

# Wenn bei minus acht Grad der Hase kuschelt

„Lebensabenteurer“ Heiko Gärtner ernährte sich von Mäusen und Wildspinat — Alle Stress-Symptome weg

Der 32 Jahre alte Neumarkter Heiko Gärtner ist konsequent zurück zur Natur gegangen, und das monatelang über 3000 Kilometer bis nach Santiago de Compostela. Der ehemalige Versicherungskaufmann machte einen großen Bogen um jedwede Gastronomie und Hotellerie und ging an seine Grenzen. Darüber berichtet er am Donnerstag, 10. November, um 18 Uhr in der Neumarkter Mädchenrealschule.

*Hundert Tage und 3300 Kilometer ohne richtige Lebensmittel. Waren Sie da nicht oft am Verhungern?*

**Heiko Gärtner:** Ich war oft in Gedanken bei all den Gerüchen, die mir überall begegnet sind. Am Verhungern eher weniger. Ich habe zwar zwölf Kilo abgenommen, aber das kommt durch die Entgiftungsprozesse.

*Wovon haben Sie sich denn in der Zeit ernährt?*

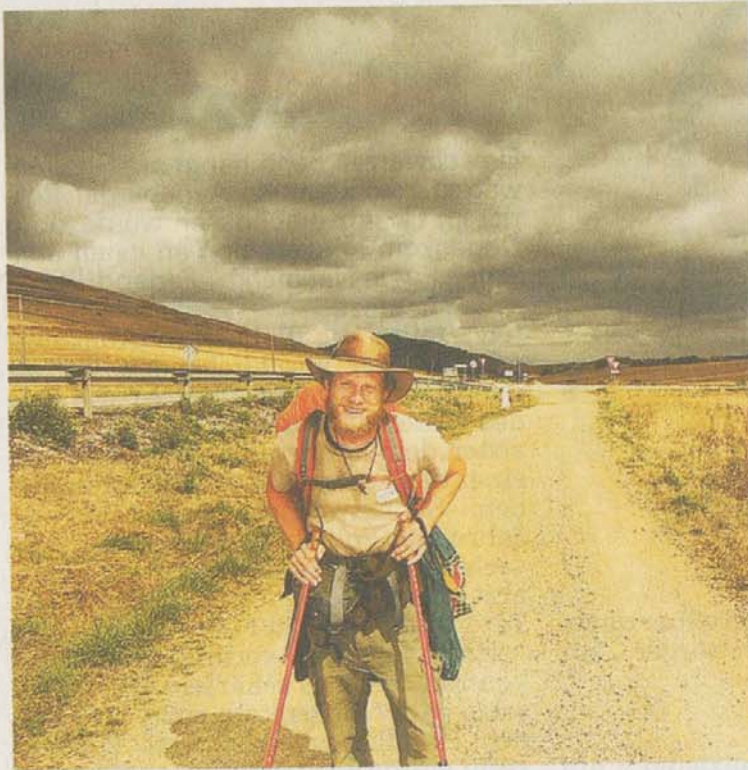
**Gärtner:** Am Morgen gab es so eine Getreidepampe, mittags einen Wildmischsalat, also von Wildkräutern und Wildgemüse. Am Abend gab es so etwas wie ein Wildgemüsegericht, also Spinat, auch wieder grüne Pampe. Und dann Früchte. Und an tierischer Nahrung alles in der Größenordnung von 20 bis 25 Zentimeter.

*Oh Gott, waren da auch Nagetiere dabei?*

**Gärtner:** Ja genau, das sind zum Beispiel Mäuse und ein paar größere Sachen auch.

*...Mahlzeit.*

**Gärtner:** Ja. Schmeckt aber gar nicht schlecht. Wie Hühnchen, leichter Einschlag von Ente.



Ein langer Weg: Heiko Gärtner ernährte sich bei seiner 3000-Kilometer-Wanderung sehr natürlich. Foto: privat

*Sie sprechen von Medizingang oder Medicinewalk. Was bedeutet das?*

**Gärtner:** Das ist etwas sehr Altes und kommt von den indigenen Völkern. Das bedeutet, eine sehr lange und monotone Strecke zu gehen. Dabei kann man nicht von den Gedanken abgelenkt werden. Reaktivierung der Selbstheilungskräfte könnte man sagen.

*Aus der Natur ernähren: Das kann man sich ja noch vorstellen. Aber über-*

*nachten im Freien ohne Hilfsmittel: Muss das sein?*

**Gärtner:** (lacht) ...ja muss das sein?! Ein Mensch kommt am besten zu den Schattenseiten in seinem psychischen Keller, wenn er nicht abgelenkt wird. Also wenn er außerhalb seiner Komfortzone ist. Man trifft dann auf sogenannte Schwellensysteme.

Die erste Schwelle ist: Oh Gott, was mach ich da. Dann kommen die ganzen Gehirnstimmen. Wir sind ganz oft im Gehirn manifestiert und nicht mehr im Herzen.

*Übernachten im Freien. Da ist meine Schwelle: Hilfe, ich friere.*

**Gärtner:** (lacht) ...

ja genau. Medicinewalk, das ist immer auch die Frage, ob du noch ein Teil der Natur bist. Du verknüpfst dich automatisch mit der Natur und lernst von ihr. Geben ist bekommen. Je mehr du an Komfort abgibst, umso mehr bekommst du auch wieder.

*Außen sind ja bekanntlich auch einmal die Temperaturen niedriger ...*

**Gärtner:** ...minus acht ...

*Uaaah. Deckt man sich da mit Zweigen, Ästen, Blättern und Heu zu?*

**Gärtner:** Die letzten 390 Kilometer waren mit gar nichts. Ich habe mir eine Laubhütte gebaut. Einmal habe ich einen Grasschlafplatz gebaut. Dann habe ich zwei Feuersäulen angelegt. Man liegt dann dazwischen auf altem Geäst, so dass unten eine Windzirkulation entsteht. Trotzdem liegt man neben dem Feuer warm. Oder man baut ein langes Schrägdach und davor eine Feuerstelle. Man muss jeden Abend etwa drei Stunden Arbeit aufwenden, nachdem die Füße etwas geblutet hatten. Da muss man seinen inneren Schweinehund noch

## DAS INTERVIEW

einmal überwinden. Man hat ganz oft dieses Momentum: Ich geb jetzt auf. Obwohl der Mensch ja sehr viel leisten kann. Wir kommen sehr leicht in den Schwellenbereich: Das ist mir zu unbequem. Aber dann bekommt man auch solche Erlebnisse: Ein Feldhase kuschelt auf dem Fell eine ganze Nacht an Deinem Kopf und schläft.

*Ein wilder, unbekannter Hase?*

**Gärtner:** (lacht) ...ja, ein unbekanntes Bunny.

*Was war denn die wichtigste Erfahrung des Marsches?*

**Gärtner:** Ich habe einiges an Krankheitsvorgeschichte in meinem Leben gehabt. Von Gehirnhautentzündung bis zu Gehörstürzen. Alle Alltagsblesuren, die ich sonst so mit mir herumtrage, also meine hektischen Stresssymptome, waren alle weg.

Int.: WOLF-DIETRICH NAHR