

# Ein Fährtenleser seiner eigenen Seele werden

**ABENTEUER** Heiko Gärtner plant eine Tour quer durch Deutschland, von Bayern bis zur Nordsee – allerdings ohne moderne Ausrüstung, so weitab wie möglich von der Zivilisation.

VON UDO METTERLEIN

**NEUMARKT.** Die raue, ungezähmte, wilde Natur weckt schon seit er denken kann seine Leidenschaft. Wochen- und Monatelange Expeditionen auf allen Kontinenten dieser Erde, brüllende Hitze, klirrende Kälte, gefährliche Tiere oder riskante Wagnisse schrecken ihn nie ab – und jetzt will Heiko Gärtner es schon wieder wissen: Gelingt es ihm, Deutschland auf einer 1000 Kilometer langen Route von Bayern bis zur Nordsee zu durchwandern?

Na ja, das ist ja jetzt gar nicht so spektakulär, wird sich jetzt der eine oder andere Leser denken – bis er hiermit erfährt, dass der Neumarkter Abenteurer quasi „steinzeitlich“ und so weitab wie möglich von der Zivilisation unterwegs sein will.

Gewandt in aus dem gegerbten Leder von Rotwild selbst hergestellter Kleidung, ausgestattet mit einem aus Schafleder genähten Beutel, in dem sich als Schlafsackersatz Schaffelle befinden und gerüstet mit einem ebenfalls aus Tierhaut gefertigten Trinkbeutel sowie einer einfachen Zeltplane, die ihm beim täglichen Bau ambulanter Behausungen zum Übernachten dienlich ist.

**Sein Messer ist aus Stein**

Ein Feuerstahl ist außerdem noch mit im Gepäck, ein Steinmesser, eine Holzschale, in der er auf heiß gemachten Steinen karge Mahlzeiten zubereiten will – und die Spiegelreflex-Kamera, mit der die außergewöhnliche Tour dokumentiert werden soll (und deren Akkus er mit dem Strom, den ein Solarsegel erzeugt, laden kann).

Der 30-jährige Natur- und Wildnispädagoge, Jäger, Nationalpark-Ranger, Berg- und Höhlenretter will mit diesem in Fachkreisen als „Medicin-Walk“ bezeichneten Experiment seine zweijährige Ausbildung zum Wildnislehrer abschließen, „mit der Natur tanzen“ und durch die Heilkraft der Mutter Erde zum Fährtenleser seiner eigenen Seele werden.

Das klingt jetzt alles recht esoterisch – wird aber ganz pragmatisch von einem jungen Mann angepackt, der aufgrund seiner langjährigen „Outdoor-Erfahrung“ ruhigen Gewissens als ein Realist eingeordnet werden darf.

**Kräuter und Pflanzen als Mahlzeit**

Die weiter oben im Text angesprochenen kargen Mahlzeiten wird Heiko Gärtner aus dem zubereiten, was die Natur dem Survival-Experten anbietet. Aus Kräutern, Pflanzen und Früchten also – aber auch aus für in der Zivilisation lebenden Menschen so ekligem Geschöpfen wie Maden, Würmern, Schnecken oder Mäusen.

Als ausgebildeter Waidmann wäre Gärtner natürlich in der Lage, mit Pfeil und Bogen zum Beispiel Hasen zu erlegen oder mit einer primitiven Angelschnur Fische an Land zu ziehen. „Aber diesbezüglich werde ich wegen des in Deutschland geltenden Jagd- und Fischereirechts wohl kläglich scheitern“, seufzt er im Gespräch mit dem Neumarkter Tagblatt. „In Kanada, Neuseeland, Alaska oder Island hat es solche Hindernisse nicht gegeben“, schwärmt der vom „Virus des Weltbummelns“ infizierte ehemalige Versicherungs-Kaufmann mit einem wehmütigen, vom Fernweh geprägten Blick ins Leere.

Jetzt ist es allerdings noch gar nicht um den Luxus gegangen, den sich der angehende Wildnislehrer bei dieser nächsten Tour durch Deutschland leisten wird: Ein Paar feste Schuhe, ein Feuerzeug und einen Esel! Einen Esel? „Ja, denn selbst mein Minimalgepäck wird auf Dauer schwer“, entschuldigt sich Gärtner beinahe. „Du kannst dafür aber als Überschrift zum Beispiel „Tausend Kilometer ohne Klopapier“ schreiben“, feixt er und ergänzt, dass er als Alternative für das Wohlstands-Utensil Blätter und Moos zweckentfremden wird.

**Auch finanziell ein Abenteurer**

Im Juli kommenden Jahres will Heiko den außergewöhnlichen Marsch durch sein Heimatland starten, der trotz autarker Lebensweise auch in finanzieller Hinsicht ein Experiment für ihn darstellen wird. „Irgendwie müssen ja die Miete und die laufenden Kosten bezahlt werden“, sagt der 30-Jährige.

Seinen Lebensunterhalt verdient Heiko Gärtner hauptsächlich als Leiter von Aktivreisen, Tour-Guide oder als Veranstalter von Dia-Shows und Vortrags-Abenden – nebenbei arbeitet er gerade an einem Buch. „Wenn Du also Sponsoren kennst...“, murmelt er schüchtern lächelnd und lässt seinen Blick durch die Zwei-Zimmer-Wohnung schweifen, die noch vollgestopft ist mit Ausrüstungsgegenständen – die hat er von seiner letzten, vergleichsweise komfortablen Abenteuerreise mitgebracht.



Heiko Gärtner am Lagerfeuer. An das Kochen in einer Holzschale auf heißen Steinen wird er sich auf seiner Tour gewöhnen müssen.



HEIKO GÄRTNER

**KANADA**

Der Neumarkter war praktisch schon auf allen Kontinenten zu Fuß unterwegs. Dieses Bild ist bei einer Wanderung durch die Wildnis in Kanada entstanden.



**ELEMENTE**

Nicht etwa im gemütlichen Zuhause, sondern in der rauen, wilden, ungezähmten Natur fühlt sich der 30-jährige Heiko Gärtner am wohlsten. Deshalb ist er immer wieder unterwegs auf seinen Touren.



**LUXUS**

Er kann Feuer machen wie ein Steinzeitmensch. Auf seiner außergewöhnlichen Tour durch Deutschland wird sich Heiko Gärtner allerdings den Luxus leisten, ein Feuerzeug mitzunehmen.

**DER PLAN**

► **Die Tour:** Der 30-jährige Heiko Gärtner will Deutschland von Süden nach Norden durchqueren – allerdings weit abseits der Zivilisation und nur mit der bescheidenen Ausrüstung eines Steinzeitmenschen. Das bedeutet, dass der Neumarkter zum Beispiel Kleidung trägt, die er selbst hergestellt hat: Aus gegerbtem Leder von Rotwild.

Schlafen wird der 30-Jährige in Schaffellen.

► **Die Verpflegung:** Ernähren wird sich Heiko Gärtner von Kräutern, Pflanzen und Früchten – aber auch von Maden, Würmern, Schnecken oder Mäusen.

► **Das Ziel:** In Fachkreisen wird diese Wanderung „Medicin-Walk“ genannt. Sie stellt

für den 30-jährigen Natur- und Wildnispädagogen, Jäger und Nationalpark-Ranger den Abschluss seiner Ausbildung zum Wildnislehrer dar.

► **Der Hintergrund:** Durch die Heilkraft der Mutter Erde will der 30-jährige Neumarkter laut seinen eigenen Angaben zum „Fährtenleser seiner eigenen Seele“ werden.

► **Die Kosten:** Weil der Abenteurer während seines dreimonatigen Experiments praktisch kein Einkommen hat, ist er im Moment auf der Suche nach Sponsoren, die sein außergewöhnliches Projekt unterstützen möchten. Kontaktaufnahmen sind über die Emailadresse info@naturspirit.de möglich.

„Diesbezüglich werde ich wegen des in Deutschland geltenden Jagd- und Fischereirechts wohl kläglich scheitern.“

HEIKO GÄRTNER AUF DIE FRAGE, OB ER IN DEUTSCHLAND AUCH MIT PFEIL UND BOGEN TIERE JAGEN WIRD.

**Passend zum Sauwetter: schweinegünstige Angebote.**



**Unsere Aktionstage:**

16.-28. November 2009  
**GUM Aktions-Woche**

Sie erhalten auf jedes gekaufte GUM-Produkt 20% Rabatt auf den UVP.\* Schauen Sie vorbei.

23.-28. November 2009  
**Beratungswoche Sodbrennen**

Lassen Sie sich beraten zum Thema Sodbrennen und erhalten Sie viele nützliche Tips. Mit freundlicher Unterstützung von Gaviscon.

**NAC 600 akut - 1A-Pharma**

Wirkstoff: Acetylcystein 600 mg / Brausetablette

10 Brausetabletten UVP 4,03 € **-51,8%** **1,94 €**



**Baldriparan Stark für die Nacht**

Wirkstoff: Baldrianwurzel-trockenextrakt

60 Dragees Sonderpreis **Sonderpreis** **15,49 €**



**Isla Moos**

80 mg Isländisch Moos-Extrakt

60 Pastillen UVP 6,65 € **-28,7%** **4,74 €**



**Celyoung Antiaging Creme**

Tages- und Nachtcreme

50 ml (47,32 € / 100 ml) UVP 30,80 € **-32,3%** **23,66 €**



**Diclo Dolo 25 mg**

Wirkstoff: Diclofenac-Kalium

20 Tabletten UVP 8,95 € **-36,2%** **5,71 €**



**Centrum von A bis Zink**

Nahrungsergänzungsmittel mit Lutein

100 Capletten Sonderpreis **Sonderpreis** **19,99 €**



**Eucerin Acute Lip Balm**

hochwirksamer Lippenbalsam

10 ml (56,90 € / 100 ml) UVP 7,50 € **-24,1%** **5,69 €**



**Lactulose-ratiopharm Sirup**

66,7 g / 100 ml; Wirkstoff: Lactulose

1000 ml (1,26 € / 100 ml) UVP 18,20 € **-30,6%** **12,64 €**



**easyApotheke Neumarkt**  
Nürnberg Straße 44, 92318 Neumarkt  
Wir beraten Sie auch auf Arabisch.

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9:00-18:00 Uhr  
Sa 9:00-13:00 Uhr



**easyApotheke**  
Neumarkt

\* Für rezeptpflichtige Arzneimittel gelten einheitliche Abgabepreise. Rabatte beziehen sich auf den empfohlenen Verkaufspreis des Herstellers. Gültig vom 01.11.-30.11.2009 und solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Keine Haftung für Druckfehler. Abbildung ähnlich.