



WILLKOMMEN  
IM WENDLAND



## ACH WIE SCHÖN IST DAS WENDLAND

Nach einer Woche in Bremen, in der wir eigentlich mal komplett frei machen wollten, aber dann doch endlos viel zu organisieren und vorzubereiten hatten, geht es ins Wendland, das zwischen Bremen und Berlin an der wunderschönen Elbe liegt. Wir kennen diese Gegend schon von früher, denn hier spitzte sich vor Jahren die Anti-Atom-Bewegung zu und Abertausende kamen ins Wendland, um Teil dieser Bewegung zu werden und gegen das geplante Endlager in Gorleben zu protestieren. Wir sind damals unabhängig voneinander da gewesen und konnten beide spüren, was echte Solidarität für ein schönes Gefühl ist. Wir durften bei Wildfremden übernachten und wurden wie selbstverständlich mit gepflegt. Es waren einfach alle da und alle zogen an einem Strang, ob alt oder jung, Punk oder Hippie, ob konventioneller Großbauer, Greenpeace-Aktivist oder Schlipsträger, einfach alle waren da und diese Verbundenheit hat Spuren im Wendland hinterlassen. Viele alternative Menschen zogen in die Gegend, bildeten verschiedenste Gemeinschaften und ein dichtes Netz aus Freundschaft entstand, das immer noch besteht.

Eigentlich wollten wir diesen Monat schon nach Portugal trampeln, um Jonas zu besuchen, den wir in Schloss Tempelhof kennen gelernt haben und der dort unten seit Anfang März ein Grundstück verwaltet und ein neues Projekt starten will. Doch uns fällt auf, dass es nachts noch friert und dass die Nächte im Zelt lausekalt werden würden. Und so suchen wir nach einem Zwischenstop, um unsere Tramptour noch ein wenig in die wärmere Jahreszeit zu verschieben.



## WIE IM FERIENCAMP

Auf der Seite von Wwoof finden wir den Waldgarten von Volker und Mia und entschließen uns, dort zwei Wochen zu verbringen. Vor einigen Jahren haben sie ein ehemaliges Hotel aufgekauft, es umgebaut und renoviert und es einer freien Schule zur Verfügung gestellt. Die Schule zog jedoch wieder aus und nun wird ein Seminarhaus daraus, wo u.a. Kurse über natürliche Geburt, Pflanzenheilkunde, Meditationsrunden und Gesangsworkshops stattfinden. Aber es gibt nicht nur das Seminarhaus, sondern direkt hinterm Haus noch einen großen Garten und ein Dorf weiter einen sogenannten Waldgarten, der gerade im Entstehen ist.

In der Silvesternacht bekamen Volker und Mia ein Baby: die kleine Yuma. Und weil sie dadurch natürlich viel Zeit für die kleine Familie brauchen, fanden sie eine tolle Lösung für sich und für uns Wwoofer. Sie luden gleich mehrere Wwoofer für ein Zeitfenster von einem Monat ein und brachten uns im Seminarhaus unter. So haben sie nun Zeit für sich und wir haben eine nette WG mit 4-5 anderen Leuten in unserem Alter.

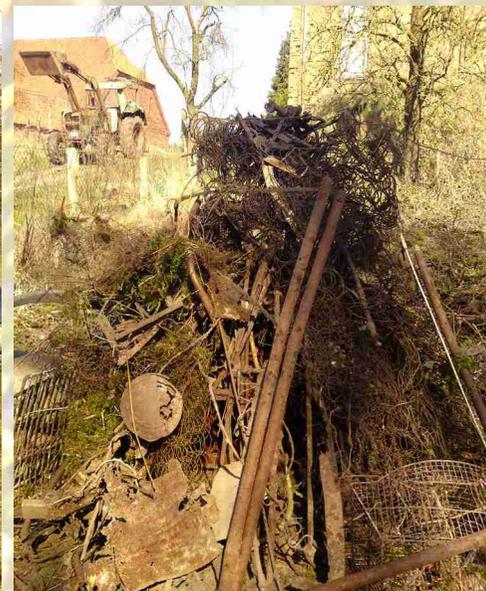
Das ist richtig nett und mal was ganz anderes, wir sind schließlich alle neu, wodurch wir nicht dieses alt bekannte Gastgefühl haben, es fühlt sich eher wie ein Feriencamp an. Unsere WG besteht aus zwei Brüdern aus Hamburg, der eine ist Lehrer und hat gerade von der staatlichen zu einer Montessorischule gewechselt und der andere hat sieben Jahre in Südafrika gelebt und ist jetzt in Deutschland am reisen genauso wie wir. Außerdem wohnt ein Philosophiestudent aus Frankfurt mit uns, eine Japanerin, die bald ihr eigenes Projekt in Japan gründen will, eine Mexikanerin, die in Paris lebt und sich gerade neu orientiert und später kommt noch ein irischer Ökologiestudent dazu, der in Bremen lebt.





Seitdem wir auf der Reise sind, haben wir schon so manches Mal daran gezweifelt, ob Gemeinschaft wohl wirklich das Richtige für uns ist, denn so oft waren wir von unserem momentanen Leben vollends geplättet und wollten nur noch unsere Ruhe haben und rein gar niemanden mehr sehen. Es ist nicht immer leicht für uns, uns auf neue Leute einzulassen und nach wie vor ist es für uns eine Herausforderung, uns in einer Gruppe wohl zu fühlen. In unserer WG erleben wir nun aber endlich mal Gemeinschaft, wie wir sie uns bis jetzt immer nur gewünscht haben: wir kochen und essen gemeinsam, machen Spaziergänge, spielen Spiele, sitzen am Lagerfeuer, arbeiten gemeinsam im Garten und haben viele gute Gespräche. Oft haben wir erlebt, wie in Gruppen mit anderen in unserem Alter eine unterschwellige Konkurrenz entsteht, wo sich alle in der Coolness ihrer Stories übertreffen wollen und am Ende nichts bei rauskommt. Aber hier ist es anders, jeder bringt etwas von dem ein, was er schon erlebt und erfahren hat, ohne sich damit in den Vordergrund spielen zu wollen und es entsteht ein Austausch, bei dem wir neue Sichtweisen kennen lernen. Robin erzählt uns von seinen Gedanken aus dem Philosophiestudium: Ist alles auf unserer Welt nur so wie es ist, weil wir daran glauben? Till erzählt von seiner Arbeit in der Montessorischule und Akiko erzählt von Japan und wie das Leben in Hiroshima und Fukushima trotz Radioaktivität wieder weitergeht. Wir fühlen uns so wohl, dass wir uns oft in die Wohnküche setzen, malen, stricken, lesen oder backen und gar keine Lust haben, uns in unserem Zimmer zu verkümmeln. Das Zusammensein ist so mühelos, wie wir es sonst nur mit guten alten Freunden erlebt haben, aber nie mit einer Gruppe erst kürzlich kennen gelernter Leute.





## ENTSPANNTE TAGE

Unsere Arbeitstage fühlen sich kaum nach Arbeit an: Es geht um kurz vor 8 mit einer kurzen Meditation im Seminarraum los, dann besprechen wir die Arbeiten, die anstehen und starten anschließend. Mit ein bis zwei kurzen Teeпаusen verläuft der Tag dann entspannt bis zum Feierabend um 14 Uhr. Trotz getaner Arbeit liegt gefühlt nun noch der ganze Tag vor uns und Fritz und Till fragen uns gleich am ersten Tag, was wir sonst so beim Wwoofen mit unserer ganzen freien Zeit angefangen haben. Das Problem hatten wir noch nie! Denn entweder war der Tag vollgepackt mit Arbeit oder wir haben später angefangen, wodurch der Tag kürzer zu sein schien.

Die meiste Zeit arbeiten wir im Seminarhaus oder hinten im Garten. Im Garten haben die ehemaligen Hotelbesitzer einen Haufen Müll hinterlassen, der inzwischen in der Erde versunken und von Pflanzen und Moos überwuchert ist. Sie dachten sich wohl so etwas wie „aus dem Auge aus dem Sinn“, genauso wie es mit so vielen Dingen gemacht wird: Atommüll der irgendwo abgestellt wird, Chemie aus der Landwirtschaft, die in Rinnsalen in die Flüsse läuft, Abgase, die in die Luft geblasen werden. Aber irgendwer muss das dann eben ausbaden und so buddeln wir tagelang Glasscherben, Plastik und Metall aus der Erde heraus, sodass dieses Stückchen Land wieder gesund wird. Ansonsten helfen wir an einem Tag, ein Seminar vorzubereiten und können daran dann auch teilnehmen. Philipp verlegt mit Fritz Holzdielen in einer kleinen Küche und Philo schleift eine Tür ab. Und ein Tag ist besonders interessant...



## PERMAKULTUR

...denn es geht in den Waldgarten. Er besteht aus zwei Streifen Wald und einer großen Freifläche in der Mitte und ist insgesamt 2-3ha groß. Seit einem Jahr haben Volker und Mia angefangen, ihn zu bepflanzen und das nach den Ideen der Permakultur. Permakultur bedeutet „permanent agriculture“ und es geht darum, die Natur und deren Gegebenheiten genau zu beobachten und mit einzubeziehen, um dadurch das Land möglichst tier- und pflanzenfreundlich und gleichzeitig effektiv zu nutzen. Mit möglichst wenig Aufwand soll möglichst viel geschafft werden. Wir pflanzen z.B. einen kleinen Mandelbaum, der auch in unseren Breitengraden Nüsse trägt und um ihn vor hungrigen Rehen zu schützen, karren wir nicht extra Material für einen Zaun an, sondern nehmen herumliegendes Todholz, schachteln es um den Baum und legen oben ein paar stachelige Brombeerranken herum, sodass das Reh die Lust am Bäumchenessen verlieren wird. Das Stück Freifläche wurde vor einigen Jahren noch konventionell genutzt und war danach ziemlich ausgelaugt.



Seitdem liegt es nun brach, damit es sich erholt und um zu sehen, welche Pflanzen dort von sich aus wachsen. Daraus wiederum kann man dann Rückschlüsse ziehen, was dort sonst noch gut wachsen könnte und entsprechende Pflanzen setzen. Im Wald haben Volker und Mia einige kleine Blaubeersträucher entdeckt und Philipp, Fritz und Cathal pflanzen deswegen dort Kulturblaubeersträucher, die hier vermutlich ebenso gut wachsen. Bärlauch, der besonders gerne im Wald steht, wurde letztes Jahr an einigen Stellen gepflanzt, um zu sehen, wie er sich verhält und da, wo er besonders gut wächst, sollen nun große Bärlauchinseln entstehen.

Und dann gibt es noch die Idee der Bauminselfen. Letztes Jahr wurden neun Kirschbäume verschiedener Sorten gepflanzt, sodass sie über mehrere Monate geerntet werden können. Darunter soll nun Stück für Stück eine immer größer werdende kreisförmige Fläche gemulcht werden, was heißt, dass gesenes Gras und Laub darunter geschichtet wird und so die Grasnarbe verschwindet. Dadurch entstehen kleine Anbauflächen auf denen einige Kräuter und andere schattenliebende Pflanzen wachsen können.



Über Permakultur gibt es ganze Bücher und der Waldgarten steht erst ganz am Anfang, doch mich fasziniert diese Herangehensweise schon jetzt. Wir zwingen der Natur durch unsere konventionelle Landwirtschaft etwas auf, was absolut unnatürlich ist: große Felder mit ein und der selben Pflanze, wo die Sonne anfangs auf die nackte Erde knallt, weil alle anderen Pflanzen durch gespritztes Gift nicht mehr wachsen können. Die Tiere verschwinden, weil sie keinen Lebensraum mehr finden, nur einige bleiben, denen es weiterhin dort gefällt und vermehren sich. Das sind dann die sogenannten Schädlinge, die wieder mit Gift bekämpft werden, weil deren natürliche Fressfeinde sich vom Acker gemacht haben. Das ist doch verrückt, oder? Eigentlich ist die Natur schlau genug, alles durch eine große Vielfalt an Pflanzen und Tieren selbst zu regulieren. Wäre es nicht klug, uns das zu nutze zu machen, auf den Zug mit aufzuspringen und diese Prozesse zu verstärken, um uns ein eigenes Paradies zu schaffen, statt nicht endende Monokulturfelder zu behalten? Am Beispiel von Sepp Holzer, einem Urgestein der Permakultur, sieht man, dass es funktioniert. Er nutzt sein 50 ha großes Grundstück auf 1000-1500m Höhe ertragreicher denn je und keine Missernte kann ihn schocken, weil er so viele verschiedene Kulturen hat. Es wäre doch viel schöner mit der Natur zu leben, als ständig mit ihr zu ringen und uns gegen sie zu stemmen, denn am Ende werden wir eh den Kürzeren ziehen und müssen auch das dann ausbaden. Schließlich sind wir doch auch nur Teil der Natur und bekämpfen uns damit letztendlich selber...

### GEMÜSESAFT AUS GURKE

Einer der Hauptgründe warum wir nach Drethem gekommen sind, ist, neben der Permakultur, Volkers und Mias Ausrichtung sich hauptsächlich roh zu ernähren. Ähnlich wie mir vor vielen Jahren bei der Vorstellung auf Fleisch zu verzichten, nichts anderes als ein trauriger Teller mit Mischgemüse und Kartoffeln blieb, ist mir jetzt die aus Rohkost bestehende Ernährung so fremd, dass ich in meinem Kopf nur eine lustlose, abgemagerte Person eine Möhre knabbern sehe. Mit meiner Vorstellung lag ich aber schon damals falsch. Zwar spielte während meiner Kindheit das Fleisch die Hauptrolle eines jeden Mittagessens, doch als ich irgendwann anfang nur noch vegetarisch zu kochen und auch meinen sonstigen Fleischkonsum zu verringern, fehlte es mir an nichts, auch nicht an Abwechslung und Geschmackserlebnissen. Für mich ist es also vor allem die Gewohnheit, die diese Bilder in meinem Kopf entstehen lässt. Nun will ich mit dem nächsten Vorurteil aufräumen und will wissen, was wirklich auf dem Teller eines Rohköstlers landet. So ganz können wir das Rätsel nicht entschlüsseln, weil wir getrennt von Volker und Mia im Seminarhaus essen und wir in der WG ganz normal kochen. Trotzdem versuchen sie uns, so gut es geht, an ihrer Ernährung teilhaben zu lassen und so kriegen wir ein paar interessante Eindrücke. Mia und Volker machen sich z.B. oft mit ihrer großen Saftpresse Gemüsesäfte aus frischem (Bio-)Gemüse oder essen einen riesigen Salat mit haufenweise frischen, selbstgezogenen Sprossen. Sie dörren sich Brot aus gekeimtem Getreide, Gemüsetrester und Körnern und mixen sich Eis aus gefrorenen Bananen. Zusätzlich lassen sie viele verschiedene Samen keimen und essen Nüsse. Jeden Tag starten sie mit einem doppelten Weizengrasshot, da der besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Chlorophyll und sekundäre Pflanzenstoffe enthält und den ganzen Körper entgiftet.





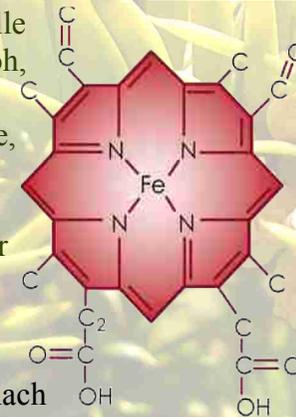
Volker legt uns ein Buch in die WG-Küche, in dem die rohköstliche Ernährung erklärt wird, mit der Mia vor vielen Jahren im Hippokrates Health Institute in Florida begonnen hat. Beim Lesen des Buches bleiben bei mir vor allem zwei Dinge hängen: 1. fand Kouchakoff schon 1930 heraus, dass die bis dahin bei Wissenschaftlern als normal angesehen Leukozytose nach dem Essen von Rohkost nicht auftritt. Der Körper reagiert also beim Verzehr von gekochter Nahrung, wie als würde er von Viren, Bakterien oder anderen Krankheitserregern an-



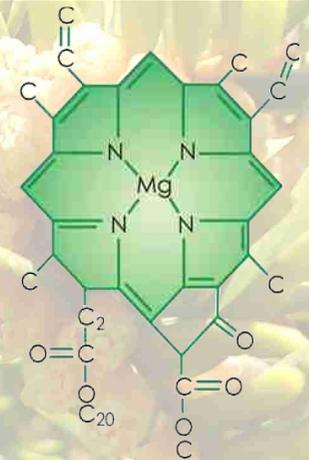
gegriffen werden und stößt vermehrt weiße Blutkörperchen aus. 2. ist der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der für die Photosynthese verantwortlich ist und somit das Sonnenlicht für die Pflanzen und letztlich auch für die Tiere verfügbar macht, dem Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) chemisch gesehen sehr ähnlich. Bei der Einnahme von Chlorophyll wird die Produktion der roten Blutkörperchen angeregt und damit der Transport von Sauerstoff verbessert, der wiederum den gesamten Stoffwechsel und alle Körperfunktionen ankurbelt.

Spruch: Rohkost scheint fit zu machen! Volker und Mia zeigen mir das auf eindrucksvolle Weise, denn sie sehen sehr gesund aus und essen schon seit Jahren fast ausschließlich roh, ohne dabei zu dogmatisch zu sein. Philo und ich dürfen an einem Nachmittag mal Weizengrasssaft und einen selbst gepressten grünen Gemüsesaft aus Gurke, Stangensellerie, Fenchel und Sonnenblumensprossen probieren. Der schmeckt uns sehr lecker und statt einen schweren Stein im Magen zu haben, fühlen wir uns leicht, beschwingt und trotzdem satt und am Abendbrottisch haben wir zu unserem Erstaunen gar keinen Hunger mehr.

Die noch so kalten Nächte haben uns kurzfristig an diesen schönen Ort gebracht, wo wir in nur zwei Wochen unverhofft viel Neues gelernt haben. Jetzt geht's noch einmal kurz nach Berlin und Anfang April starten wir dann unser 3000km langes Abenteuer nach Portugal... Auf den nächsten Seiten gibt's noch eine Anleitung, wie man sich Sprossen selber zieht :)



Human Blood  
Hemoglobin



Plant Chlorophyll

# Sonnenblumensprossen selber ziehen

Sprossen sind wie ein kleines Wunder, sie brauchen statt mehreren Monaten nur 10 Tage um „reif“ zu werden und enthalten ein Vielfaches an Nährstoffen verglichen mit einem Blattsalat. Also zieh dir deinen eigenen Sprossensalat ganz einfach selbst in der Küche. Regionaler und frischer geht's gar nicht! :)

## WAS DU BRAUCHST:

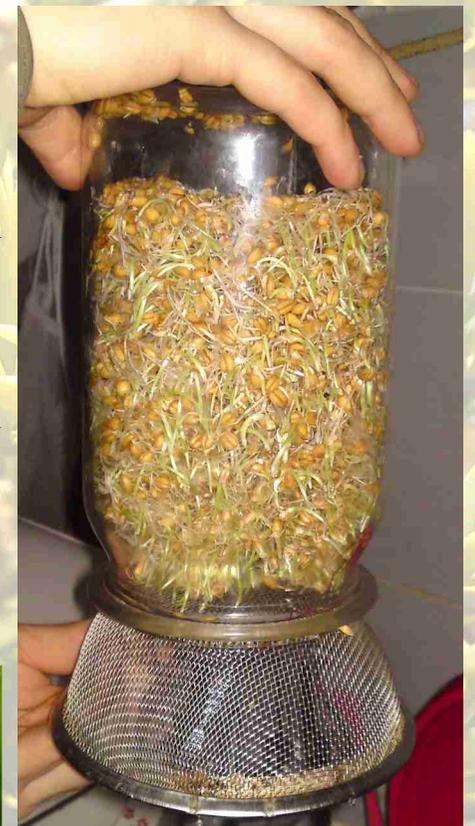
- **Sonnenblumenkerne** mit oder ohne Schale in Bioqualität (sie sind keimfähiger und nicht mit Giften belastet)
- **Keimglas** z.B. von DM (man kann aber auch ein großes Einwegglas und ein Drahtsieb nehmen)
- zwei **Plastikschalen** oder **Plastikblumenkästen** (brauchen unten Löcher. Wenn da keine sind, kann man sie reinbohren, damit das Wasser abfließen kann)
- **Kokossubstrat, Blumenerde** ohne künstliche Düngemittel oder **Erde von Maulwurfshügeln**
- **Sprühflasche**

## 1. EINWEICHEN

- zuerst musst du die Sonnenblumenkerne für 12 Stunden in Wasser einweichen (alle Körner sollten großzügig bedeckt sein)

## 2. KEIMEN

- nach 12 Stunden kippst du das Einweichwasser ab
- jetzt spülst du die Keime mit frischem Wasser. Das Wasser durch ein Sieb oder durch den beim Keimglas vorhandenen Aufsatz abgießen.
- das Spülen mit anschließendem Abgießen des Wassers wiederholst du alle 12 Stunden, also morgens und abends, bis die Keimlinge nach ca. 36 Stunden fertig sind. (wenn du ungeduldig bist, kannst du jetzt schon welche probieren ;))



### 3. EINPFLANZEN

- Als nächstes tust du 2cm Kokossubstrat, Blumenerde ohne künstliche Düngemittel oder Erde von Maulwurfshügeln in eine gelochte Plastikschale und verteilst die Keimlinge so auf der Erde, dass alle den Boden berühren. Nun drückst du alle Keimlinge vorsichtig mit der Handfläche fest und wässerst das Substrat großzügig mit der Sprühflasche.
- die zweite Schale legst du auf die Keimlinge und obendrauf noch ein Buch oder einen Stein. Die Sonnenblumenkerne brauchen Dunkelheit und sollen sich mit aller Kraft hochstemmen, damit sie möglichst stark und knackig werden.
- die angehenden Sprossen mögen am liebsten Zimmertemperatur (18-20°C) und sie sollten nicht in der direkten Sonne stehen, da sie sonst zu schnell austrocknen.

### 4. SICH UM DIE SPROSSEN KÜMMERN

- damit die Keimlinge zu starken Sprossen heranwachsen, musst du den Boden immer feucht halten, dazu benutzt du am besten die Sprühflasche morgens und abends.

### 5. NOCH EIN BISSCHEN SONNE UND DANN ERNTEN

- nach ca. 10 Tagen, wenn sie ungefähr 10cm groß sind, kannst du sie ernten. Doch einen Tag zuvor solltest du die Schale mit dem Stein wegnehmen, damit die Sprossen durch das Licht grün werden, trotzdem muss der Boden feucht bleiben.

...und dann sind sie fertig: GUTEN APPETIT! :)

