcBF9v6L1vbNRfr0R19_VwtFzEoILwH4FnmAethJ8uU)

Aber am allerwichtigsten erachtete ich bereits seit über 10 Jahren eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd, Milchfrei und Zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte und -rezepte, was von sehr vielen Fleischessern grundsätzlich zu Recht kritisiert wird, da nicht gesünder, aber oft besser für die Umwelt.

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

Mittlerweile habe ich zu einigen konventionellen Bauern auch einen ganz guten Kontakt, verstehe mich ganz gut mit denen - sind ja auch meist sehr freundliche und fleißige Menschen. Ich sehe auch ein immer größeres Bewusstsein und Handeln zu mehr Nachhaltigkeit, Klimaschutz und ökologischem Denken. Insbesondere bei den Verantwortlichen aus Bildung, Medien und Politik ist dies sehr deutlich zu erkennen.

Siehe auch beim aktuellen Interview mit Umweltministerin Elisabeth Köstinger:

[https://www.meinbezirk.at/wien/c-politik/umweltministerin-koestinger-ueber-plastiksackerlverbot-almregeln-und-akw\\_a3346617](https://www.meinbezirk.at/wien/c-politik/umweltministerin-koestinger-ueber-plastiksackerlverbot-almregeln-und-akw_a3346617)

Alle können deren Ländereien natürlich nicht so wie ich mit Permakultur bewirtschaften, da wir dann zu hohe Lebensmittelpreise hätten, die kaum jemand zahlen würde. Aber bei einem geringeren Verzehr von tierischen Produkten ist immer mehr Bio-Landwirtschaft geboten.

Grundsätzlich finde ich, dass ich durch die Teilnahme an solchen Wahlen ohnehin sehr wenig bewegen kann - viel, viel wichtiger ist es was ich mit meiner persönlichen Zeit und Geld mache. Wie kann ich meine Ressourcen optimal einsetzen, um die Welt ein Stückchen besser und lichtvoller zu machen?

Ich erachte hierbei meine persönlichen Projekte als das allerwichtigste um eine positive Inspiration für andere Menschen zu sein und etwas aufzubauen, was anderen Menschen, mich selbst und der Natur hilft: <https://gesundeleben.online/index.php>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2321950041177626>

### **Beste Lebend-Rattenfalle selbst gebaut**

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2334075469965083?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2334075469965083?_tn=-R)

## Über die Schöpfungsverantwortung der Christen

Eine E-Mailfreundin aus der Schweiz hat mir kürzlich in Bezug auf die damalige Auseinandersetzung zu dem Lammfell-Lenkradbezug u.a. folgendes geschrieben:

*„Die Bewahrung der Schöpfung ist für mich ganz klar auch Aufgabe eines Christen. Der Mensch soll die Erde hegen und pflegen statt ausbeuten und vernichten. Leider gibt es viele Christen, die ein merkwürdig distanziertes Verhältnis zur Natur haben, was ich kaum verstehen kann. Ich dachte immer, Christen müssten die ersten sein, die naturverbunden sind und die Natur/die Schöpfung, die von Gott so wunderbar, grossartig erschaffen wurde schützen. Gerade weil sie wissen, dass es die Schöpfung ist und nicht ein Zufallsprodukt.*

*Du hast völlig Recht, dass sich viele Menschen mit Schamanentum befassen, weil viele Christen sich dafür nicht interessieren, sich so schöpfungswidrig verhalten, wie du sagst auch bezügl. Ernährung, Naturliebe, Nachhaltigkeit und nicht zuletzt betr. Nächstenliebe „Hauptsache man Geht in den Gottesdienst“...sehe ich genauso. Daher im Jakobusbrief: Seid Täter des Worts nicht Hörer allein! Das Christsein muss praktisch im Alltag gelebt werden.“*

Meine Antwort darauf:

Ja leider gibt es nur sehr wenige wirklich naturverbundene Christen. Ich höre von den Christen dann oft, dass diese Erde ohnehin vergänglich ist – warum sollten wir dann große Anstrengungen für deren Bewahrung investieren – auf der anderen Seite bauen sie sich aber teilweise doch sehr solide und teure Häuser. Viele lassen sich eben von folgenden Zitaten die Dave Hunt prägte, leiten:

*„Christen lassen sich auf Partnerschaften mit Gottlosen ein und investieren ihre Zeit und Kraft in die Fürsorge für diese Erde, anstatt Seelen für die Ewigkeit zu gewinnen. Jesus hat uns nicht aufgetragen, die Gesellschaft zu reformieren. Der Mensch muss von Grund auf erneuert werden; er muss durch den Glauben an Jesus Christus von neuem geboren werden.*

*Es gibt zwar berechtigte Anliegen für die Zeit auf dieser Erde, doch das große Anliegen sollte die Ewigkeit und der Himmel sein.“*

*„Die grüne Bewegung ist ein humanistischer Versuch zur Wiederherstellung des verlorenen Paradieses von Eden, ohne anzuerkennen, dass das Problem in der Rebellion des Menschen gegen seinen Schöpfer besteht. Die Christenheit hat sich einer grünen Bewegung angeschlossen, und christliche Führungspersonen plappern deren Philosophie nach.“*

Dave Hunt

Im Grunde genommen hat Dave Hunt mit seinen Aussagen ja auch teilweise nicht unrecht, aber es bringt eben viele Christen dazu, dass sie sich mit dem Thema Naturschutz gleich gar nicht beschäftigen und jene Christen, die es tun mit den Worten von Dave Hunt tadeln. Ich selbst finde es ja auch nicht grade sinnvoll extrem viel Zeit in die Fürsorge der Erde zu investieren, aber es sollte doch ein grundsätzlicher Teil im Leben eines Christen sein. Gott hat uns eben seine Schöpfung zur Bewahrung und Bebauung anvertraut – damit sollten wir auch rechtens umgehen. Am allermeisten bewirkt man ja ohnehin mit den täglichen Konsumentenscheidungen!

Viele Christen haben einfach per se kein Interesse an der Natur, wie auch viele Weltmenschen.

Eine Christin sagte mir mal, dass es doch viel Wichtigeres zu tun gibt, wie z.B. sich um Menschen zu kümmern. Da hat sie auf jeden Fall Recht – sie hat aber dennoch einen kleinen Obst- und Gemüsegarten und überall auf Umweltschutz, Gesundheit und Nachhaltigkeit bemüht. Zudem hat sie schon vor vielen Jahren 2 schwierige Pflegekinder zur Obsorge genommen, obwohl sie selber Kinder hat...

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2329040230468607>

## Großartige einfache Erfindungen für effizientes Arbeiten

Sehenswertes Kurzvideo:

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2305155832857047?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2305155832857047?_tn=-R)

## Europas neue Sklavinnen

Tausende Frauen aus Rumänien arbeiten auf Sizilien als Erntehelferinnen. Ihre finanzielle Not ist groß. Viele Bauern nutzen das aus.

Beinahe drei Jahre lang lag Nicoleta Bolos jede Nacht wach auf einer verdreckten Matratze und wartete auf das Geräusch von Schritten draußen vor der Tür. Während die Stunden verstrichen, bereitete sie sich darauf vor, dass die Tür sich knarrend öffnen, ein Gewehr auf dem Tischchen neben ihrem Kopf abgelegt werden und ihr Arbeitgeber sich auf die schmutzig-graue Matratze werfen würde.

<https://www.freitag.de/autoren/the-guardian/europas-neue-sklavinnen?fbclid=IwAR27MHns6OH2MfTIH1b-xCHODehPWWqYnFNgxNfR-YVO3hcOTLLFZWiarVg>

Einfach schrecklich sowas - da schmeckt einem dann das konventionelle Obst und Gemüse vom Ausland noch weniger... Aber ich habe das ohnehin noch nie gekauft.

16 Kommentare + 9x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2298959750143322>

## HYLA EST - Der neue Luft- und Raumreiniger

Jeder weiß, dass nach dem Regen draußen in der Natur die beste und reinste Luft ist – sie wurde durch Wasser gewaschen – in den letzten Tagen ist dieser Effekt sehr deutlich zu spüren und zu riechen.

Das Kernstück des Systems ist ein von HYLA patentierter Centrifugal Separator, welcher eine Umdrehung von mehr als 25.000 U/min erreicht. Der damit erreichte Geysir-Effekt bewirkt eine optimale Filtration, der die Luft gründlich zu 99.9 % reinigt und sauber zurück in die Räume bläst – dabei werden Staub, Gase, Allergene, Milbenkot und Hausstaubmilben gebunden. Somit kann effektive Luftwäsche gemacht werden (+ätherische Öle zur Aromatisierung), aber auch als Nass- und Trockensauger Verwendung finden.

Mit dabei ist auch ein Elektrobürstenset, welches eine Tiefenreinigung von Teppichböden, Polstern, Matratzen... ermöglicht.



Als große Verschwendung erachte ich es alle 5 Jahre die Matratze zu wechseln, anstatt eine gründliche Matratzenreinigung durchzuführen, bei welcher die Matratze zuerst mit dem HYLA für mind. 3 min vakuummiert wird, damit all die Milben absterben. Anschließend ist es natürlich wichtig, all die toten Tierchen, Kot und sonstigen Schmutz gründlich mit der bis 8cm tief reichenden Elektrorüttelbürste abzusaugen.

Ein großer Vorteil dieses Systems liegt darin, dass er völlig ohne Filter und Beutel auskommt, welche bei den herkömmlichen Staubsaugern sehr schnell

etwa die Hälfte der Saugleistung wegnehmen – daher kommt der HYLA mit 730 Watt aus – man hat also niedrigere Energiekosten und keine Folgekosten von Beuteln etc.

Der HLA EST ist mit sehr hochwertigen Materialien aus der Flugzeugtechnik sehr ausgefeilt konstruiert, so dass mit einer Lebensdauer von 25 Jahren gerechnet werden kann.

Besonders geeignet ist dieses System für Allergiker, Asthmatiker, Neurodermitis, Kinder... Mich hat dieses System am Ende doch im Ganzen überzeugt, so dass ich es erworben habe. Immerhin leide ich auch schon seit meiner Kindheit an Milben- und Hausstauballergie.

Ich wäre sehr dankbar, wenn auch du dir dieses System kostenlos und unverbindlich zuhause vorführen lässt, da ich meines dann um 200€ billiger bekomme bzw. auch noch ein Zusatzgerät von diesem Wert gratis dazubekomme.

Du brauchst dabei nichts kaufen – du bekommst ein tolles Geschenk – wenn es dir nicht gefällt, geht die junge Frau nach 15 min. wieder. Kann ich mit deiner Unterstützung rechnen?

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2308336019205695>

[https://gesundeleben.online/images/andy/2019/testlabor\\_eu\\_Sonderausgabe\\_04\\_17\\_hylaest.pdf](https://gesundeleben.online/images/andy/2019/testlabor_eu_Sonderausgabe_04_17_hylaest.pdf)

### **Evolution wissenschaftlich widerlegt - GLAUBST DU NOCH - ODER WEIBT DU SCHON?**

Die Evolutionstheorie beruht nicht auf Fakten und Beweisen, wie viele Evolutionisten es behaupten, sondern zum größten Teil auf dem Wunsch eine bestimmte Ideologie durchzusetzen. Hierzu werden Fossilienfunde gefälscht und manipuliert, Tatsachen werden verdreht und zurechtgebogen oder schlicht und ergreifend erfunden, damit sie zu der Theorie passen, nur um sich nicht einzugestehen, dass sie schon längst wissenschaftlich widerlegt ist. Das haben bereits viele Wissenschaftler erkannt... Hier ein Zusammenschnitt verschiedener Vorträge und Dokumentarfilme:

<https://www.youtube.com/watch?v=ffKBtTCI-OU&fbclid=IwAR0G8Yy4H9a3riQum3NXbzTGzOWv3jXXjkUpgyOBHrWCvHzmOXR2b8y2Lak>

Schon längere Zeit hatte ich dieses Video in einem Tab geöffnet - habe aber noch nicht wirklich reingehört - bis vor ein paar Stunden. Ich hab dann gleich bei der Minute 24 begonnen, in welcher der Redner sagt, dass laut Evolutionswissenschaft der Mensch mit dem Schimpansen nah verwandt sei, da die beiden 98% der Gene teilen!

Habt ihr aber gewusst, dass wir 95% der Gene mit einer Maus teilen? Und etwa 70% mit einer Banane?

Eigentlich ein genialer Hinweis darauf, dass wir alle vom selben Schöpfer abstammen 😊:-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2321875817851715>

### **Mehrheit der Christen praktiziert Glauben nicht**

Die meisten Westeuropäer identifizieren sich als Christen. In den Gottesdienst gehen nur wenige. Das legt eine Studie des Pew Research Centers über Glauben und religiöse Praktiken offen. Die christliche Identität wirkt sich demnach auch auf die Haltung gegenüber Minderheiten aus.

Kommentar eines Lesers:

*„Wenn die überwiegende Mehrheit der „Christen“ den Glauben nicht praktiziert, können diese Leute kaum als Christen bezeichnet werden. Der Glaube drückt sich nicht im Kirchengang aus, sondern in der Verbindung im Glauben mit Jesus Christus. Dazu gehören die Beachtung von Gottes Wort, wie es auch in den Evangelien und Apostelbriefen aufgezeichnet ist. Der Eintrag im Kirchenbuch allein ist ohne Belang.*

*„Die Autoren schreiben, dass „die christliche Identität in Westeuropa mit einem höheren Grad von negativen Gefühlen gegenüber Einwanderern und religiösen Minderheiten einher geht“.*

*Dazu ist festzustellen, dass gerade viele Christen die ihren Glauben ernst nehmen als Missionare, Ärzte, Krankenschwestern usw. in alle Welt gehen. Diese Dienste werden in der Regel nicht von den Kirchen bezahlt, sondern von einem privaten Spenderkreis. Schreiben kann man Vieles - obs allerdings richtig ist, ist eine andere Sache.“*

<https://www.pro-medienmagazin.de/gesellschaft/weltweit/2019/05/02/mehrheit-der-christen-praktiziert-glauben-nicht/#comment-4449174130>

„Praktizierende Christen“ - was verstehst du darunter? Schon seltsam, was so manche Studien darunter verstehen - die verbinden es glatt mit dem regel- unregelmäßigem Kirchgang, was zwar nicht unwichtig ist, aber alleine dadurch ist man lange kein Christ. Auch der sogenannte „Glaube“ allein reicht nicht - es bedarf eine klare Entscheidung zur Hingabe an Jesus Christus - da sei unser rechter Gottesdienst (Jakobus 1.27, Römer 12.1).

In Johannes 1,12 lesen wir:

*„Wie viele ihn aber aufnahmen, denen gab er Macht, Gottes Kinder zu werden, die an seinen Namen glauben.“*

Alle diejenigen, die den Herrn Jesus einladen, die Führung ihres Lebens zu übernehmen, erhalten die Vollmacht zur Kindschaft Gottes. Ein Kind Gottes werden wir also nicht, weil wir hier und da etwas Gutes getan haben oder weil wir so fromm sind oder weil wir zu irgendeiner Kirche gehören, sondern weil wir dem Sohn Gottes unser Leben anvertrauen und bereit sind, ihm im Gehorsam zu folgen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2292702584102372>

### **Das Neue Testament mit Psalmen und Sprüche**

Ich lese bereits seit vielen Jahren mit großer geistlicher Bereicherung an der 3. Auflage der sehr schriftgetreuen Übersetzungsarbeit :-)

Erst vor wenigen Monaten ist es zu einer vierten Auflage gekommen. Viele Korrekturen und Verbesserungen im Text und in den Fußnoten wurden angebracht.

Zu den Psalmen sind die Sprüche hinzugekommen mit vielen Parallelstellen und Fußnoten zur Erleichterung des Verständnisses.

Diese konservative Übersetzung von Prof. Herbert J. Jantzen ist ein weiterer Versuch, das NT so ursprünglich wie möglich und nicht in erster Linie verständlich zu übersetzen. Ziel dieser Übersetzung ist es, den Lesern, die als griechischen Grundtext den „Textus Receptus“ (Fassung Robert Estienne, 1550) bevorzugen, die „Offenbarungssprache“ der Heiligen Schrift entsprechend wiederzugeben:

„Da unsere Heilige Schrift Offenbarungssprache spricht, hat sie auch entsprechend übersetzt zu werden. Verwendet der Übersetzer jedoch bereits sekundäre Sprache für die Wiedergabe der Gottesoffenbarung, wird er zur Verkümmern des geistlichen Lebens im Volk beitragen ... Treue Übersetzung nimmt den Leser in die Welt und Zeit der Schrift hinein und hilft ihm, die Umwelt der Offenbarung Gottes zu sehen“ (Vorwort).

Zahlreiche Parallelstellen und Begriffserklärungen sowie ein umfangreicher Übersetzungskommentar im Anhang (244 Seiten) bereichern diese Ausgabe.

<https://www.leseplatz.de/buecher/bibeln/sonstige-bibelausgaben/350/das-neue-testament-mit-psalmen-und-sprueche>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2323240474381916>

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.