

Impressum

© Marc Freukes

Umschlaggestaltung, Illustration, Lektorat, Korrektorat: Marc Freukes

ISBN: 978-3-9824875-0-2 (Paperback)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Marc Freukes

**AUSSTEIGEN
FÜR
EINSTEIGER**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. AUSDAUERND & STARK

Gesundheit im Allgemeinen	21
Sport	23
Ernährung.....	32
H2O-Wasser	45
Zubereiten & Konservieren von Nahrung	51
Wildkräuter und Pilze.....	71
Umgang mit Krankheiten, Erste Hilfe	93
Alltagshygiene.....	121
Geistige Gesundheit	135

2. PRAKTISCH & ÜBERLEBENSWICHTIG

Ausrüstung und Vorräte.....	162
Krisenvorsorge	185
Stromversorgung	190

3. CLEVER & FÄGIG

Eine Tour durch die Natur.....	201
Knoten, Fischen, Gerben.....	235
Umgang mit Holz und Feuer	269
Ofenbau	294
Haus im Wald und Holzbearbeitung	310
Behörden und freies Leben.....	369
Abschlussgedanken	418

EINLEITUNG

In den Jahren 2012 und 2013 steckte ich, Marc Freukes, in einer schweren Lebenskrise. Trotz meiner ausgezeichneten Reputation als Golflehrer wurde ich gemobbt, bis ich bereit war meinen geliebten Job aufzugeben und etwas Neues zu lernen. Egal, welchen Beruf ich fortan machen würde, ich wollte in der Nähe des Odenwaldes sein. Als Golflehrer führte ich ein Zigeunerleben: Ich musste immer damit rechnen, dass mir Vorstände schon nach wenigen Jahren kündigen und mit diesem Risiko wollte ich zukünftig nicht arbeiten. Doch beim Arbeitsamt konnte man mir keinen Mut machen -mit 39 Jahren würde man ohne Ausbildung auf dem freien Markt keinen Job finden. Selbst für eine Ausbildung zum Schreiner brauche ich mich trotz Abitur und 15 Jahren Berufserfahrung nicht bewerben, sagte die Fallmanagerin beim Amt. Ich würde meinen Chef intellektuell fünfmal in die Tasche stecken, war die Aussage beim Arbeitsamt. Aber ich wollte Geld verdienen und solange arbeiten wie ich zwei gesunde Hände und Füße habe. Von Hartz IV zu leben widerstrebte vehement meinem Bedürfnis nach Freiheit. Auf eine Initiativbewerbung bei einer Schreinerei in der Region bekam ich nicht einmal eine Antwort. Geplagt vom Burn-Out, Zukunftsängsten und Depressionen suchte ich Zuflucht und Heilung in der Natur –und fand sie. Durch häufige Wanderungen mit anschließenden Übernachtun-

gen in der freien Natur wuchs aber auch mein innerer Kontrast zu seinem zivilisierten Leben in der Stadt. Für eine Stadtwohnung mit mehreren Wasservorfällen, dem Lärm, den Abgasen und den vielen gestressten Menschen monatlich € 700,- zu bezahlen, kam mir immer abwegiger vor. Ich wollte mich nicht mehr dem Druck aussetzen, jede Saison genug Geld zu verdienen, um über den Winter zu kommen. Mir war klar, dass Miete rausgeworfenes Geld ist, man dem Vermieter sein Eigenheim abzahlt und nur fremdbestimmt ist. Wenn der Vermieter die Kündigung ausspricht, muss man raus und sich was Neues suchen. Bei Streitigkeiten läuft nichts ohne Anwalt und der kostet auch nur Geld. Das alles hatte ich hinter mir und unvorstellbar die Schnauze voll davon immer der Spielball zu sein. Gekauftes Eigenheim würde bald nicht mehr bezahlbar sein. Selbst nach fast zehn Jahren im Wald zog ich es vor, lieber dem Staat und den Behörden auf die Nerven zu gehen, als in diesen Moloch zurückzukehren. Schließlich sind die so lahmarschig, dass bis zur Vollstreckung zwei bis drei Jahre vergehen. Aus der Wirtschaftskrise 2008 wuchs mein Interesse am Überleben in und mit der Natur. Mich reizte die Frage, mit wie wenig man auskommt und welche Dinge unverzichtbar sind. Die Zeit in der Natur war so wertvoll, dass ich sicher war, dass auch anderen Menschen die Zeit draußen und die Beschäftigung mit den alten und einfachen Fertigkeiten helfen würde. Mir ging es da-

rum, einer beruflichen Tätigkeit nachzugehen, die mein Bedürfnis nach Sinn erfüllt und mit dem ich der Gesellschaft einen Beitrag leiste. Der Golflehrerjob vermochte diese Ansprüche nicht zu erfüllen. So gründete ich meine eigene Schule, um mein Wissen über die Natur weiterzugeben. Nach einem weiteren Versuch im Jahr 2013 parallel als Golflehrer zu arbeiten war klar: dieser Job muss weg, und die Wohnung durch eine mobilere, günstigere Behausung ersetzt werden. Nur so könne ich selbst mit einem „kleinen“ Job überleben. Mich faszinierte die Bauweise des Tipis und der Möglichkeit im Inneren ein Feuer zu machen, damit man es selbst im Winter warm hat. Die Entscheidung der Behausung war gefallen! Das passende Grundstück fand ich durch einen alten Mann, den ich im Ortskern einer kleinen Gemeinde im Odenwald traf. Der alte Mann war sofort von meiner Idee angetan und sicherte mir Hilfe zu, sofern ich welche brauchte. Das Abenteuer, welches anfangs auf ein Jahr angesetzt war, konnte beginnen, auch wenn ich mir eingeräumt hatte, das Projekt nach wenigen Monaten abzubrechen, falls ich auf unlösbare Probleme stoße. In der Vorbereitung auf das Projekt fand ich bei meinen Recherchen keine Lektüre, in der ein zivilisierter Mensch den Schritt „zurück“ in ein wildes Leben macht und seine Erkenntnisse dahinter beschreibt. So sah ich mich in der Verantwortung die Erlebnisse



Ich begann am 1.1.2014. Bild oben: Winter 2015

in Tagebüchern festzuhalten und meine Erfahrungen mit dem einfachen Leben an nachkommende Generationen weiterzugeben. Aber auch das Leben im Wald hat Grenzen, da jeder gezwungen ist, eine Krankenversicherung zu haben und dadurch die Spirale Bankkonto – Geld verdienen

- Steuern zahlen in Gang kommt. Übrig bleibt die Frage wer für das Leben jedes einzelnen bezahlt: entweder das Individuum selbst, oder der Staat und damit die Mitmenschen. Komplette Aussteiger kam für mich nicht infrage was durch den Versicherungszwang und den nötigen Einnahmen nicht möglich ist. Ich bin genauso wenig ein Aussteiger, Steinzeit- oder Waldmensch, wie ein Eremit. Ich sehe mich eher als Einsteiger in eine andere Lebensweise. Diese „Aussteigerschublade“ ist wieder an Konventionen gebunden nur die nächste unsichtbare Kiste, in die wir Menschen uns stecken und uns gegenseitig der Freiheit berauben. Jede Schublade beraubt den Menschen seiner Vielfalt. Ich bin nicht nur Eines, sondern Vieles auf einmal, dessen ich nicht beraubt werden will.

Schon nach dem ersten Jahr war mir klar, dass der Mensch zumindest nicht lange Zeit ohne soziale Kontakte und zwischenmenschliche Wärme auskommt. Schon in grauer Vorzeit lebten Menschen immer in Kleingruppen zu 4-6 Individuen. Viele wichtige Eigenschaften und Kompetenzen entstehen nur durch den Austausch mit Menschen. Das erklärt, warum ich mit meinem Projekt nicht nach Alaska gegangen bin. Im Odenwald fühle ich mich heimisch und schätze die dort lebenden Menschen. Auch wenn ich „draußen“ lebe, besuche ich meine Freunde, gehe im Supermarkt einkaufen und habe einen Computer. Lediglich den Irrsinn des moder-

nen Alltags wollte ich auf ein Minimum reduzieren und ein Leben im Einklang mit der Natur führen, ohne sie zu zerstören. Es sollte die lehrreichste und schönste Zeit meines Lebens werden. Einen Großteil meiner Errungenschaften und Erlebnisse gebe ich in diesem Buch preis. Dieses Buch ist keine Anleitung wie man in der Wildnis überlebt. Vielmehr ist es eine Sammlung meiner Erfahrungen aus den „Waldjahren“ von 2013 bis 2021 und soll dem Anfänger wie dem Erfahrenen ein praktischer Leitfaden für den Umgang in und mit der Natur sein. Meine Entwicklungszeit und die sehr „ungemütlichen“ 4 Jahre von 2013 -2017 sollen Ihnen durch die Schilderungen meiner Erlebnisse erspart bleiben. Deshalb gibt es hier keine Sammlung von abgeschriebenem Kram, sondern nur Dinge, die ich auf Mark & Bein getestet habe.

Bevor ich "raus" in den Wald zog hatte ich komplett andere Vorstellungen von dem, was ich dort brauche. Welche Kleidung, welche Lebensmittel und welche Werkzeuge ich brauche, wusste ich nicht. Erst mit den Jahren wurde mir klar, was unerlässlich ist und was nur Platz raubende „Stehrummies“ sind. Das folgende Buch soll ein Sammelsurium all dieser Dinge, des Wissens und der Fertigkeiten sein, die man für ein einfaches Leben braucht.

Es gab Zeiten in der Menschheitsgeschichte, in denen Menschen durch das Erzählen bildhafter Ge-

schichten, Imitation und vor allem durch Beobachten der Natur gelernt haben.

„Welche wiederkehrenden Ereignisse treten beim Wetter in Bezug zu den Himmelsrichtungen auf?

Wo finden Tiere Wasser und Schutz, welche Pflanzen fressen sie und welche Pfade nehmen sie regelmäßig? Denn dort hatte man jagdlichen Erfolg.“

waren Leitfragen, die fast 6 Millionen Jahre das Überleben auf der Erde sicherten. Denn so lange schon gibt es uns auf der Erde, seit dem aufrechten Gang. Müssen/ Können wir dahin zurück? Wahrscheinlich nicht, aber wir können viel altes Wissen neben den interessanten neuen Dingen heute noch nutzen.

Kompliziert gibts überall! Deshalb habe ich dieses Buch frei von Akademiegeschwafel und Wissenschaft gehalten. Doch man muss sich davor hüten, alles zu sehr zu vereinfachen und dem Reduktionismus zu verfallen. Der liegt vor, wenn bei einem komplexen Sachverhalt die möglichen Fehlerquellen auf einen Bereich reduziert werden. In meinem ehemaligen Job als Golflehrer war das an der Tagesordnung. Golf hat eine technische, strategische, ernährungsspezifische, psychologische, physiologische und materielle Komponente. Angenommen ein Spieler klagt über schlechte Ergebnisse und sucht Hilfe bei einem Psychologen. Dieser sieht das Problem aus seiner "Brille", seinem Hintergrundwissen und Erfahrungsschatz und wird dementsprechend

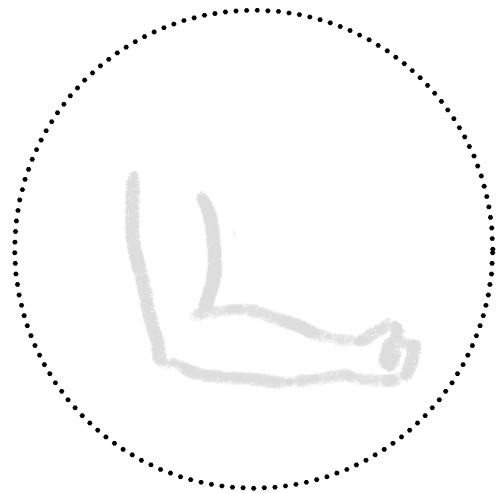
versuchen, die Misserfolge auf die Psychologie zurückzuführen, ungeachtet dessen, ob tatsächlich ein psychologisches Problem ursächlich ist. Es kommt zu Verzerrungen im Ursache - Wirkungsprinzip.

Besonders erwähnen möchte ich, dass es mir nicht darum geht das Ideal darzustellen, manche Abläufe mögen sogar dilettantisch erscheinen, aber es geht nicht darum eine Fertigkeit perfekt zu beherrschen, sondern vielmehr das Spektrum der Anforderungen abzustecken und die Mindestanforderungen zu erfüllen. Auch beim Leben im Wald zählt, Prioritäten zu setzen. Es bringt z.B. wenig, sich gut mit Kräutern auszukennen, wenn die Behausung nicht warm und trocken ist. Andererseits können grobe Fehler einem das Leben kosten. Ist man beim Verzehr von Pflanzen zu unvorsichtig, kann einem das Leben kosten. Sie wundern sich vielleicht, dass ich soviel über Technik und Modernes -wie meine Solaranlage- geschrieben habe. Aber ich wurde in dieser Welt geboren und nicht als Indianer. Warum sollte ich versuchen etwas zu sein, das ich nicht bin? Niemand sollte das tun! Ich habe hier niedergelegt, wie ich das Leben draußen angegangen bin. Möge der Leser meine Erkenntnisse verbessern oder abändern und seinen eigenen Weg finden. Oft sage ich: "*Wenn ich früher gewusst hätte, wie man einfach leben kann, ich hätte es wahrscheinlich schon viel früher gemacht!*" Wenn

ich Menschen mit den folgenden Seiten dazu verhelfen kann, sich etwas von dieser Zeit zu ersparen, hat das Buch seinen Zweck erfüllt.

1.
**AUSDAUERND
STARK**

&



GESUNDHEIT

>> Die Gesundheit überwiegt alle anderen Segnungen des Lebens so weit, dass ein wirklich gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König. << Arthur Schopenhauer

Egal ob man auf Hawaii, in der Zivilisation oder im Wald ist: Krankheit nimmt einem überall die Lebensqualität. Die gute Nachricht lautet: Wir können unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Viele Menschen betrachten Gesundheit fälschlicherweise als etwas, das einem in die Gene gelegt ist, einem zufällt oder eben nicht. Doch in Wahrheit müssen wir an unserer Gesundheit arbeiten.

Einerseits will ich aus einem gesunden Leben keine Doktorarbeit machen, andererseits darf ich etwas Wichtiges nicht übergehen.

Gesundheit ist eine Mischung aus:

- **Körperlicher Gesundheit /Fitness** unterteilt in Beweglichkeit-Kondition-Kraft-Motorik, Ernährung
- **geistiger Gesundheit und**
- **einer gesunden Lebensführung.**

Körperliche Gesundheit im Allgemeinen

Viele Krankheiten sind Folgen eines unsachgemäßen, unergonomischen Umgangs mit dem eigenen

Körper -also Bedienungsfehler. Der Mensch ist ein homöostatisches Wesen, sein Körper ein Regelsystem, ein intelligenter Transformator, der genau das aufbaut, was durch Reize von ihm verlangt wird und prägt aus, wonach er beansprucht wird. Konkret: Wer sich ständig die Hände desinfiziert, nur noch steril lebt, seine Muskeln nicht benutzt oder seinem Immunsystem nichts zumutet, sich aus Faulheit alles abnehmen lässt, nur warm lebt, ohne seine Widerstandskraft in der Kälte zu stärken, sich einseitig ernährt, ohne die anderen Makronährstoffe zu beachten wird degenerieren, schwach und krank. Andersrum: Wer nur arbeitet und dazu noch einseitig, wird früher oder später überlastet sein. Auf der einen Seite schonen wir unseren Körper durch zu wenig Bewegung und belasten uns andererseits durch zu psychisch. Statt dem natürlichen Freigang muten wir uns die Käfighaltung zu. Eine Meinungsumfrage unter Löwen hat ergeben: *„Die Mehrheit lehnt den Käfig ab, wünscht jedoch geregelte Verpflegung.“* Ernst R. Hauschka

Heute im 21. Jahrhundert lehnen Viele nicht einmal mehr den Käfig ab, wenn man ihnen einen vollen Napf verspricht und der Nachbarlöwe auch keinen größeren Käfig bekommt.

Wie sehr wir doch heute die Freiheit gegen die Sicherheit eintauschen! Stattdessen zahlen wir jeden Monat in eine Krankenversicherung ein, die uns zur Gesundheit im Alter verhelfen soll. Unser Kranken-

versicherungssystem ist krank und uneffektiv. Wir brauchen SOLIDARITÄT, d.h. kollektive Eigenverantwortung. Die Menschen müssen mit sich und anderen verbunden sein. Vor allem, wenn man andere heilt. Ein echter Helfer würde niemals von einem Patienten mehr nehmen, als dieser geben kann und wenn ein Patient Hilfe braucht, gibt er freiwillig. Das ist das Einzige was funktioniert. Die Krankenversicherung schafft Sklaven. Dabei gibt es längst Lösungen durch Solidargemeinschaften wie Artabana, Solidago etc., doch seit 2009 herrscht in Deutschland Versicherungspflicht. Keine Versicherung lässt einen aus den Daumenschrauben.

Die Freilandhaltung ohne Legebatterie vorzuziehen ist manchmal anstrengend, aber katapultiert mich aus der Lethargie und dem Abgeben von Eigenverantwortung. Nehmen wir also unsere Gesundheit selbst in die Hand!

Sport in meinem Alltag

Seit meiner Jugend und durch den Tod meines Vaters interessiere ich mich dafür, wie der Mensch gesund und leistungsfähig sein kann. In meiner Zeit als Golfprofessional und im Training mit Spielern in der ersten Bundesliga habe ich mich mit Fitness, Muskelaufbau, Training und Gesundheit auseinandergesetzt und möchte nun Sie motivieren, Ihr Leben durch Sport zu bereichern. Sport zu treiben ist nicht immer leicht. Meinen inneren Schweinehund

überwinde ich, indem ich mich von dem Gedanken gelöst habe, Sport müsse Spaß machen –er ist lebenserhaltend. Bis zu meinem 48. Lebensjahr trieb ich Allgemeinsport, fuhr im Sommer regelmäßig zum Schwimmen an den See und ging joggen. Gesundheitlich ging es mir gut, doch irgendwas fehlte. Trotz oder wegen des Intervallfastens über 15 Jahre und meines aktiven Lebensstils hatte ich immer wieder Heißhungerattacken und mir einen kleinen „Ranzen“ angefressen. Auch, wenn ich neben vielen Süßigkeiten überwiegend gesunde Lebensmittel aß, fehlte rückblickend die nötige Transparenz, die richtige Zusammenstellung. Hinzu kommt, dass durch den altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) der Körper alle 10 Jahre 1kg Muskelmasse in Fett umwandelt und sich mit zunehmendem Alter das Verletzungsrisiko erhöht. Erst durch die Lektüre von Sjord Roscher erkannte ich die Zusammenhänge und meinen Proteinmangel, der besonders bei schwerer Arbeit und in anstrengenden Kursen zu einem Leistungsabfall führte und mir und meinen Kunden manchmal gehörig die Laune versaute. Beim Betrachten alter Bilder fiel mir auf, dass ich früher muskulöser war. Mit 76kg bei 1,89m Größe war das dringend nötig. Ich musste mir eingestehen, dass Yoga und Cardio zwar zur Muskeldehnung und Ausdauer gut, aber zum Muskelaufbau ungeeignet waren. Ich stellte das Intervallfasten ein und mich auf 3 - 5 Mahlzeiten um. Das Abwiegen von mir und mei-

nen Lebensmitteln war mir zuwider, aber die Genauigkeit in der Ernährung, die vorher fehlte, war nicht anders unterzubringen.

Wollte ich weiterhin im Wald fit bleiben, müsste ich auf andere Art als bisher an meiner Gesundheit arbeiten. Im Sommer 2022 begann ich mit Krafttraining und änderte meine Ernährung, um Muskulatur auf- und Fett abzubauen. Die drei Bereiche: Training, Ernährung und Regeneration mussten in Einklang gebracht werden.

Training

Ihr Körper passt sich je nach Belastung an. Wenn Sie z.B. mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungszahlen arbeiten, vergrößert sich Ihr Muskelquerschnitt (Hypertrophie), wenig Gewicht mit vielen Wiederholungen verbessert die Kraftausdauer. Bei zu hohen oder zu geringen Trainingsreizen bleibt der Erfolg aus. Über die Belastungsparameter lassen sich die Reize und damit der Erfolg im Training steuern:

Dauer: *Spannungsdauer der Wiederholungen und eines Satzes TUT (Time under Tension), Dauer der exzentrischen, konzentrischen Phase => Bewegungsgeschwindigkeit*

Dichte: *Dauer der Pausen zw. Sätzen, Übungen*

Intensität: *z.B. das Gewicht oder die Anzahl der Wiederholungen im Krafttraining*

Umfang: Anzahl der Übungen, Sätze

Häufigkeit: z.B. 3 x wöchentlich

Art der Belastung: z.B. Maschinentraining, Kurzhanteln

Um alle Körperpartien einzubeziehen und Dysbalancen vorzubeugen, mache ich vorrangig die Grund- oder Verbundübungen: Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Klimmzüge, Schulterdrücken, Rudern. Dafür braucht es keine großen Maschinen, nur ein paar Kurzhanteln, eine Hantelbank und eine Klimmzugstange.

Meine Empfehlung lautet:

- 2 -4 Tage Training pro Woche, jede Muskelgruppe etwa 10-12 Sätze/Woche
- Mehrere Übungen für einen Muskel kombinieren, zum Aufwärmen die Übungen am Anfang, mit denen man mehr Wiederholungen schafft.
- 3 -5 Tage Regeneration. Wer mit sich verbunden ist, spürt, wann der Körper Erholung braucht.
- Untrainierte arbeiten die ersten etwa 6 Wochen 3-4 Sätze mit 12-15 Wdh. Dann erst Spezialisierung, wie Hypertrophie, Schnellkraft etc., wenn man merkt der Muskel schafft mehr. Mehr Wiederholungen sind Kraftausdauer-, weniger Wiederholungen mit mehr Gewicht sind Hypertrophietraining: 3-4 Sätze zu 1-8 Wiederholungen.

- Auf saubere Technik beim Hypertrophietraining achten. Die Darstellung würde zu weit führen. Bei Youtube gibt es Tutorials oder in meinen Kursen.
- Vor jedem Training aufwärmen, mit Seilchen, Joggen oder Fahrradfahren.
- Im Alltag möglichst viel Bewegung einbauen. Wenn möglich aufs Auto verzichten und das Fahrrad nehmen: das spart Sprit, fördert die Gesundheit und schont die Umwelt. Statt morgens Kaffee zu trinken, bringe ich durch Laufen oder Seilchenspringen meinen Kreislauf in Schwung und trainiere die Koordination.

Alle numerischen Angaben sind Richtlinien, die besten Werte muss jeder individuell herausfinden. Nicht zuletzt um Unbeweglichkeit zu vermeiden, ist es wichtig, die Muskulatur regelmäßig zu dehnen, denn diese verkürzt durch ständige Kontraktion immer mehr. Dagegen empfehle ich die Sonnengrüße aus dem Yoga.

Feedback

Als Rückmeldung für die langfristige Progression habe ich in Trainingstabellen in der linken Spalte die Übungen notiert und in den Spalten daneben das Datum, die Gewichte und die erbrachten Wiederholungen:

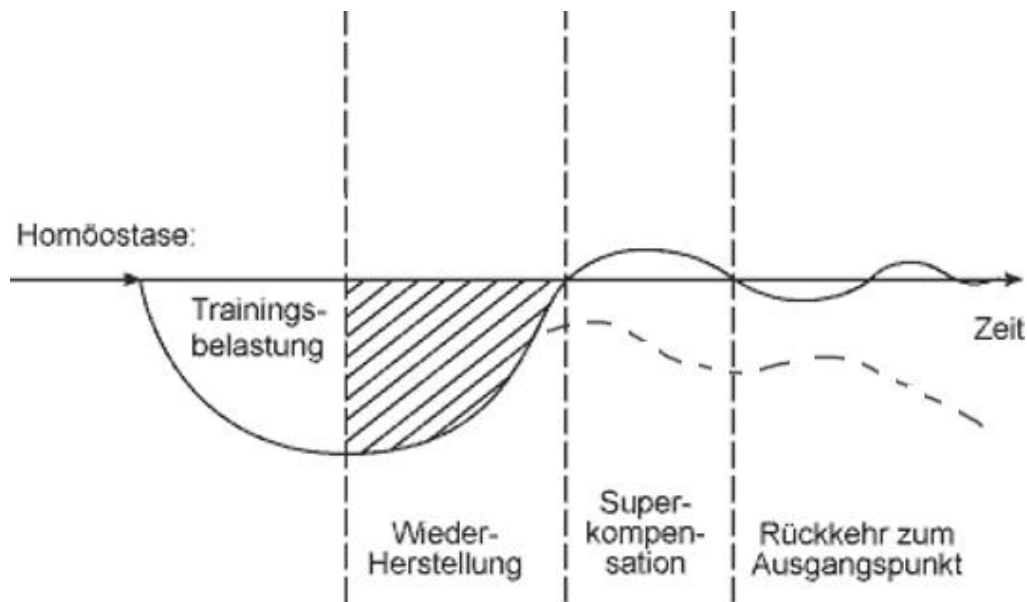
Z.Bsp.: Bankdrücken | 9.9. | 50kg/ 8-8-7-6 Wdh.

Regelmäßige Messungen der Muskelumfänge oder vorher-nachher Fotos können ebenfalls zur Kontrolle dienen. Registriert man nach einer Zeit von etwa 1-2 Monaten keine Resultate, kann man Anpassungen entsprechend der Belastungsparameter vornehmen. Verlässliche Daten über den Körperfett- und Muskelanteil liefern übrigens nur sehr teure Waagen oder Messungen in Arztpraxen und Sportzentren.

Kurzfristig erkennt man, dass der Belastungsreiz groß genug war an leichtem Ziehen im Muskel, einer stärkeren Durchblutung, dem Hervortreten der Adern und daran, dass man keine einzige Wiederholung mehr schafft.

Regeneration und Leistungsaufbau

Was fürs Training gilt, gilt auch fürs Leben: Der Mensch ist keine Maschine! Eine Trainingsplanung ist nur so lange nützlich, wie der Körper einbezogen wird. Bei langfristigem Training, zunehmendem Alter und auftretenden Belastungserscheinungen wird Regeneration immer wichtiger. Symptome wie Muskelschmerz, ausbleibende Leistungssteigerung, Müdigkeit/Lustlosigkeit können Folgen einer mangelnden Regeneration oder schlechter Planung sein. Jede Diät und jedes Training sind Stress für das Nervensystem, den Körper und Geist, und müssen mit der täglichen Beanspruchung im Job und dem eigenen Befinden in Einklang gebracht werden.

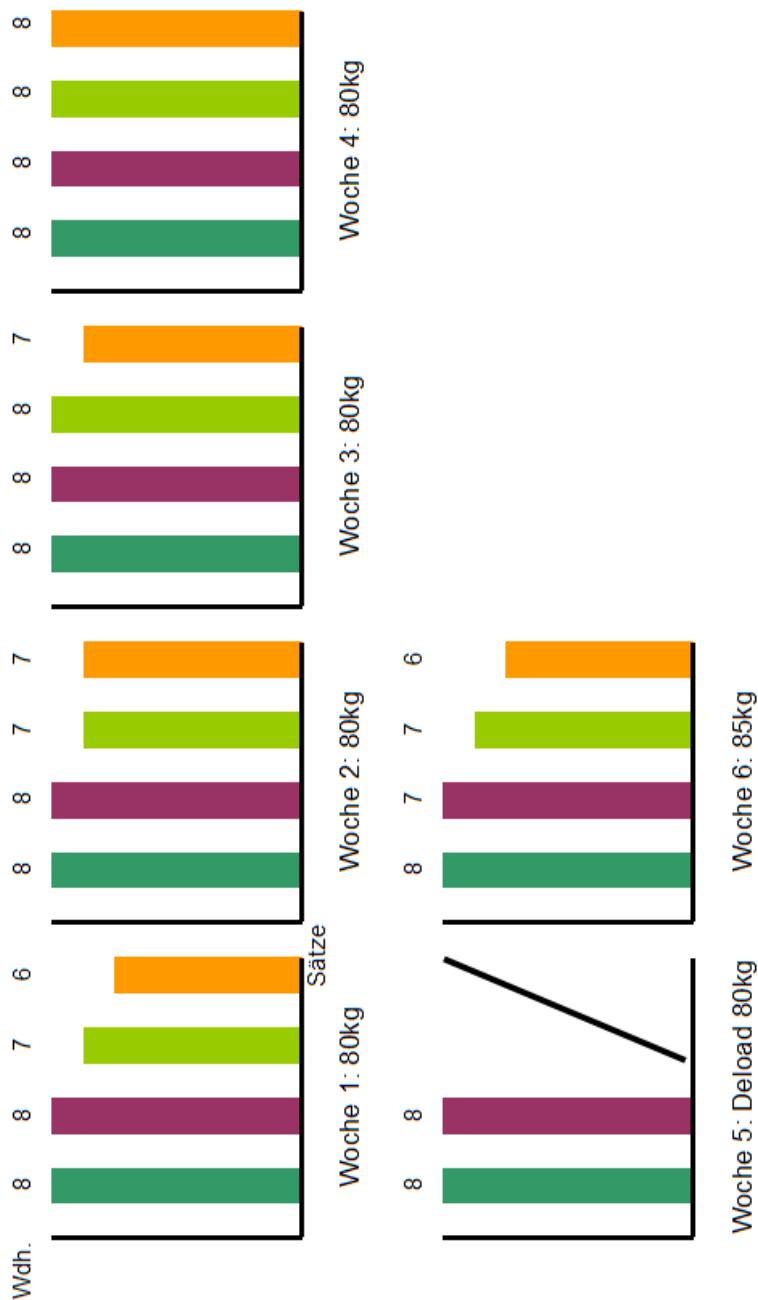


Superkompensation

Die Grafik verdeutlicht, wie eng Ernährung, Regeneration und Leistungsaufbau verbunden sind. In der Belastungsphase baut der Körper Glykogen ab, und erst in der Erholungsphase (der schraffierte Bereich) baut der Körper wieder Glykogen auf, die Leistung steigert sich. Ist die Regeneration zu kurz, droht eine Abwärtskurve (gestrichelter Verlauf). Auch, wenn unser Wunsch ein geradliniger Leistungsanstieg ist, so ist selbst der ideale Weg durchzogen von Unterbrechungen und Leistungsplateaus.

In Anlehnung an die Belastungsparameter und um die Regeneration langfristig zu berücksichtigen bieten sich mehrere Methoden an, von denen die **Wiederholungsprogression** besonders erwähnenswert ist. Woche für Woche werden die Wiederholungszahlen einem gleichen Maß angenähert. Auch wenn in den ersten Sätzen mehr Wiederholungen

machbar sind, wird bei einer festgelegten Zahl gestoppt. Erst nach einer Regenerationswochen, dem „Deload“ folgt ein neuer Trainingszyklus mit höherem Startgewicht.



Der Deload sollte wie der Trainingsplan variabel sein und kann etwas früher oder später erfolgen, ange-

passt auf das eigene Befinden. Während des Deloads sollte man keine Diät machen, damit sich die Energiespeicher füllen können. Zur Regeneration bieten sich Yoga, Dehnübungen und Schwimmen an, auch auf ausreichend Schlaf von 7-9 Stunden sollte man achten. Die Bedeutung des Schlafes lässt sich nicht genügend hervorheben. Schlafmangel fördert Psychosen und Depressionen, ausreichend Schlaf fördert das Abnehmen und sogar das Muskelwachstum.

>> In der Ruhe liegt die Kraft. <<

Lecker & Stärkend: Ernährung

Früher, als die Menschen noch nicht im heutigen Überfluss lebten, regelten sich viele Sachen von selbst. Man fastete gezwungenermaßen und aß, was da war. Krisen und Notstand regulierten den Konsum. Der kriseninduzierte, unfreiwillige Verzicht lehrte den Menschen in guten Zeiten möglichst viel zu horten oder alles auf einmal zu essen, wenn es etwas gab. Das führte zu der bekannten Verfettung der Nachkriegsgeneration. Die Menschen im Schlafraffenland, wo 24/7 alle Leckereien verfügbar sind brauchen Aufklärung und Bewusstsein, damit sie sich selbst regulieren können. Es entstand der schier undurchsichtige Dschungel an Diäten und Ernährungsweisen und die Psychologie hat dem zwanghaften Studieren der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln kürzlich den Namen „Orthorexie“ verliehen. Angesichts dessen ist die ironische Frage berechtigt, wie Menschen überhaupt bisher überleben konnten und was diese „Nahrungsneurotiker“ in einer schweren Krise äßen. Aber auch in alternativen Kreisen kursieren viele Mythen. Ich bestätige, dass dauerhafter und ausschließlicher Verzehr von Kräutern und Grünzeug bei meiner Lebensweise mit dem erhöhten Energieverbrauch aufgrund der fehlenden Kalorien besonders im Winter zu einer Unterversorgung führt. Geht es um kurzfristige Survival-Nahrung, oder wenn die Läden geschlossen sind, kann man sich mit den gängigen "Survival-Tricks"

über Wasser halten. Aber auch hier ziehe ich eine gut sortierte Vorratshaltung den Schnecken, Larven und sonstigem Krabbelgetier vor. Geht es darum Geld zu sparen, kann man das auch mit der Supermarktkost. Ich habe nie versucht mich langfristig nur mit Survival-Nahrung über Wasser zu halten, zudem wird das "Erlegen" von tierischer Kost durch Fischfang und Jagd auf Dauer bei einer ausschließlichen Versorgung aus der Natur immer dringlicher, ergänzend dazu mit eigenem Anbau. Hierzu verweise ich auf den "Modetrend" Permakultur. Persönlich verbinde ich die Nahrungssuche in der Natur, inklusive Fischfang und Eigenanbau mit der Kost aus dem Supermarkt. Als Kind habe ich die Jagd mit meinem Stiefvater erlebt.

Mir ist wichtig aus Ernährung keine Religion zu machen, aber das Thema ist zu wichtig, um es knapp zu behandeln. Nachfolgend bringe ich etwas Licht in den Ernährungdschungel.

Wenngleich jeder Mensch eine unterschiedliche Energiebilanz hat und die Ernährung an die Anforderung im Alltag angepasst werden sollte, so besitzen alle Menschen die gleichen Speicher, aus denen unser Körper seine Energie bezieht:

- Kohlenhydratspeicher
- Fett
- Muskulatur

Alleine dieser Sachverhalt verdeutlicht, warum „Ausschlussdiäten“ wie Vegetarismus, Low-Carb oder Keto hinfällig sind. Alle Energielieferanten sind gleichwertig, es geht lediglich darum sie ins richtige Verhältnis zu bringen. Wenn wir tatsächlich etwas streichen müssen, dann ist das unser Verteufeln! Das Hinein-Projizieren des Bösen hat deutsche Tradition. Was für die Veganer alles Fleischige und „Lederartige“ ist, sind für die Kirche die Freidenker und für die „Ketos“ die Kohlenhydrate. Eine Kultur der Vielfalt und Toleranz -wie es die Natur demonstriert- existiert nicht. Das Verteufeln von Lebensmitteln gleicht einem Glaubenskrieg wie zur Zeit der Aufklärung im 16. Jahrhundert. Scheinbar können wir immer noch nicht genau differenzieren, wann was gut ist. Etwas abzulehnen ist einfacher, als sich mit einer Sache eingehend zu beschäftigen. Dabei hat selbst die Wissenschaft schon die Vielfalt entdeckt. Deshalb durchzieht meine "Sowohl-als-auch-Philosophie" auch meine Ernährung. Wildkräuter liefern zwar wichtige Mikronährstoffe, wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralien etc. aber kaum Energie in Form von Kalorien zur Füllung der Energiespeicher. Ich hätte täglich 4kg Giersch -die Wildpflanze mit dem höchsten Proteinanteil- füttern müssen, um meinen Proteinbedarf zu decken. Gefüllt werden die Energiespeicher mit den drei Makronährstoffen:

1. Kohlenhydrate, enthalten in Getreide, Brot, Reis, Nudeln

2. Proteine, enthalten in Fleisch, Whey-Protein, Eiern, Fisch, Milchprodukte (Harzer Käse), für Veganer: Hülsenfrüchte, Nüsse, Hanfsamen

3. Fette, enthalten in Butter, Öl, Fett, Nüssen

Kohlenhydrate sind für ausreichend Kraft und Ausdauer im Sport und im Alltag entscheidend, denn sie werden vom Körper in Glykogen umgewandelt und in den Muskeln und der Leber gespeichert. „Gute“ Kohlenhydrate haben eine langkettige Molekülstruktur, eine geringere Kaloriendichte, werden langsamer ins Blut aufgenommen und sorgen für einen langsameren Blutzuckeranstieg. Kurzkettige Kohlenhydrate mit einer höheren Kaloriendichte, wie Industriezucker liefern schneller Energie, lassen aber den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Wenn z.B. im Sport schnellstmöglich Leistung gefordert ist, dürfen es auch kurzkettige Kohlenhydrate, wie Schokolade oder Traubenzucker sein, gesünder ist aber der Zucker aus Früchten, wie Bananen.

Proteine oder Eiweiße, die aus Aminosäuren bestehen, sind der Grundbaustein des Körpers und der Zündstoff für das Muskelwachstum. Bei Kraftsportlern und älteren Menschen ist der Proteinbedarf mit 2 - 2,4g/kg Körpergewicht höher.

Fette sind Energie- und Wärmelieferant, Lösungsmittel für Vitamine und spielen für die Hormonbildung und den Zellschutz eine wichtige Rolle. Sie sind pflanzlichen oder tierischen Ursprungs und werden

in gesättigte und ungesättigte Fette unterschieden. Ungesättigte Fettsäuren sind gesundheitsfördernd und z.B. in Leinöl, Eiern, Oliven und Olivenöl, Avocados, Kernen und Nüssen enthalten. Omega 3-Fettsäuren aus fettigem Fisch (Schellfisch, Lachs, Forelle) und pflanzlichen Ölen wirken gegen Entzündungen, Herzkrankheiten, Diabetes, Depressionen uva.

Transfette, oft in Margarine, Crackern, Chips und Fast Food enthalten, können gesundheitsschädlich sein. Ein kurzfristiger Kalorienüberschuss aus Fetten wird schneller als Körperfett eingelagert, als aus Kohlenhydraten.

Grobe Richtlinien

- Täglich unverarbeitete Lebensmittel, mit geringer Kaloriendichte, frisches Gemüse und Obst als Vitamin- und Ballastlieferanten essen. (Stuhlgang: mehr als 75gr. Ballaststoffe führen oft zu flüssigem Stuhl, unter 20gr. zu fest. Ideal: 30 -60gr. täglich)
- Proteine, auf der sicheren Seite ist man mit Protein-Isolat, auch „Whey Protein“ genannt. Proteine schaden nicht, außer bei Nierenproblemen.
- Mindestmenge an Kohlenhydraten von für Kraft, ausprobieren, etwa 150g/ Tag
- Kalorienverteilung ca.: 50% Kohlenhydrate, 30% Proteine, 20% Fett
- Flexibilität und Vielfalt bei Lebensmittelauswahl, für Adhärenz (Durchhaltevermögen der Diät)

- 5 -10 Nahrungsmittel notieren, die man gern isst.
- Wasser und Tee trinken, statt kalorienhaltige Softdrinks und Eistee
- 4 Mahlzeiten täglich

In Trainingsphasen sollte man auf ausreichende Zufuhr der wichtigsten Mikronährstoffe achten:

1. *Magnesium*, Tagesbedarf: 350-400 mg, enthalten in:

- Weizenkleie 550mg/100g.
- Kürbiskerne 535mg/100g
- Paranüsse 350mg/100g

2. *Zink*, Tagesbedarf: 10-14mg, enthalten in:

- Rindfleisch 5mg/100g
- Kürbiskerne 6,1mg/100g
- Haferflocken 3,9mg/100g

3. *Vitamin D*, bildet der Körper in der Haut und durch Sonnenlicht selbst. Deshalb sollte man sich täglich 5-25min. mit unbedecktem Gesicht, Händen, Teilen der Arme und Beine der Sonne aussetzen, um 80-90% des Tagesbedarfs von 20 Mikrogramm (μg) zu decken. Außerdem ist Vitamin D in folgenden Lebensmitteln enthalten:

- fettreiche Fische, wie Hering (25 μg), Wildlachs (20 μg) und Forelle (18 μg)
- Thunfisch 6,0
- Avocado 5,0
- Eier 2,9
- Lebertran 300,0

Zur Feststellung von Defiziten ist eine Makronährstoffanalyse (MNA) hilfreich.

Abnehmen und Muskelaufbau

>> Alles, zu dem wir uns zwingen müssen, ist meist nicht von Dauer! <<

lautet meine Devise.

Das gilt für eine gesunde Lebensweise, wie für die Ernährung und sogar die Politik. Wenn Sie abnehmen wollen, können Sie sogar weiterhin ihre Lieblingsmahlzeiten essen, Sie müssen lediglich die Kalorien reduzieren. Während Proteine sättigen, löst man das Problem "Hunger" während der Diät durch mehrere Mahlzeiten und viel unverarbeitete, frische Lebensmittel wie Gemüse und Obst, die eine geringe Kaloriendichte und ein hohes Volumen haben. Öl, Butter und andere fettige Produkte haben die meisten Kalorien und liefern schon 9kcal je Gramm, neben Proteinen und Kohlenhydraten mit lediglich 4kcal. Das erklärt warum fetthaltige Lebensmittel in Krisenzeiten so gefragt sind: Sie haben mehr als doppelt soviel Energie wie Proteine und Kohlenhydrate.

Der Kalorienbedarf ist eine Größe, die zwar täglich etwas variiert, die aber durch Unwissenheit schnell über längere Zeit überschritten wird und zu einer Gewichtszunahme führt. Reinen Muskelaufbau oh-

ne Zunahme von Fett erreicht man schon mit einem leichten Kalorienüberschuss von etwa 100 Kalorien täglich. Bei langfristigem Muskelaufbau muss die Kalorienzufuhr erhöht werden, da mit höherem Muskelanteil der Energiebedarf steigt: Je Kilogramm Muskulatur um 100kcal/Tag. Muskeln auf- und Fett abzubauen geht umso leichter, je höher der Körperfettanteil (KFA) ist. Je geringer dieser ist, desto moderater fällt bei wirksamer Fettreduktion der Muskelaufbau aus. Da der Körper bei einem Energiedefizit auch ungenutzte Muskeln abbaut, sollte man durch Training des gesamten Körpers signalisieren, dass Muskeln gebraucht werden. Wenn man abnehmen möchte und keinen Überblick über die täglich zugeführten Kalorien hat, hilft es, die Kalorien zu „tracken“ und ein tägliches Kaloriendefizit von 200 -400 Kalorien anzustreben. Das Kaloriendefizit wird folgendermaßen berechnet.

Schritt 1:

Errechnung des Grundumsatzes (BMR) bei Männern (Harris-Benedict-Formel):

Grundumsatz in (kcal):

$(\text{Gewicht in kg} \times 10) - (\text{Alter in Jahren} \times 5) + (\text{Größe in cm} \times 6,25) + 5$

Bsp.: Marc

$(76,7\text{kg} \times 10) - (48 \times 5) + (189 \times 6,25) + 5 = \mathbf{1.713\text{kcal}}$

BMR

Grundumsatz Frauen:

$(\text{Gewicht in kg} \times 10) - (\text{Alter in Jahren} \times 5) + (\text{Größe in cm} \times 6,25) - 161$

Schritt 2:

Grundumsatz mit Aktivitätsfaktor multiplizieren:

1,2 für primäre Schreibtischtätigkeit, wenig Bewegung, kein Training

1,375 für wenig Bewegung, etwas Training

1,55 meisten Menschen, einer der Faktoren Bewegung auf der Arbeit, Alltägliche Bewegung, Training, ist stark erhöht.

1,725 Hartes Training, viel Bewegung auf der Arbeit und Alltag

1,9 Harte, körperliche Arbeit, viel hartes Training.

Ergebnis: Erhaltungskalorien

Bsp. Marc: $1.713 \times 1,72 = \mathbf{2.955kcal}$

$1.713 \times 1,55 = \mathbf{2.655kcal}$

Schritt 3:

Kaloriendefizit ermitteln

Kalorienzufuhr mit moderatem Defizit = $0,8 \times \text{Erhaltungskalorien}$; Bsp. Marc: **2.364kcal** , **(2.124kcal bei geringer Aktivität)**

Kalorienzufuhr mit aggressivem Defizit = $0,7 \times \text{Erhaltungskalorien}$

Realistische Ziele setzen

Wöchentliche Abnehmrate von 0,25 – 1 Prozent vom Körpergewicht

Männer: 0,25% bei Körperfettanteil unter 10%, 0,5% zwischen 10 und 25%, 0,8% unter 25% und 1% bei unter 30%

Bsp. Marc mit etwa 15% Körperfettanteil: circa **228g** (0,3% vom Körpergewicht)

Frauen: 0,25% unter 20%, 0,5% zwischen 20 und 35%, 0,8% bei unter 35%, 1% bei unter 40%

>> Je geringer das Körperfett, desto reduzierter muss die Erwartung sein. <<

Um auszurechnen, wie viel Kalorien man für den gewünschten Gewichtsverlust „vermeiden“ muss, multipliziert man diesen mit „7“. Bsp.: Für einen Gewichtsverlust von 1.000g müssen etwa 7.000 Kalorien eingespart werden. Bleiben messbare Resultate nach 2-3 Wochen aus, vergrößert man das Kaloriendefizit.

Schritt 4:

Verteilen der Makronährstoffe, Stark über- oder untergewichtige Personen orientieren sich am Zielgewicht.

Proteine: 2- 2,4g Protein pro Kilogramm Körpergewicht, verteilt auf 4 Mahlzeiten

Fette: $0,2 \times \text{Gesamtkalorien im Defizit} = \dots \text{kcal}$; in Gramm: $9 \text{ kcal/g} = \dots \text{g}$

0,5-1g Fett pro kg Gewicht => Männer: 15 -25% der täglichen Kalorienzufuhr; Frauen: 25 -35%

Kohlenhydrate: Kalorienzufuhr – (Kalorien aus Prote-

inen und Fetten) = ...kcal (Kohlenhydratzufuhr in kcal : 4kcal/gr = ...g)

1g Kohlenhydrate min. pro kg Gewicht, restliche Kalorien auffüllen, stark unter- oder übergewichtige Personen orientieren sich am Zielgewicht.

Bsp. Marc mit 2.364kcal im Defizit pro Tag:

- 2 -2,4g Protein x 76kg => (730kcal) / 175 -180gr. Protein
- 20% der Kalorien aus Fett => 0,2 x 2.364kcal = 473kcal / (53g) Fett
- Kohlenhydrate: 2.364kcal – (730kcal + 473kcal) = 1.161kcal (290g) Kohlenhydrate

Schritt 5:

Zum Abnehmen werden einfach die Lebensmittel mit vielen Kalorien vermieden oder um das gewünschte Defizit reduziert. Apps wie myfitnesspal oder fitatu geben Aufschluss in welchen Lebensmitteln welche Makronährstoffe in welchen Mengen enthalten sind. Hier sind auch die Nährstofftabellen auf der Rückseite der Lebensmittelverpackungen nützlich.

Refeed-Tage

Um während des Kaloriendefizits die Glykogenspeicher zu füllen und trotzdem progressiv trainieren zu können, ist es wichtig Tage mit einer etwas veränderten Makronährstoffverteilung einzulegen, sogenannte „Refeed-Tage“. Je niedriger der Körperfett-

anteil zu Beginn der Diät ist, desto früher sollte ein Refeed-Tag eingelegt werden. Wenn im Training die Wiederholungszahlen stagnieren oder sinken, spätestens aber im zweiten Monat einmal, im dritten Monat 2-3 wöchentlich, sollte ein Refeed-Tag gemacht werden. Während die Energiezufuhr bis zu den Erhaltungskalorien aufgestockt wird, sieht die Makroverteilung folgendermaßen aus:

Fette < 0,5g pro kg Körpergewicht

Proteine < 1,6g pro kg Körpergewicht

Kohlenhydrate auffüllen bis zu Erhaltungskalorien

Während der Diät ist nach der Diät

Entscheidend für die Nachhaltigkeit der Diät ist es, die Hintergründe zu verstehen, damit man nach der Diät eine Mischung aus Intuition und einem neuen Plan mit den Erhaltungskalorien anstreben kann. Das Tracken ist als ein Werkzeug zu verstehen, um die Kalorien- und Makronährstoffverteilung besser abschätzen zu können. Es ist genauso wenig der letzte Schluss, wie man die Brechstange ansetzen und durch Dogmen und Verbote laufen sollte. Bei Bedarf kann man die „Diät“ wiederholen, es sollte jedoch kein Dauerzustand werden.

Fazit:

Für die meisten Menschen ist die Nahrungsaufnahme eine reine Lustangelegenheit. Ohne eine gewisse Rückmeldung bleibt die ausgewogene Ernäh-

rung ein Zufallsprodukt. Das Ziel kann nur sein durch Klarheit und Wissen die Ernährung zu regulieren und ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen.

>> Wachstum geschieht eben immer nur durch Bewusstheit. <<

Das Wiegen, Schätzen und Tracken der Kalorien und Makros ist darum meine absolute Empfehlung für jeden, der das noch nicht gemacht hat. Das ist anfänglich zwar umständlich, aber nach einiger Zeit hat man gelernt die Mengen zu schätzen. Es ist nur ein Werkzeug zum Abgleich für eine ungefähre Zeit von zwei Monaten bis zu maximal einem halben Jahr, nicht das Endziel! Eine Abhängigkeit zur Waage und das zwanghafte Kalorientracken sind genauso lebensfremd und am Ziel einer gesunden Ernährung vorbei, wie das unbewusste „Essen nach Gefühl“. Meine Haltung ist: Lieber einen unangenehmen Weg, als einen, der nicht funktioniert. Nach weniger als einem halben Jahr zeichneten sich bei mir folgende Benefits ab: Ich war fitter, ohne Heißhungerattacken auf Süßes und hatte mich gesünder und vielseitiger ernährt, bessere Zähne, Bauchfett verloren und Muskeln aufgebaut. Mein Schlaf hatte sich gebessert, ich hatte gelernt wie man schwere Lasten richtig hebt und viel über Ernährung und ihre Zusammenhänge gelernt. Sind

das nicht genug Gründe sich eingehender mit dem Thema auseinanderzusetzen?

H₂O - Wasser

Am Anfang versuchte ich möglichst gut vorbereitet zu sein. In einem früheren Buch schrieb ich:

„Der menschliche Körper besteht zu 75% aus Wasser und benötigt täglich mindestens 1,5 Liter reinen Wassers zum Transport von Nährstoffen, Abtransport von Abfallstoffen und eine Vielzahl weiterer Körper- und Vitalfunktionen. Im Sommer und unter Extrembelastung kann sich der Wasserbedarf bis 6 Liter pro Tag steigern. Der Wasserverbrauch im Körper lässt sich verringern, indem man sich weniger bewegt, öfter kleine Portionen isst, als einmal eine Riesenportion sowie durch Verzicht auf salzige, schwere Kost. Ohne Wasser überlebt der Mensch max. 3 Tage. Erste Anzeichen eines Wassermangels (Dehydratation) können sein:

- Müdigkeit
- Nervosität
- Durstgefühl
- Mundtrockenheit
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen

Auch bei extremer Kälte und in großer Höhe sollte man viel trinken. Schnee kocht man immer vorher ab, da dieser verunreinigt sein kann und man sich eine Unterkühlung holt. Bei extremer Hitze und Was-

sermangel sind Erbrechen und Durchfall besonders bedenklich, da große Mengen Flüssigkeit verloren gehen.

Beim Outdoor-Survival interessiert uns wie wir Wasser finden, welche Qualität es hat und ob wir es aufbereiten müssen und wie wir es transportieren können.

1. Wasser finden

- Tierpfade führen oft zum Wasser
- Wenn ein Flussbett ausgetrocknet ist, gräbt man nach Wasser
- Anzeichen für Wasser: Springkraut, Täler, Erlen, Schilfrohr, Baumreihe, Amphibien wie Frösche, Schwäne, Moor, Sumpf, Weiden
- Pflanzen als Wasserspeicher –z.B. Distel
- Trinken Sie nie Salzwasser oder Wasser aus stehenden Gewässern, Bakterien vermehren sich in stehendem Wasser schneller.
- Aus Quellen kann man trinken, wenn oberhalb keine landwirtschaftlichen Einläufe waren oder verwesende Tiere liegen.
- Trinken kann man den Saft der Birken, wenn sie im Frühjahr genug Saft haben - Rinde mit einem Messer V-förmig einritzen und durch Messer in Behälter laufen lassen.
- Regenwasser in Blättern sammeln
- Wasser aus Gewässern zum Gesicht bringen, nicht umgekehrt. Im Wasser können Gefahren lauern!

- blaues Wasser ist reich an Mineralien
- Wasser vom Tau: Hemd ausziehen und an Schienbein kneten und durch Wiese laufen. Dann Hemd auswringen

2. Qualitätsmerkmale:

- Quelle
- Forellen
- Steinfliegen nymphen
- Geruchlos
- Klar
- Wassertemperatur kalt
- Mäandernder Gewässerlauf
- Gesamtbild
- Topographie
- Zivilisation
- Bismarcken verunreinigen Wasser
- Keine Landwirtschaft vorhanden
- Erlenwurzeln reinigen Wasser
- Große Tierherden verunreinigen Wasser

3. Wasser aufbereiten

Wasser kann auf zwei Arten verschmutzt sein: biologisch und chemisch. Ein Filter wirkt gegen die biologische Verunreinigung und Kochen beseitigt Keime und Bakterien.

- Abkochen: Eine Folie im Boden auslegen, Wasser hinein- und dann heiÙe Steine dazu geben oder das Wasser mit heiÙen Steinen im Topf aufkochen
- Jodtropfen, oder -tabletten
- Katadyn / Sawyer Wasserfilter
- 28% Natriumchlorid und Zitronensäure
- Micropur-Tabletten
- Wasser mit Sedimenten kann man durch eine Socke, T-Shirt oder Hut filtern und dann abkochen
- Innentasche von Rucksack kann als Wasserfilter dienen: frische Holzkohle und Sand rein (bindet Giftstoffe), Wasser filtern und zerriebene Holzkohle ins Wasser legen und dann kurz aufkochen. Die Holzkohle hilft gegen Durchfall. Das Wasser kann schwarz werden, ist aber unbedenklich.
- Solar Destillator: 1m tiefes Loch in Boden graben und schmutziges Wasser hineinschütten, Topf in Mitte und Plane darüber, Rand sorgfältig verschließen und einen Stein in die Mitte der Plane legen. Macht auch Urin oder Salzwasser trinkbar!“

Was ist davon übriggeblieben?

1. Meine Erfahrung, dass ich Wasser an Quellen hole.
2. Es sollte kalt sein, als Indiz dafür, dass es tief aus dem Boden kommt.
3. Ich transportiere es in drei gut transportablen Kanistern mit 10L Fassungsvermögen.

4. Wasser ist zwar sehr wichtig, aber ich komme mit deutlich weniger aus, als es uns die Wissenschaft weiß machen will. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang sind die Aborigines, deren Wasserverbrauch deutlich geringer ist. Ich verbrauche 30L in 1,5 -2 Wochen.

Im Odenwald ist es leicht, Wasser zu finden, denn es gibt viele Quellen. Ich muss zwar etwas mit dem Auto fahren, verbinde aber die Fahrt mit anderen Einkäufen und gönne mir das tollste Wasser aus der Natur.

Jedes Mal freue ich mich, wenn ich dort Wasser holen darf. Umgeben von Moosen gibt es dort einen kleinen Wall, der durch ein kleines Rohr das eiskalte und frische Wasser aus dem Boden nach oben sprudeln lässt. Man spürt sofort, dass es erfrischt. Ich wundere mich oft, dass nicht viel mehr Leute das Wasser aus natürlichen Quellen holen. Aus den Quellen des Odenwaldes strömt das leckerste Wasser und die Leute ziehen die biologisch tote Brühe aus der Leitung vor. Ich trinke das Quellwasser seit neun Jahren und war nicht einmal krank. Von der Aufschrift „KEIN TRINKWASSER“ lasse ich mich nicht beeindrucken, geht es dabei viel mehr darum, dass die jeweilige Gemeinde nicht haftet, wenn doch mal jemand krank wird. Das frische Wasser transportiere ich lieber in drei kleinen Kanistern mit je 10L Fassungsvermögen, als in einem gro-

ßen. Schließlich muss ich die Kanister über eine weite Strecke zu meiner Behausung befördern. Wenn man für das wichtigste Gut im Leben soviel Aufwand betreiben muss, weiß man das Wasser zu schätzen und geht sehr sparsam mit ihm um. So komme ich inklusive Trinken, Waschen und Kochen mit den 30L Wasser etwa ein bis zwei Wochen aus.

Zubereiten und Konservieren von Nahrung

Kochen, Grillen und Braten

In den ersten Jahren kochte ich im Sommer überwiegend draußen, später nur noch in Kursen. Heute koch ich am liebsten auf meinem Ofen in der Jurte –besonders im Winter. So heize ich gleichzeitig die Jurte und kann auch die Wäsche trocknen. Bis das Essen koch, vergehen meist 30 -45min. Wenn man die Kochzeiten eines Ceran- oder Gaskochfeldes gewöhnt ist, kommt einem das sehr langsam vor. Zum Warmhalten von fertigen Gerichten liegen drei kinderhandgroße Steine auf der Kochplatte, auf die ich den Topf oder die Pfanne stelle. So hat der Topf etwas Abstand zum Kochfeld und es brät nichts mehr an. Auch Fisch trockne ich über meinem Ofen. Mit etwa 10cm hängt ein Grillrost über dem großen Kochfeld. Die Hitze beim Kochen wird nicht über einen Regler, sondern die Menge des Holzes, die Art des Holzes und seiner Stärke reguliert. Wenn ich schnell hohe Temperaturen erreichen möchte, gebe ich viel klein gehacktes Fichtenholz in die Brennkammer. Will ich langanhaltende Glut um die Jurte zu heizen, lege ich Scheite aus Hartholz auf viel Glut. Ich nutze einen Topf aus Edelstahl mit 3L Fassungsvermögen mit Glasdeckel und eine keramikbeschichtete Pfanne von Bourgeat, Modell Elite Pro, Antihaft mit 6mm Boden. Auch mit einer gusseisernen Pfanne habe ich experimentiert und für sehr

unpraktisch befunden. Die zudem sehr schwere Pfanne, die mit Inhalt für Frauen kaum zu handlen ist, rostet sehr schnell und bedarf sehr viel Pflege.

Trocknen, Pemmikan

Trocknen ist per se die einfachste und beste Methode der Konservierung und deshalb meine Lieblingsmethode. Es ist keine Apparatur, kein Salz und noch nicht einmal Wasser nötig, nur eine Wärmequelle. Wenn das Dörrgut trocken genug ist, kann ich Fisch über viele Monate haltbar machen und ich spare dabei den meisten Platz. Deshalb wird dehydrierte Nahrung auch gern als Trockenfleisch oder „Beef Jerkey“, Dörrobst oder Trockenfisch auf Wanderungen mitgenommen oder ist Teil der Krisenvorsorge. Die Herstellung ist denkbar einfach. Man benötigt lediglich ausreichend Hitze, um der Nahrung das Wasser zu entziehen. Ich koche Trockenfisch gern in einer Suppe auf. Dünne Fischstreifen hängt man in die Nähe einer



Wärmequelle auf und wartet bis man die Stücke brechen kann.

Ich mache das entweder am Feuer, wobei man die Hitze abschätzen können und regulieren muss.

Der natürlichste und einfachste Weg ist, aus Ästen ein Gargestell zu flechten und es mit etwas Abstand über der Glut zu positionieren.



Getrockneter Fisch –ein Essen bei dem meistens nur Hunden „das Wasser im Munde zusammenläuft“. Hat man sich aber einmal an den tranigen Geschmack gewöhnt, ist es auch ein leckerer Snack für Zwischendurch.

Für das Trocknen braucht man eine Temperatur von 50 – 100 Grad. Wie ich im Abschnitt zum Feuermachen erklärt habe, lässt sich mit der Hand die Hitze gut abschätzen. Wenn ich Fisch auf dem Ofen trockne, brauche ich etwa drei Durchgänge. Sie werden staunen, wie wenig „echter“ Fisch übrig bleibt. Auf diese Weise bekommt man eine ganze Forelle in ein Glas.



Eine ganze Forelle im Glas

Die Naturvölker wussten, wie man Nahrung lange haltbar macht. Bei Ausgrabungen fand man Pemikan, welches viele hundert Jahre alt, aber noch

sehr gut erhalten war. Zur Herstellung zerreibt man ein Teil getrockneten Fisch oder Fleisch zu Pulver, mischt es mit einem Teil Fett, Beeren und Kräutern und bewahrt es wasserdicht verpackt an einem trockenen und kühlen Platz auf, z.B. im Boden. Wie es schmeckt, hängt von der weiteren Verarbeitung ab. In Suppen oder mit Gemüse und Nudeln aufgekocht ist es lecker.

Fermentieren

Als Fermentieren wird weitläufig die Gärung durch Milchsäurebakterien verstanden. Durch einen Besucher erfuhr ich vor einiger Zeit wie einfach man Sauerkraut herstellen kann. Vorher hatte ich einige Versuche unternommen mit einem herkömmlichen Gärtopf aus Weißkohl Sauerkraut zu machen. Leider misslang es jedes Mal. Mein Besucher erklärte, er würde Weißkohl mit einer groben Reibe in eine Schüssel raspeln, viel Salz dazu geben und das Ganze solange stampfen, bis das im Kohl gespeicherte Wasser ausgetreten ist. Auf ein Einmachglas mit 700ml Größe käme etwa 1- 2 Eßlöffel Salz. Nun gäbe er das Sauerkraut eventuell mit zusätzlichem Wasser in ein ausgekochtes oder mit Essig gereinigtes Einmachglas, bis das Kraut komplett mit Wasser überdeckt sei. Man ließe bei 15 -20 Grad Temperatur das Sauerkraut etwa 10 -14 Tage gären und verschlösse dann das Glas. Das Glas muss bedeckt, darf aber nicht verschlossen sein, sodass kein Sauer-

stoff mehr hineinkann. Ich gebe immer noch Wacholder und Lorbeerblätter dazu. Der Wacholder fördert zu den gesunden Milchsäurebakterien die Verdauung, was diese Art der Konservierung Sauerkraut zu einem sehr gesunden Lebensmittel macht. Als Gericht serviert man Sauerkraut mit Kartoffelpüree und Kassler oder Bratwurst, so ist für alles gesorgt, was der Körper braucht. Ich habe Sauerkraut noch nach zwei bis drei Jahren gegessen, welches ich im Erdkühlschrank aufbewahre.

Am besten bereitet man Sauerkraut im Spätsommer oder Herbst für den kommenden Winter zu.

Einkochen

Chutney, Bärlauchpesto, gekochte Lebensmittel lassen sich wunderbar in Einkochgläsern (Weckgläsern) für viele Monate haltbar machen.

Die Gläser reinigt man oder kocht sie aus. Die kochenden Lebensmittel werden heiß in die Gläser gefüllt und ein paar Zentimeter Platz gelassen, damit sich genug Luft im Inneren der Gläser beim Abkühlen zusammenziehen kann, um ein Vakuum zu bilden. Handelsübliche Gläser mit PLOP! im Deckel lassen sich wieder verwenden: Kochendheiße Lebensmittel bis 1cm unter den Rand einfüllen, Lebensmittel sollten mit Öl bedeckt sein, Gläser verschließen und umdrehen. Es hat funktioniert, wenn sich der Deckel nach innen gewölbt hat. Beim Einkochen von eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Fisch,

Fleisch und Hülsenfrüchten ist Vorsicht geboten. Wenn die Gläser nicht vollkommen dicht und sauber abgekocht sind, besteht die Gefahr einer neurotoxischen Vergiftung durch das Botulismus-Bakterium. Vermieden werden kann eine Vergiftung nur durch Erhitzen auf mindestens 85° über eine Minute.

Einlegen

Zahlreiche Gemüse und Früchte lassen sich in Salz, Öl, Zucker oder Essig lagern und dadurch haltbar machen. So kann man frisches Knoblauch-Basilikum-Öl herstellen, indem man die Knobizehen zusammen mit Basilikumblättern in eine Ölflasche gibt. Zitronen kann man vierteln und mit Zucker und Wasser überdeckt in Einmachglas aufbewahren. Auch medizinische Auszüge sind nichts Anderes als in Öl, Alkohol oder Wasser eingelegte Heilkräuter.

Kühlen

Schon im ersten Jahr meiner Waldzeit kam ich dahinter, dass es doch ganz praktisch wäre, die angebrochenen Lebensmittel kühl zu lagern. Also hälterte ich Käse, Aufstriche, Yoghurt, Hundefutter, Eingemachtes und Butter in einer Plastikkiste an einem schattigen Plätzchen im Boden. Für Besucher war das, als würde ich einen Schatz ausgraben, aber auf Dauer recht mühselig, weil ich jedes Mal die Erde über der Kiste zur Seite scharren musste.

War das Anfangs ein Dilemma: Die Toilette war 50m vom Tipi entfernt, der Kühlschrank 30m und das Holzlager ebenfalls 50m! In den Folgejahren begleitete mich der Gedanke alles möglichst zentral in oder an der Behausung zu horten, um Wege zu sparen. Meine Jurte hat einen Erdkühlschrank mit Zugang über eine Bodenklappe.



Mit einem Seil kann ich den Einsatz mit drei Etagen aus einem alten Ölfass im Boden nach oben ziehen. Das Seil läuft durch eine bewegliche Öse, die ich an einem der Dachstangen befestigt habe und als Flaschenzug agiert, der das tägliche Hochwuchten des schweren Einsatzes merklich erleichtert. Das 40 x 60cm große Ölfass bekam ich an einer Tankstelle geschenkt, brannte es aus und reinigte es. Damit

die drei Etagen des Kühlschranks an einem Platz bleiben, bohrte ich durch jede Platte ein Loch mit einem Forstnerbohrer, fädelt die Bretter vorher auf ein Stahlrohr, welches über die Höhe des Fasses hinausragt und schweisste an den entsprechenden Stellen des Stahlrohres je drei Stahlstangen als Halter für die Bretter. Als Deckel dienen zwei Bretter, eines, das in das Fass hineinpasst und ein weiteres, welches über den Rand des Fasses hinausragt. Auf diese Weise können keine Tiere in den Kühlschrank gelangen. Mühselig war lediglich das Graben des Loches für das Fass.

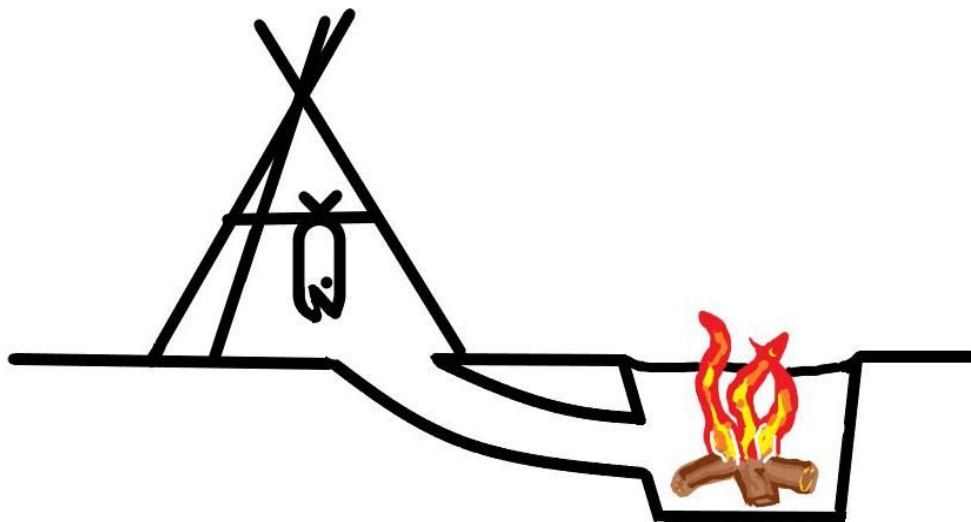
Räuchern

Wenngleich Räucherfisch gut schmeckt, halte ich das Haltbarmachen durch Räuchern für die uneffektivste und am wenigsten gesunde Methode. Deshalb gehe ich nicht näher darauf ein. Nur soviel: Es ist sehr einfach. Man braucht lediglich eine Grube oder Behältnis, in denen man das Räuchergut während der Zubereitung lagern und so abdichten kann, das möglichst wenig Rauch entweicht. Entscheidend ist, dass die Räucherware mindestens 45min. im Rauch hängt und dass keine Flammen entstehen. Die Haltbarkeit von Räucherware ist von ihrer Lagerung abhängig. Während ungekühlter Räucherfisch nur zwei bis drei Tage und gekühlter bis zwei Wochen haltbar ist, hält sich vakuumierter,

gekühlter Räucherfisch bis zu sechs Wochen. Da man aber Gerbwaren räuchern sollte, möchte ich jedoch eine Methode nicht vorenthalten.

Das Räuchertipi

Führt man durch ein externes Feuer einem kleinen Tipi Rauch zu, kann man mehrere Dinge gleichzeitig räuchern, ohne Gefahr zu laufen, etwas zu verbrennen. An einer Querstange lassen sich Fische oder Felle etc. räuchern. Der Aufbau ist sehr einfach. Man stellt ein kleines Tipi auf, so groß, dass alle Felle außen herum gelegt werden können. Von außerhalb baut man einen ansteigenden Gang für den Rauch aus einem Ofenrohr oder Steinen und zündet in einer Erdgrube ein Feuer an. Man lässt das Feuer runter brennen und legt feuchtes Laub oder Buchenholzspäne auf die Glut. Nun deckt man das Feuer ab, sodass der Rauch in das Tipi ziehen kann.



Die Krone des Tipis lässt man offen, ebenso wie einen kleinen Spalt an der Feuerabdeckung, damit der Rauch zum Tipi ziehen kann.

Nützliche Tips zum Hältern

- Blumenkohl wie Blumen wässern im Glas
- Gg. Schimmel in Deckeln von Gläsern verreise ich Senf im Deckel.
- Dosen und Gläser mit Lebensmittel die Luft brauchen und atmen dürfen, wie getrocknete Äpfeln oder Nüsse bedecke ich mit einem Tuch, welches ich mit dem Spezialknoten (s. Knoten) verknote.

Im Kühlschrank:

- Für angebrochenen Kuchen oder Käse drehe ich eine Tupperdose um und lege den Inhalt in den Deckel. In den Boden bohre ich Löcher. Den Käse reibe ich mit Fett oder Öl ein.
- Möhren bleiben lange frisch, wenn man sie in nassem Tuch im Kühlschrank lagert.
- Angebrochene Dosen mit Hundefutter bedecke ich mit Folie und verschnüre sie.

Ein Problem im Sommer sind die Fliegen und Ameisen. Fliegen legen ihre Eier vor allem in Fleisch- und Essensreste. Die Müllbeutel verschließe ich mit herkömmlichen Klammern oder binde sie mit Schnur zu. Gegen die Ameisen hänge ich Körbe oder Säcke mit Früchten und Gemüse an die Decke.

Meine Lieblingsrezepte

Mir ist wichtig, dass Essen sowohl schmeckt, als auch lange satt macht und Kraft gibt. Ausschließlich mit vegetarischer Kost ist das für mich nicht so möglich. Ich haben kochen mit dem Auge gelernt und bis Sommer 2022 nie etwas abgewogen, deshalb finden Sie in meinen Rezepten kaum Mengenangaben. Sie werden mit etwas Erfahrung wissen, wieviel der Zutaten Sie benötigen und nach Geschmack entscheiden.

Frühstück

Haferschlotze mit Obst

Zwei Hände Haferflocken koche ich mit einer Prise Salz und einer Banane in Wasser auf. Zuletzt kommt ein Apfel, ein Stück Butter, Rosinen und Nüsse hinzu. Meist süße ich die Schlotze mit etwas Honig und gebe gern Kurkuma oder Zimt dazu.

Fisches Brot aus der Feuergrube

Aufs warme Brot kommt Butter mit Salz, Käse und Salami, garniert mit etwas Salat, Gurke oder Tomate. Brot als Beilage, bestreiche ich mit Knoblauchbutter. Hierzu die Butter in Topf zum Schmelzen bringen, etwas feingehackten Knoblauch darin auslassen und Salz. Butter in ein verschließbares Glas füllen und warten, bis die Butter fest geworden ist.

Brennessel-Smoothie

Ich püriere eine handvoll Brennesseln, ein Schuss Öl, eine halbe Banane und einen halben Apfel mit Wasser in einem hohen Gefäß und quetsche eine halbe Zitrone hinein. Je nach gewünschter Konsistenz gibt man mehr oder weniger Wasser hinzu.

Abendessen

Gierschpesto mit selbstgemachter Pasta

Pinienkerne im Mörser zu einer Paste zermahlen, dann Giersch und eine Prise grobkörniges Salz dazu, das hilft den Giersch zu zerkleinern, dann Hartkäse zerreiben: 2/3 Parmesan, 1/3 Peccorino, soviel Käse dazu, bis mehr beige, als grün im Mörser ist, dann soviel Öl dazu, dass sich das Öl in der Mitte sammelt. Etwas Chili und Honig dazu, nur soviel, dass eine leicht scharfe Note entsteht.

Die Herstellung von Bärlauchpesto o.ä. lässt sich vereinfachen, indem man die Blätter klein schneidet und sie mit viel Öl in den Mixer gibt.

Für die Nudeln 3 ganze Eier auf 1 Eigelb. Das Ei in Berg aus Mehl aufschlagen und von außen nach innen das Mehl dazu geben. Teig etwas stehen lassen und mit Nudelholz dünn ausrollen. Gegen Verkleben Mehl darauf geben, zu einem durchsichtigen Lappen aufrollen und dann seitlich kleine Nudelrollen abschneiden. Pasta in kochendes Wasser geben und ein Stück Butter in fertige Nudeln geben. Dann das Pesto dazu geben. Aus dem Nu-

delteig lassen sich natürlich auch Teigtaschen herstellen, die man mit Pesto etc. füllen kann. Hierfür den Teig kreisrund und hauchdünn ausrollen und die Hälfte des Randes zum "Verschließen" der Tasche mit Ei oder Wasser bestreichen und kräftig auf den Rand drücken.

Forellenfilets mit frischem Gemüse

Filets mit meiner Geheimmischung würzen, aus: Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer, Wacholder, Knoblauch und Fenchel. Den Knoblauch, Wacholder mische ich mit Salz im Mörser und gebe die Paste zum Rest. Zuerst Kartoffel- und Zucchinischeiben und Paprikastreifen in Olivenöl anbraten. Wenn Kartoffeln fast gar sind, Die Forellenfilets in viel Olivenöl braten, bis die Schuppenseite knusprig wird. Dann wenden. Zuletzt das Gemüse mit Speckwürfelchen anbraten und mit der Kräutermischung würzen. Wenn alles fertig ist, das Gemüse mit Kürbiskernöl garnieren.

Maistortillas mit Chilifüllung

Aus Weizen- und Maismehl, Milch, Butter und Salz dünnen Teig machen und aufbacken. Mit "dünn" meine ich, so flüssig, dass er etwas flüssiger, als Brei ist. Den Teig in heißer und geölter Pfanne ausbacken und zum Schluss Mischung aus: Hackfleisch und Zwiebeln, Tomatensoße, Mais Kidneybohnen, Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, Chili und Käse darin einrollen.