

teenexpress

Outdoor

3/2017

Was treibt uns raus?

vierteljährlich & kostenfrei

- 3** **Liebe Leser**
Holger Vowinkel
- 4-5** **Titelthema**
Draußen vor der Tür
Holger Vowinkel
- 6** **Comic "NACHTS UM DEN BLOCK"**
OMX & RR
- 7** **Nicht Kolumne**
Oldschool Outdoor
Robert Reich
- 8-11** **Fakten**
Vom Glück eines Biologen, in der Natur zu arbeiten oder: Wie wir fälschlich etwas für Natur halten, was keine mehr ist
Dr. Janna Lehmann
- 12-13** **Theorie und Praxis**
Eine wilde Küche
Nele Tripin
- 14-15** **Lifestyle**
Liebe, liebe Sonne...
Corinna Unser
- 16-17** **Lasst uns Neandertaler werden ... !**
Walter Franzke
- 18-19** **Junge Out-toren**
Albtraum EDGE
Hendrik-Bennett Hoerold
- 20-21** **Kulturbeutel**
Bogenschießen
- 22** **Berufe draußen**
- 23** **Impressum**
- 24** **Terminticker**

Das wirkliche Leben findet draußen statt. Dort, wo alles herkommt und dort wo alles hingehet.

Warum scheint die Menschheit (vor allem der Teil, der Großstädte bewohnt und Auto fährt) dem Wahn aufzusitzen, ein bequemes Leben, ein angenehmes Leben innerhalb von künstlichen Wänden, inmitten künstlicher Ausstattung und Ausrüstung, vollgestopft mit immer mehr sinnlosem Zeitvertreib, unlösbar vernetzt und verkabelt, voll klimatisiert, sei das Maß aller Dinge, erstrebenswert, reich oder sogar gesund?

Bereitet da jemand unseren unweigerlichen endlosen Ausflug in einer Raumkapsel durch das unbelebte Weltall vor – Major Tom? Oder gar den Übergang in die Matrix? Versucht der Virus Mensch sich vor seinen eigenen verheerenden Umweltzerstörungen zu retten, indem er sich von der Umwelt und am Ende seiner eigenen ursprünglichen Natur ablöst?

Glücklicherweise gibt es einen natürlichen Instinkt und mahnende Gegenbewegungen. Immer mehr zeigt sich heute, dass wir ohne natürlich wachsende Nahrungsmittel aus natürlichen Gleichgewichten immer kränker werden.

Jeder kann es spüren, dass wir ohne saubere, frische Luft, ohne ausreichend sauberes Wasser, ohne Sonnenlicht, ohne gesunde, natürliche Körperlichkeit verkümmern und degenerieren.

Fehlen ausreichende Bewegung im Freien, Stimulation der Haut, der Muskeln, Sehnen und Gelenke und wechselnde Umwelteinflüsse, dann entwickeln sich Menschen – sowohl körperlich als auch geistig – ungesund.

Das ist für Kinder und Jugendliche noch am wichtigsten, hört aber in keinem Alter je auf. Wissenschaftliche Beweise sind – ob aus älterer oder neuerer Zeit – eindeutig.

Alltägliche Beobachtungen belegen es immer krasser: Nicht die Natur ist dem Menschen gefährlich, sondern der Mensch wird zur größten Gefahr für die Natur, deren Teil er doch untrennbar ist und bleibt, und ist somit für sich selbst die größte aller Gefahren!

Unser aktuelles Heft soll mit dem Thema Outdoor etwas zum besseren Gleichgewicht beitragen; Nachdenkliches und Anregendes bieten. Denn nur, wenn wir alle ausreichend mit der Natur im Kontakt bleiben – unserer Natur; das Gefühl dafür behalten, was wichtig und richtig ist, was uns nährt und Kraft gibt, was uns fordert und fördert; dann werden wir sie wertschätzen. Wir werden Motivationen und Möglichkeiten finden, die Zerstörung aufzuhalten, gesunde Kreisläufe zu schaffen und mit ihr zu überleben ... Wenn ...



... und in der nächsten Ausgabe geht es uns um das Thema: "Du hast die Wahl!" - lasst euch überraschen.



Draußen vor der Tür...

war schon immer der Spielplatz, auf den mit mahendem Zeigefinger die Kinder geschickt wurden, um sich auszutoben, der Langeweile entgegenzuwirken und die Gesundheit zu kräftigen. Egal, welche soziale Schicht: Draußensein war der Inbegriff für Erholung und Entspannung. Auch, wenn je nach Gesellschaftsstatus die Art der Beschäftigung und der Bekleidung sehr unterschiedlich war: Nur kranke Seelen und Körper haben sich in abgeschlossenen Räumen verschanzt.

Aber immer wurde für die Genesung von allen Leiden ein tägliches Maß an frischer Luft empfohlen. Ob Schlösser oder Sanatorien, Klöster oder Villen: Überall gehörten Garten- oder Parkanlagen unbedingt zu gesundem Wohnen.

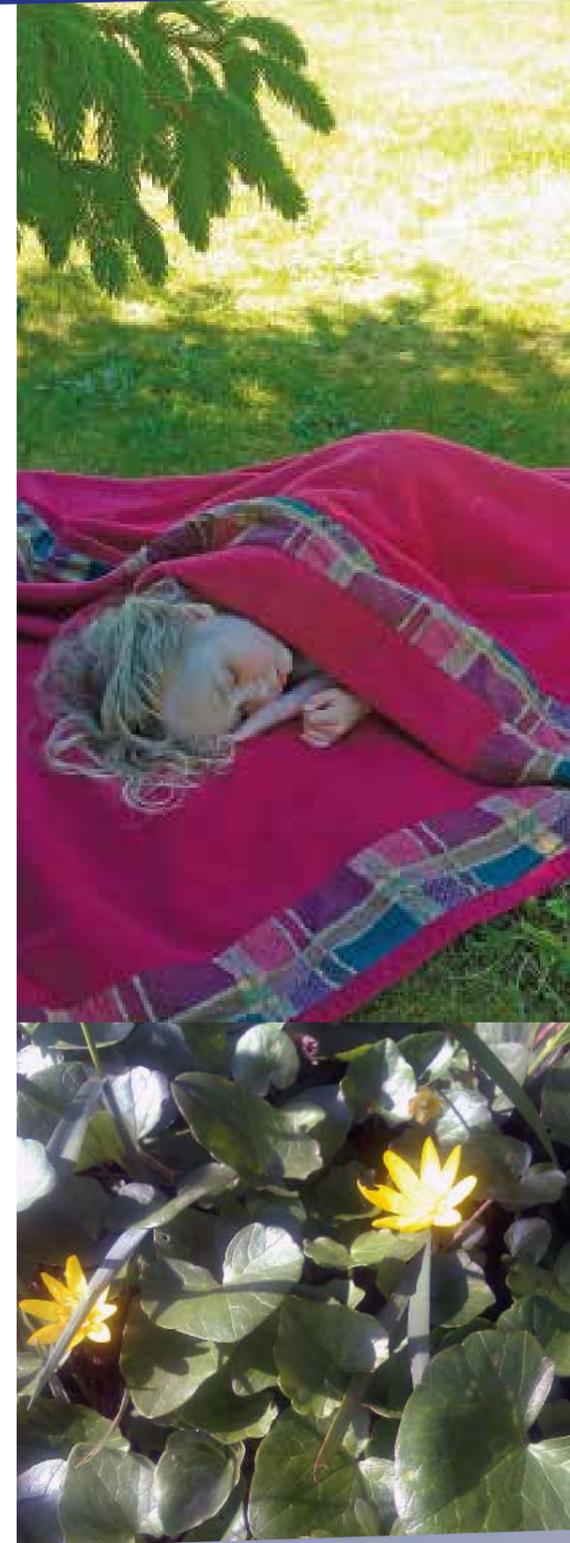
Die arbeitende Landbevölkerung war ja sowieso dauernd draußen beschäftigt. Gezwungenermaßen wurde mit den Zeiten der Industrialisierung und damit der zunehmenden Verstädterung immer mehr Erwerbsarbeit – parallel dazu auch die Zeit des Heranwachsenden und Lernens – in geschlossene Räume verlegt, unter strenger Taktung von Uhrzeit und Arbeitsplan.

Parallel dazu nahmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten immer mehr Menschen gefangen – auch, wenn die durchschnittliche Lebenserwartung durch Hygiene und Medizin gestiegen ist. Aber immer noch zog der natürliche Instinkt zurück nach draußen, ins Freie, ins Grüne – zumindest in der Freizeit.

Naturnaher Erholungsurlaub, Bäderkultur und Wanderbewegungen entstanden zur selben Zeit und aus gutem Grund als kleines Gegengewicht zur ökonomisch gewollten Zwangsinhaftierung. Wer heutzutage seinen Beruf zu großen Teilen an der frischen Luft ausüben darf, gehört inzwischen schon zu den meist beneideten Menschen.

Es ist noch nicht allzu lange her, da musste man die meisten Kinder öfter nachdrücklich bitten, ihr Spiel draußen zu beenden und ins Haus zu kommen. Heute dagegen müssen viele zunehmend ständig drängeln, um Kinder ins Freie zu bewegen. Sicher sind der immer weiterwachsende Komfort und die unbegrenzte Auswahl an Indoor-Entertainment die Ursache für einen alarmierenden Trend. Machen wir uns aber nichts vor: Die Ursachen dafür setzen immer noch die Erwachsenen selbst! Also Vormachen und Mitnehmen bleibt die beste Erziehungsregel, auch gegen anfänglichen Widerstand und manchmal vielleicht auch mit Lockangeboten. Ein guter Trick, um selbst wieder besser aus den Puschen zu kommen. Man muss sich dazu nicht auch noch einen Hund in eine viel zu kleine Wohnung holen. Wir sollten uns selbst allein Wert genug sein. Denn nichts ist wichtiger für die Gesundheit als natürliche Lebensbedingungen und „artgerechte Haltung“. Eine gewisse Bewegungsvielfalt mit Anstrengungsreizen ist dabei entscheidend, um den guten Sauerstoff auch in den Stoffwechsel zu bringen. Am Strand brutzeln und im Liegestuhl chillen sind da höchstens mal als kurze Pausenfüller angesagt, wenn man ansonsten ein körperlich aktives Leben führt. Der epidemieartig die Menschen befallene Mangel an körperlicher Anstrengung in vielseitig-ausgeglichenen Bewegungen hat – neben allen Arten der Selbstvergiftung – zu den meisten gesundheitlichen Problemen geführt. Alle Beobachtungen zeigen, dass intensive vielseitige Bewegungen in der Natur Körper und Seele nachhaltig gesund lassen können, also auch in Bezug auf alle Arten von gewohnheitsmäßigem, ungesunden Konsum.

Deshalb ist Teil unserer Arbeit mit Jugendlichen und Familien auch das Anregen von viel Bewegung im Freien, sei es in unseren teenex-Camps oder bei den teenactive-Angeboten.





Oldschool Outdoor

'Outdoor' scheint auf den ersten Blick einen Gegenbegriff zu dem sich in seiner Studierstube verzettelnden Wissenschaftler darzustellen. Der Universalgelehrte Alexander von Humboldt widerlegt eine solche Ansicht in persona. In den Jahren 1799 bis 1804 unternahm er als gerade 30-jähriger Mann eine Forschungsreise nach Süd- und Mittelamerika.

Man darf sich hier keinen verzärtelten Europäer vorstellen, der sich, angewidert von Insekten und Unrat, von seinen Dienern durch den Dschungel befördern ließ. Humboldt überstand besser als seine einheimischen Begleiter Anfechtungen wie das Faulfieber oder die Höhenkrankheit; unter anderem hat er als erster den damals als höchsten Berg der Erde geltenden Vulkan Chimborazo in Ecuador bestiegen (6.310 Meter). Dieser Rekord blieb 30 Jahre ungebrochen.

Viele Jahre später (1827/28) hat Humboldt in seinen Kosmos-Vorlesungen drei Dinge genannt, die für ihn maßgeblich den Impuls gestiftet hätten, sich auf eine derartige Abenteuerreise zu begeben: Georg Forsters Schilderung der Südseeinseln, der Anblick eines Drachenbaums im botanischen Garten und die Landschaftszeichnungen von William Hodges. Im Orchideengarten auf Teneriffa befindet sich übrigens noch immer ein solcher Drago,



Alexander von Humboldt, Gemälde von Friedrich Georg Weitsch, 1806 (gemeinfrei, wikimedia.org)

den Humboldt seinerzeit besichtigt hatte. Der eben erwähnte Maler Hodges war wie Forster ein Passagier auf der zweiten Reise von James Cook (1772 - 1775). Seine Gemälde - wie zum Beispiel das der beiden Cook-Schiffe Resolution und Adventure in der Matavai-Bucht von Tahiti - geben tatsächlich einen starken Eindruck von der überwältigenden Schönheit Polynesiens. Georg Forsters „Reise um die Welt“, als Printausgabe leider vergriffen, ist eines der schönsten Bücher, die ich je gelesen habe. Reich an Wissen, anmutig in der Darstellung und großartig in seinem Men-



Resolution and Adventure with fishing craft in Matavai Bay, William Hodges 1776 (gemeinfrei, wikimedia.org)

schensbild, zählt es zu den großen Werken der Weltliteratur. Ach ja: Forster war bei Antritt der Reise gerade 17 Jahre alt. Zu den zahllosen Anekdoten seines Berichts gehören Eisberge, Kometen, Windhosen, ein stumpfsinniges Volk, das nur „Pesseräh!“ ruft, ein Matrose,



Georg Forster, Gemälde von J. H. W. Tischbein (gemeinfrei, wikimedia.org)

der beim Pinkeln über Bord fällt und ertrinkt (Forster vermerkt nicht ohne Genugtuung, dass derselbe zuvor einen Eingeborenen erschossen habe), Insulaner, die vom Pökelfleisch der Europäer zurückschrecken, weil sie es für Menschenfleisch halten, und wiederum tatsächliche Kannibalen, die einem Teil der zivilisierten Matrosen beim Verzehr von menschlichem Wangenfleisch das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Tja, und wer hätte gedacht, dass James Cook mit deutschem Sauerkraut die Welt entdeckt hat?



Online-Text: Georg Forster: Entdeckungsreise nach Tahiti und in die Südsee 1772 - 1775

<http://gutenberg.spiegel.de/buch/entdeckungsreise-nach-tahiti-und-in-die-sudsee-1772-1775-316/1>

Vom Glück eines Biologen, in der Natur zu arbeiten oder: Wie wir fälschlich etwas für Natur halten, was keine mehr ist

Kästchen mit Glasröhrchen, Bücher, Luftbilder ausgedruckt und auf dem Handy abgespeichert, Ethanol, Karten, Bleistift und Etiketten. Außerdem Schlafsack, Zelt, Essenskiste. Der erste Tag im Gelände kann starten.

Es ist Mitte Mai. Die Sonne wärmt die Erde, das Gras, die Büsche, das Leben ist erwacht. Auch in mir, nach einem langen Winter im Büromief, Berichte schreibend und die in Ethanol eingelegten Insekten aus dem vergangenen Sommer bestimmend. Draußen sein, endlich wieder raus in die Natur, die ganze „dunkle“ Jahreszeit lang warte ich darauf.

Mein erster Trip bringt mich in ein Naturschutzgebiet, das sich aus Stücken renaturierter, ehemals landwirtschaftlich genutzter Flächen zusammensetzt, die nun unter Naturschutz stehen. Ich soll untersuchen, wie es nach den Pflegemaßnahmen der amtlichen Naturschützer biologisch auf ihnen aussieht. Es sind besondere Biotope, Salzwiesen im Binnenland: besondere Pflanzen, besondere Insekten.

Ich werde den ganzen Tag draußen sein, heute, morgen, übermorgen. Ein Traum von einem Job! Ach Mist, Sonnencreme! Die habe ich glatt vergessen! Wenn man tagelang auf Wiesen und Weiden rumkreucht, dann reicht auch die Maisonette für einen gehörigen Sonnenbrand. Sollte gleich noch mal an einer Drogerie vorbeifahren. Mit dem Kescher und dem Equipment aus Röhrchen, Luftbildern auf dem Handy gespeichert und dem Exhau-



Lippe Aue
Foto - Herbert Nickel

ster, einem Gerät zum Einsaugen der Insekten, stapfe ich über die Wiesen, ziehe die frische Luft ein, genieße sie auf der Haut. Endlich, endlich wieder draußen, jetzt viele Sommermonate lang! Im Winter schreibe und bestimme ich die Nächte durch, falle ansonsten psychisch in eine Art Winterruhe, alle Lebensenergie ist heruntergeschraubt, nur Joggen und kleine Spaziergänge bringen mich mit der Natur in Berührung. Wie eine Haselmaus, die nur selten im Winter rauskommt und mal nach ein paar Vorräten sucht.

Ich habe das Gebiet in „Transekte“ unterteilt, Streifen, die ich nacheinander untersuche. Einige Flächen hier wurden regelmäßig gemäht, dabei wurde bei einigen die Streu liegen gelassen, bei anderen weggeschafft, wieder andere wurden für die Landwirte zur Beweidung mit Rindern freigegeben.

Es sollen ja Wiesen bleiben und keine zugewachsenen Buschlandschaften entstehen. Es gibt auf den Wiesen Senken, die sind feuchter, es gibt höher gelegene Stellen, es gibt exponiertere. An einigen Stellen kommen plötzlich mehr besonderer Pflanzen vor, bestimmte Seggen im Feuchten zum Beispiel, an denen dann wieder spezielle Tiere leben.

Einige Insekten brauchen eben ganz „wirtsspezifische“ – also genau auf ihre Bedürfnisse angepasste – Pflanzen, ohne die sie nicht existieren können. Allerdings heißt das nicht, dass bei dem Vorkommen einer bestimmten Pflanze auch dann

sofort das entsprechende Insekt da ist. Hobbygärtner sind darüber froh, so können sie Rosen ohne Rosenkäfer haben, aber Naturschützer nicht, die haben eben nicht immer Rosenkäfer – trotz Rosen. Blödes Beispiel, weil die meisten Rosenkäferarten nicht gefährdet sind.

Die ersten Kescherschläge, ein Blick hinein. Tote Hose! Enttäuschung. Seit Jahren steht das Gebiet unter Naturschutz. Aber hier tummelt sich nichts. Ich mache ein Transekt nach dem anderen, vermisse das Gewimmel im Kescher, vermisse auch das Vogelkonzert.

Irgendwie ist es wie ausgestorben. Ich habe noch keine Schwalbe gesehen, nicht mal ein paar Mehlschwalben, eine einzige Heidelerche gehört, ab und zu mal ein Turmfalke, der rüttelt, nicht mal Goldammern sitzen in den Büschen, die die Flächen abgrenzen.

Ich kann es nicht fassen. Das alles hier steht als FFH-Gebiet unter europäischem Schutz! Nach circa einem Kilometer Gestapfe durch die Wiesen, durch Entwässerungsgräben hindurch, die eigentlich nicht mehr aktiv sein sollten, – es quatscht schon in meinen Stiefeln, ich hätte sie auf Dichte überprüfen sollen, als ich sie aus dem Keller holte – komme ich auf eine sehr vielfältige Fläche mit einem großen Tümpel. Hier wurde mit einem Bagger Relief geschaffen, es gibt Erdhügel und Mulden, es dürfte seit einiger Zeit brachliegen und ist dementsprechend wild bewachsen.

Ein Stadtmensch würde sagen: Mein Gott, wie vernachlässigt und unordentlich. Wir sind Kulturlandschaft gewöhnt. Alles monoton, einförmig, ordentlich, es gibt riesige Bestände weniger Pflanzen, es wird gemäht und der Geruch frischen Heus

liegt in der Luft. Quietschgrün sind die Wiesen, hektarweit, oder einheitlich grün-gelb mit ein paar hellvioletten Flecken, auf ihnen blüht der Löwenzahn en masse, etwas Hahnenfuß und Wiesenschaumkraut und der Mensch aus Castrop-Rauxel, der einen Wochenendausflug macht, steht gerührt davor und denkt: „Wie schön, die Natur!“ Er kennt das von Fotos auf seinem Sparkassenkalender. Alpenwiesen voll mit gelbem Löwenzahn. Das ist aber keine ursprüngliche Natur, das ist menschliche Kulturlandschaft. Hier, hier auf dieser Brache, wo alles kreuz und quer wächst, es unordentlich, kraus und unübersichtlich ist, der Hobbygärtner denken würde: „Mein Gott, ein alpträumartiger Dschungel an unterschiedlichstem Unkraut!“, das ist Natur.

Die ersten Schläge mit dem Kescher verraten es. Hier sieht das Leben im Netz nun ganz anders aus. Es hüpfert, springt und fliegt mir entgegen. Auch in der Luft um mich herum, stelle ich fest. Rohrammern fliegen um mich herum, ich höre inzwischen seltene Feldschwirle, dort sitzt ein Blaukehlchen. Und da! Tatsächlich, eine Rohrdommel! Es klingt wie ein Nebelhorn, dumpf und tutend. Unglaublich, endlich mal wieder eine Rohrdommel. Seit Jahren nicht mehr gehört.

Wo ist der Unterschied zu den anderen Flächen? Ist die Brache das Geheimnis? Man lässt einfach eben alles wachsen und greift nicht ein? Aber Brachen wachsen irgendwann komplett zu und dann gibt es viele Tier- und Pflanzenarten auch nicht mehr. Die Orchideen zum Beispiel, die Lieblinge der Botaniker. Ganze Wiesen stehen wegen des Brandknabenkrautes unter zeitlich genau festge-



Crawinkel
Foto - Dr. Janna Lehmann

legter Mahd und abgestimmtem Trittschutz (bloß keine Viecher drauf!), damit die Pflänzchen wachsen können.

Man mäht, kurz bevor die Orchidee ihre Knospen aus der Erde steckt, damit dann ja alles um sie herum frei ist. Im Naturschutzjargon heißt das: „der Sukzession vorbeugen“. Aber das Mähen – die „Mahd“, wie man sagt – ist ein Kahlschlag. Für ein kleines Wiesentier vergleichbar mit dem Kahlschlag für Großtiere im Wald. Die abgelegten Insekteneier an den Halmen sterben. Jede Art legt ihre Eier zu einem anderen Zeitpunkt, im Frühjahr, Frühsommer, Sommer, Spätsommer ... einige legen mehrjährig, andere einjährig, einige Eigelege überwintern.

Es ist also egal, wann man mäht: in jedem Fall werden ganze Tierarten ausgerottet. Mit der Mahd ist alles trocken, alle Tiere verdorren unter der Hitze. Es gibt kein frisches Grün zu fressen. Es wächst nach, aber nicht schnell genug. Wenn die grasfressenden und -saugenden Insekten sterben, fehlt auch den insektenfressenden Räubern, unter ihnen Reptilien, Amphibien und Vögeln die Nahrung. Der Anfang der Nahrungskette stirbt mit dem Mähen. Die Vögel gehen noch einmal auf den frisch gemähten Flächen ein Festbankett halten und dann, dann ist wochenlanger karger Tisch angesagt.

Was war früher anders? Also, gaaanz früher. Warum blieben solchen Nasswiesen wie hier frei von völliger Verbuschung? Wieso wuchsen solche Tümpel wie hier nicht komplett zu?

Naja, da gab es eine Menge Großwild. Das weidete. Das weidete nicht in den Massen einer heutigen Kuh- oder Schafherde. Aber es reichte genau aus, um das Gleichgewicht zwischen niedriger Vegetation und Verbuschung oder kleinen Wäldchen zu halten. Das Wild hielt auch die Wasserlöcher und Tümpel weitgehend frei. Klar latschte so ein

Auerochse mal auf eine Orchidee. Aber andere wuchsen. Klar fielen die Eier eines Wiesenbrüters mal einem Huf zum Opfer. Aber das passierte weit weniger häufig, als das gemeinhin angenommen wird. Eine Schnepfe hat schon ordentlich Spektakel gemacht, wenn ein Ochse sich ihrem Nest näherte und der wich dann meist genervt aus. Der Bagger des Naturschutzamtes, der den Tümpel freihalten soll, tut das nicht.

Wiesenbrüter brauchen sogar das Wild, denn das schafft genau das nötige hochdiverse Relief: Niedrig gehalten, aber doch immer wieder mit einzelnen versteckten Stellen, an denen Grasnarben hochwachsen können, die Schutz bieten. Wo finde ich die meisten Wiesenbrüter, die heute mit viel Mähen geschützt werden sollten?

Auf alten historischen Weiden, wo es wenig Tiere auf viel Fläche gibt. Das ist das Geheimnis: etwas Vieh auf viel Fläche! Die machen die beste Arbeit, sodass alle glücklich sind: Die schwer geschützten Wiesenbrüter, die Insekten, die Spinnen, die Amphibien und Reptilien, die Flora einschließlich der heiß umworbenen Orchidee. Die wächst dann vielleicht nicht mehr in den Massen wie auf einer explizit für sie geschützten und gepflegten Fläche, aber sie wächst, zwischen Hunderten von anderen Pflanzenarten. Und Hunderten von Krabbeltieren. Und Dutzenden von Vögeln. Und alles sieht unordentlich und vielfältig aus. Und wenn ich dann mit dem Kescher in die Gräser haue, wie kleine Jungs das gern mit einem Stock machen, dann springt und fliegt es wieder, zu Hunderten und Tausenden.

Habt ihr heute schon mal in eine landwirtschaftliche Mähwiese mit einem Stock gehauen? Wer erinnert sich noch als Kind (wenn er alt genug ist), was da früher los war? Und wie tot es heute ist? Ich sitze versonnen auf einem der Hügel auf der Brache, die wie ein Kleinod zwischen den gemähten und intensiv beweideten Rinderweiden liegt



Berlin-Falkenberg, Rieselfelder
Foto - Herbert Nickel

(also viel Vieh auf wenig Fläche). Höre der Rohrdommel zu. Auf meiner Hose springen Zikaden und die Larve einer Heuschrecke.

Beweidung, aber eine „extensive“ – also mit sehr wenigen Tieren. Ganzjährig. Auch im Winter müssen die Tiere draußen bleiben. Das ist der Schlüssel. Den Auerochsen gibt es nicht mehr, den hat der Mensch ausgerottet. Aber es gibt Neuzüchtungen, Robustrinder, die das auch übernehmen, was früher der Auerochse gemacht hat. Wasserbüffel für Feuchtwiesen. Und Wildpferdformen wie das Konik zum Beispiel.

Dann steht der Castrop-Rauxler stauend vor einer völlig vielfältigen Landschaft, wo alles kreuz und quer wächst, wo es Tümpel gibt, indem sich Wasserbüffel suhlen, neben dem die Frösche quaken, der Brachvogel ruft, wo ein Taurusrind knapp daneben, aber eben neben ein Nest getreten hat, wo die Ringelnatter sich ringelt, der die Konikpferde am Uferand überhaupt nichts ausmachen, so viele sind es ja nicht, wo es springt, fliegt, krecht und fleucht, wo auch die Orchidee und der Wiesenbrüter zu ihrem Recht kommen, für die heute der Naturschützer paradoxerweise alles totmäht, damit nichts zuwächst.

Naturschützer, hört auf, unsere Naturschutzgebiete totzupflegen, indem ihr mäht, mäht und mäht, damit bloß nix zuwächst! Überlasst Großtieren die Aufgabe.

Damit Outdoorler wieder Zikaden und Heupferdchen in ihrem Thermosbecher haben und kleine Ringelnattern in den ausgezogenen, qualmenden Schuhen.

Damit der Stadtmensch, wenn er in die Natur will, auch endlich wieder Natur vorfindet! Kein Spar-kassenkalenderbild: Gemäht, grün-gelb, uniform, tot, sondern bunt, kreativ, unordentlich und vielfältig.

Anmerkung:

FHH-Gebiete sind spezielle europäische Schutzgebiete in Natur- und Landschaftsschutz, die nach der Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie ausgewiesen wurden und dem Schutz von Pflanzen (Flora), Tieren (Fauna) und Habitaten (Lebensraumtypen) dienen, die in mehreren Anhängen zur FFH-Richtlinie aufgelistet sind. FFH-Gebiete sind ein Teil des Natura 2000-Netzwerkes.



Weiterführende Literatur:
Wilde Weiden: Praxisleitfaden für Ganzjahresbeweidung in Naturschutz und Landschaftsentwicklung, gratis, Bundesamt für Naturschutz und der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, gratis:

<http://www.abu-naturschutz.de/projekte/abgeschlossene-projekte/qwilde-weidenq.html>



Naturnahe Beweidung und Natura 2000, Ganzjahresbeweidung im Management von Lebensraumtypen und Arten im europäischen Schutzgebietssystem NATURA 2000, Herausgeber: Heinz Sielmann Stiftung, Duderstadt, 2016:

<http://www.abu-naturschutz.de/veroeffentlichungen/naturnahe-beweidung.html>



Das Konzept „Wilde Weiden“ setzt sich im Umweltschutz immer mehr durch, stößt sich aber an festgefahrenen Praxen vieler Umweltschützer, die sich gegen einen Paradigmenwechsel sperren.

www.jannae-nadius.com



Rhäden,
Foto - Herbert Nickel



Die Natur kann bedrohlich wirken, nass, kalt ungemütlich. Oder einfach nur fremd. Was mach ich hier? Wo kann ich duschen, kochen, schlafen? Sich zurechtzufinden und wohlfühlen stellt so manchen vor eine Herausforderung. Als befänden wir uns in einem fremden Land. Vielleicht sind auch noch ein paar Leute mit uns draußen, die wir gar nicht kennen und wir wissen nicht so genau, was anzufangen. Doch dann wird ein Feuer gemacht und augenblicklich ist die Aufmerksamkeit aller darauf gerichtet. Die Menschen sammeln sich um das Feuer, es entsteht Nähe. Die Wärme, die vom Feuer ausstrahlt, umgibt auch die Menschen, die nun leichter ins Gespräch kommen. Haben wir noch das gemeinsame Ziel, etwas Leckeres zu kochen, dann ist das Eis meist schon gebrochen. Geschäftiges Treiben beginnt. Wo sind die Zutaten? Was für eine Feuerstelle brauche ich? Wo sind Holz und Wasser? ... Jeder bekommt automatisch eine Aufgabe und trägt zum Gelingen des Ganzen bei. Düfte entfalten sich, es brutzelt, die Flammen knistern behaglich. Wir haben es uns um das Feuer herum gemütlich gemacht, es wird geschnippelt, gezupft, gerührt, gewickelt und geratscht. Plötzlich sind wir in der behaglichen und lebendigen Atmosphäre einer Küche. Eine Küche, mitten in der zuerst fremden Natur. Wir entdecken, dass die Natur auch gleichzeitig unsere Speisekammer ist. Viele Pflanzen wachsen so üppig, dass wir die leckersten Gerichte daraus zaubern können. Andere wiederum sind so aromatisch, dass sie



unsere Speisen mit einem ganz eigenen Geschmack bereichern. Wir haben nun einen Mittelpunkt, von dem aus wir unsere Kreise ziehen können: Holz sammeln, Wasser holen, Wildgemüse pflücken. Mit der Zeit entdecken wir, dass die Natur alles für uns bereithält. Wir fangen an, Dinge zu sehen, die davor „nicht da waren“. Plötzlich liegt unter dem Baum Feuerholz, das grüne Zeug heißt Giersch und lässt sich wunderbar als Füllung für Ravioli benutzen. Die Brennnessel brennt zwar, ist aber total lecker als Eierkuchen! Und aus der Quelle sprudelt klares, köstliches Wasser. Mit dem Zurechtfinden beginnt auch das Wohlfühlen. Das Essen ist fertig, wir setzen uns um das Feuer und freuen uns auf das leckere Gericht. Das „fremde Land“ ist schon fast zu unserem Wohnzimmer geworden, denn wo ein Feuer brennt und gegessen wird, ist ein Zuhause!



Nele Tripin, Weltreisende und passionierte Köchin. Mit der Natur aufs engste verbunden. Zuhause im Alpenraum und am Mittelmeer. Die Pflanzen- und Tierwelt waren schon immer treue Begleiter in ihrem Lebenslauf. Kurse gibt sie seit 5 Jahren. Ausbildungen in Kunstpädagogik und englischer Literatur, Yoga, Permakultur, und Heilpflanzenkunde an der Heilpflanzenschule Arven. In ihrem Herzen fühlt sie sich als Gärtnerin und zugleich auch als Nomadin. In ihrem Leben sucht sie die Synthese zwischen dem einfachen, erfülltem Leben und den Anforderungen der modernen Welt.

www.wilde-kueche.de



Liebe, liebe Sonne...

*... komm ein bisschen runter,
lass den Regen oben,
dann wollen wir dich loben...*

Wer kennt dieses Kinderlied nicht? Als ich klein war, haben wir dieses Lied immer wie ein Mantra gesungen, wenn mehrere Regentage vergangen waren und weitere folgen sollten.

Sonne – der Inbegriff für schönes Wetter, zum Sommer gehörend und selbstverständlich ein Muss im Urlaub! Wenn man aus einem Sommer- oder Strandurlaub blass zurückkommt, dann sind fast alle der Meinung, dass man krank sei, auch wenn man sich erholt und gut fühlt. Zu Zeiten von Ludwig XIV. war ein blasser Mensch ein Mitglied der Aristokratie gewesen, denn Bräune bedeutete damals, dass man zum arbeitenden Volk gehörte, das sich bei jedem Wetter um alles zu kümmern hatte.

Heute wird uns suggeriert, dass nur eine sonnengebräunte Haut Gesundheit und Frische bedeutet. Aber wie immer im Leben ist es die Dosis, die über Krankheit oder Gesundheit entscheidet. Ein Zuviel an Sonne zieht unweigerlich (je nachdem, welcher Typ man ist) einen Sonnenbrand oder eine Sonnenallergie nach sich. Man könnte ja meinen, es geht wieder weg und damit gut, aber so ist es leider nicht. Manche wissenschaftlichen Untersuchungen lassen darauf schließen, dass schon ein dreimaliger Sonnenbrand in der Kindheit automatisch nach 20 Jahren zu Hautkrebs führen kann. Wenn man sich die Statistik allein in Deutschland anschaut, dann können wir jährlich auf ca. 235.000 Neuerkrankungen und 3.000 Todesfälle blicken. Das sind Zahlen, die sich neben allen anderen Erkrankungen nicht geringfügig anhören.

Was passiert eigentlich bei einem Sonnenbrand? Genau das, was das Wort schon ausdrückt: Die Haut verbrennt bei einem Zuviel durch die UV-Strahlung und kann verschiedene Verbrennungsgrade annehmen:



Grad 1: Erkennbar an einer Rötung der Haut, Brennen und Schmerz, eventuelle Schwellung
Grad 2: Es kann zu Blasenbildung kommen
Grad 3: Bedeutet Nekrose (Zelltod), also abgestorbenes Gewebe, sich abschälende Haut bis in tiefes Gewebe

Sollte es dann doch mal passiert sein:
Bei Verbrennungen erstens Grades kühle feuchte Umschläge, Cremes oder Gels (zum Beispiel mit Aloe Vera) und sich eventuell vom Arzt ein Schmerzmedikament verschreiben lassen. Bei Verbrennungen zweiten Grades sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen und Blasen niemals geöffnet werden. Neben der Blasenbildung können nämlich ebenso Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen oder ein Kreislaufkollaps hinzukommen.

Abgesehen von den genannten Anzeichen führt übermäßiger Sonnengenuss zu einer frühzeitigen Hautalterung. Das betrifft ebenso die übermäßige Nutzung von Solarien, denn die braunen Schönheiten von heute sind die getrockneten Backpflaumen von morgen!

Bei einer Sonnenallergie kann man ebenso verschiedene Formen unterscheiden, zusammenfassend kann aber gesagt werden, dass hier der natürliche Schutzmechanismus der Haut nicht mehr funktioniert und sie damit unterschiedlich anfällig wird. Dies äußert sich in der Regel durch Quaddeln, Pusteln und Juckreiz und ist nur durch eine absolute Sonnenabstinenz zum Abklingen zu bekommen.



Das heißt aber nun nicht, dass man die Sonne absolut meiden sollte, denn sie ist trotz allem wichtig für uns und unsere Gesundheit. Ohne das wichtige UV-Licht kann unsere Haut kein Vitamin D herstellen, welches wesentlich für unseren Knochenbau, die Muskeln und unser Immunsystem ist und eine Hormonwirkung besitzt. Damit wird ein diffundieren von Kalzium durch die Darmwand möglich und Kalzium ist wiederum ebenso wichtig für unsere Nerven. In kleinen täglichen Dosen schützt die UV-Strahlung sogar vor Brust-, Darm- oder Prostatakrebs ebenso wie gegen Eierstock- und Lymphknotentumore.

Wie schon erwähnt – die Dosis macht's. Es reichen 10 Minuten Sonne am Tag aus, um genügend Vitamin D zu produzieren.

Zu guter Letzt muss natürlich noch erwähnt werden, dass Sonne auch gegen Depression hilft. Trifft nämlich das Sonnenlicht auf die Haut des Menschen, schüttet der Körper vermehrt sogenannte Endorphine, also Glückshormone aus – dazu gehört beispielsweise Serotonin. Das ist für viele komplexe Abläufe im menschlichen Körper zuständig und wird auch als Aktivitätshormon oder als Botenstoff des Glücks bezeichnet. Es steigert das allgemeine Wohlbefinden, reguliert den Zuckerstoffwechsel und vertreibt depressive Verstimmungen und Ängste.

Fazit: Maßhalten und ausreichender Sonnenschutz durch entsprechende Pflegeprodukte! Um unseren Körper fit und gesund zu halten, sollte man sich täglich – mit oder ohne Sonne – einfach 15 Minuten im Freien aufhalten und dabei nicht die Sonnenbrille vergessen!

Wer bei Wikipedia etwas zu Outdoor finden will, wird ziemlich enttäuscht: Es gibt ziemlich knappe Hinweise auf „Freizeitaktivitäten in der Natur“, auf eine Zeitschrift, eine Fachmesse und die Verlinkung zu „Freilandanbau von Cannabis“. Besser aufgestellt und im Google-Ranking weiter vorn sind da eindeutig Outdoor-Ausrüster, die ihr knapp 25-jähriges Bestehen und ihr seitheriges Wachstum hinausposaunen. Ist das wirklich alles, was es zu dieser Bewegung zu sagen gibt?

Eigentlich kommen wir ja von draußen und haben anfangs Schutz in einem Felsvorsprung oder einer Höhle gesucht, die dann im Lauf der Jahrtausende im schmucken Einfamilienhaus des Mittelstands endete. Nachdem der große Kasten im Wohnzimmer mit zwei öffentlich-rechtlichen Fernsehprogrammen fast abgelöst und von den Privaten, Konsolen sowie Streaming-Anbietern überflügelt wurde, vollzog sich wirklich eine Entertainment-Revolution. Geblieben ist freilich eins: Wir alle sind zu Couch-Potatoes mutiert, die sich alles nach Hause bringen lassen.

Wagen sich nun seit einiger Zeit mutige Individuen wieder hinaus in die feindliche Umwelt? Der Blick zurück ist nicht immer alter Tobak und von daher

schon aufgrund der spärlichen Informationslage im Netz durchaus von Belang. Wer um die 30 Jahre jung ist, hat noch erlebt, wie ihn seine Eltern anhielten, am Wochenende in der Natur mal einen Regenwurm geschmacklich auszuprobieren oder eine Brennessel in die Hand zu nehmen. Das fand schon Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778) gut, der meinte, die „Natur entwickelt unsere Fähigkeiten und unsere Kräfte“ (Émile oder Über die Erziehung).

Gute 100 Jahre später nahm sich ein gewisser Henry David Thoreau (1817 – 1862) wieder dieses Themas an und warnte vor allem vor dem herrschenden Zeitgeist. Gerade Luxus, Bequemlichkeit und Technik würden für den Verlust eines unmittelbaren Bezugs zur Natur verantwortlich sein. Er selbst lebte zeitweise in einer Blockhütte und straft bis heute all jene Lügen, die hier von einem Vorwurf aus den letzten Jahrzehnten ausgehen. Richtig ins Rollen kam die Bewegung aber erst, als Robert Baden-Powell 1907 auf der Insel seine erste Pfadfindergruppe gründete. Man hat ihm dafür das Etikett als geistigen Vater der modernen Erlebnispädagogik angeheftet. Zielsetzung war und ist, Jugendlichen gezielt Verantwortung zu übertragen und sie durch Erlebnisse in der Natur reifen zu lassen.

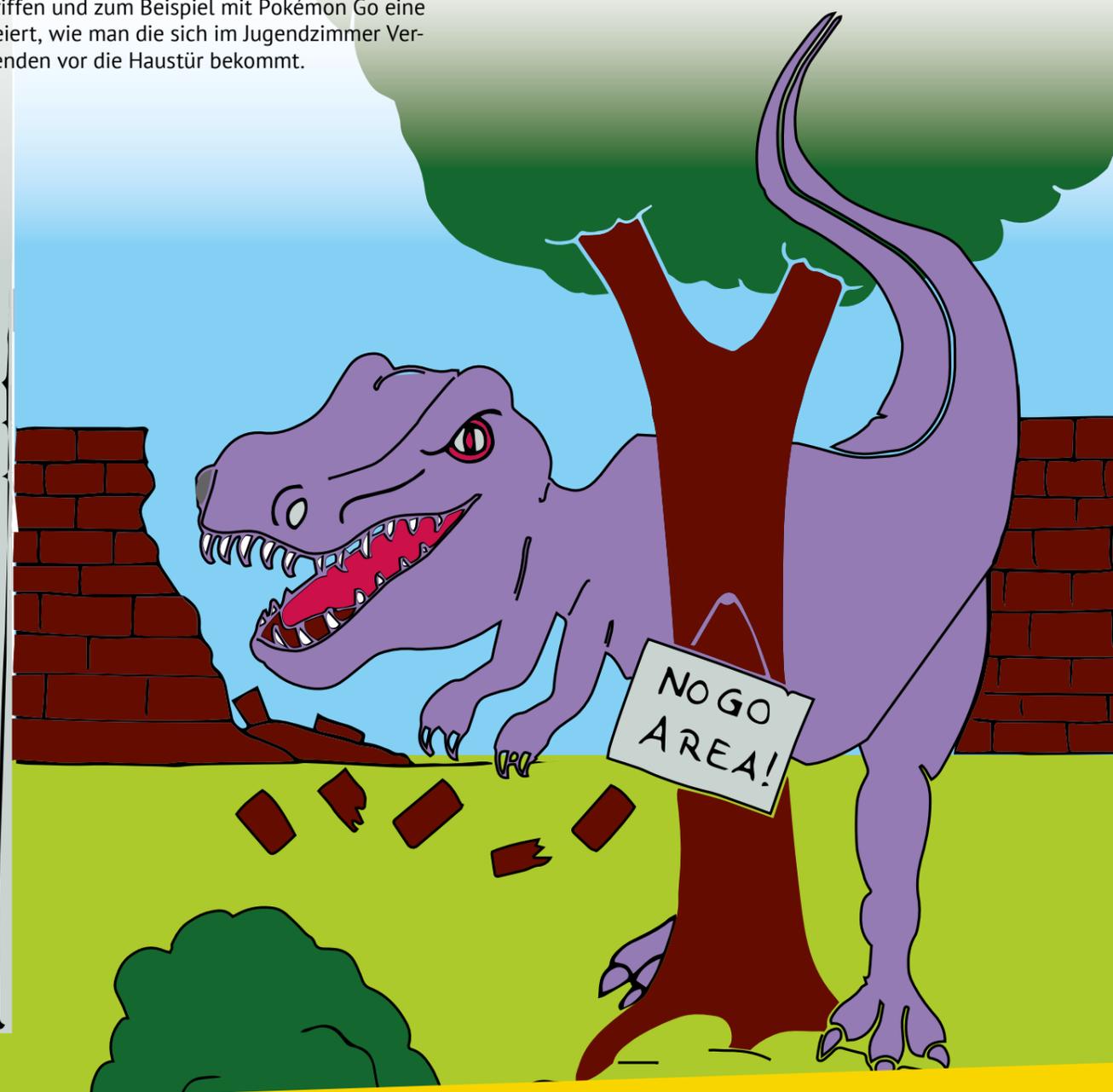


Eine solche Ausrichtung ist natürlich durch die Nationalsozialisten in ihrem Sinn missbraucht worden, sodass in dieser Hinsicht erst in den 70er und 80er Jahren deutschlandweit wieder richtig angesetzt werden konnte. Gefragt sind seither Konzepte, damit sich Jugendliche selbst einschätzen und wahrnehmen können. Aktivität, Emotionalität, Abwechslung sind nur einige wenige Stichworte, die sich damit verbinden. Profis, wie etwa Teenex, suchen nach den richtigen Rahmenbedingungen (Ort, Gelände, Umfeld, Beschäftigung), um Jugendliche zu diesen wichtigen Zielsetzungen zu führen.

Alle unter 30-Jährigen werden sicher auch gemerkt haben, dass das Rütteln am Controller oder die virtuelle Belohnung beim Schaffen eines Levels am Handy nicht unbedingt das Non-Plus-Ultra für die eigene Fortentwicklung ist. Spieleentwickler haben das mittlerweile aufgegriffen und zum Beispiel mit Pokémon Go eine Idee kreiert, wie man die sich im Jugendzimmer Verschanzenden vor die Haustür bekommt.

Auch Geocaching geht in diese Richtung und lässt einem bei der Suche nach dem versteckten Objekt so manches matschige oder auf den ersten Blick unpassierbare Terrain durchqueren.

Die Outdoor-Industrie trägt ihren Anteil dazu bei und pusht eigennützig den Trend. Gerade eine stylish-modebewusste Klientel muss natürlich mit der Ausrüstung gegen die Unbill der Natur geschützt werden. Wie auch immer man diese Begleitumstände werten mag: Wer am Ende auf einem Berg steht und einen irren Ausblick hat, wer zu dem versunkenen Schiffswrack taucht und ein Unterwasser-Selfie schießt oder wer sich nur schlicht über ein paar Minuten auf dem Rücken eines Pferdes halten konnte, der weiß, was ihm dieser Moment gegeben hat. Von daher der Aufruf an alle Couch-Potatoes, aus der Komfortzone zu kommen, auch das wahre Leben draußen kennenzulernen und sich dafür ungehant zu belohnen.



Albtraum EDGE

Hätte der Philosoph Immanuel Kant nicht im 18., sondern im 21. Jahrhundert gelebt, hätte er seinen vier berühmten Fragen „Was kann ich wissen?, „Was soll ich tun?“, „Was darf ich hoffen?“ und „Was ist der Mensch?“ noch die wichtigste Frage aller heutigen Fragen hinzugefügt: „Wie lautet das WLAN-Passwort?“

Eine stabile Datenverbindung ist für viele Menschen mittlerweile ein grundlegendes Bedürfnis geworden und gleichzeitig Voraussetzung, um in einer immer schneller werdenden, digitalisierten Welt zurechtzukommen. Ständige Erreichbarkeit und immerzu up to date zu sein, haben sich in den letzten zehn, wenn nicht gar zwanzig Jahren zu einer Selbstverständlichkeit entwickelt.

Was für ältere Generationen einen Fortschritt, aber andererseits auch eine Verkommenheit darstellt, ist für jüngere Menschen (den sogenannten Digital Natives) gar nicht mehr wegzudenken. Diese Generation ist mit Internet und die noch jüngere mit Smartphones aufgewachsen. Eine analoge Welt ist nur aus den Geschichten der Alten bekannt.

Dabei sind viele dieser als „alt“ Wahrgenommenen nicht zwingend sehr viel besser in ihren Medienkompetenzen. Allein ein aufmerksamer Blick ins Stadtbild verrät, dass über Altersgrenzen hinweg die Menschen so auf ihre Smartphones fixiert sind, als fände die Welt dort statt.

Nicht gerade selten rempeln sich zwei Menschen auf dem Gehweg an, weil sie (statt nach vorn zu blicken) auf ihre Handys geschaut haben. Passiert so etwas, nehmen Menschen die Welt um sich herum nicht mehr wahr, weil das Display interessanter ist.

Dann spricht man von „Smombies“, einer Wortneuschöpfung, die sich aus „Smartphone“ und „Zombie“ zusammensetzt.

Dieses Wort wurde 2015 als Jugendwort des Jahres gewählt (umstritten allerdings, da nicht unbedingt davon ausgegangen werden kann, dass Jugendliche diesen Begriff tatsächlich verwenden). Dennoch stellt dieses Wort eine passende Beschreibung für den Zeitgeist unseres Jahrzehnts dar. Kann man davon ausgehen, dass Smombies abhängig von ihren Smartphones sind?

Zumindest macht es diesen Eindruck. Und dann kann auch davon ausgegangen werden, dass Smombies immer eine gute Internetverbindung benötigen, um zu „leben“. Diese hat man vor allem in urbanen Gebieten und in der Nähe von WLAN-Routern – der Lebensraum schränkt sich ein.

Ein Mensch, der seine Datenverbindung braucht, um sich wohl und normal zu fühlen, zeigt Symptome, die an Abhängigkeit erinnern. U-Bahn-Schächte sind Orte, an denen eine stabile Datenverbindung nur teilweise verfügbar ist und in der Statusleiste Smartphones schnell der Buchstabe „E“ auftaucht.

Dieser steht für „EDGE“, einer Datenverbindungsrate, die sich für den Endnutzer viel zu langsam anfühlt, um den Bedürfnissen eines schnellen, ungestörten Zugangs zum Internet gerecht zu werden. Es darf bei Personen, deren Verhalten bereits an Abhängigkeit erinnert, vermutet werden, dass diese „langsame“ Verbindung zum Internet Anzeichen von Nervosität hervorruft. Das geht wiederum vorüber, steigt man aus der Bahn aus und hat auch den Bahnhof verlassen.

Was aber passiert, wenn man nun dieses Prinzip aus dem urbanen Raum in die freie Natur überträgt?



Zunächst: Warum sollte ein Smombie überhaupt in die Natur wollen, wenn sein natürliches Habitat doch die Stadt ist? Dafür gibt es zwei denkbare Szenarien. Erstens könnte der Smombie gezwungen sein – sei es durch Eltern, Gruppenausflüge oder Freunde –, Zeit in der Natur zu verbringen. Zweitens besteht die Möglichkeit der Selbstreflexion eines Smombies in Hinblick auf das eigene Medienverhalten und dem daraus erwachsenden Bedürfnis, einen Sinn in digitaler Entschlackung zu suchen.

Smombies finden sich in der Natur zuerst in einer Situation wieder, wie sie aus den U-Bahn-Schächten und Funklöchern bekannt ist – die Statusleiste des Smartphones zeigt „E“ für „EDGE“ an. Der als Albtraum empfundene Bitratenschwund schlägt sich auf die Stimmung Betroffener nieder. Einziger Unterschied zur U-Bahn: Die schnelle Verbindung kommt nicht zurück.

Es ist wahrscheinlicher, dass sie in der freien Natur – sei es Wald, See oder Wiesenfläche – komplett abbricht. Jetzt macht sich bemerkbar, dass es eine Welt gibt, die jenseits von Kommunikationsmedien existiert. Oder besser: Es kommt zu einer Wiederentdeckung des physischen Diesseits.

Der Vorteil der digitalen Kommunikationsmedien liegt darin, dass immerzu eine Beschäftigung möglich ist – sei es durch die Verfügbarkeit von Musik, Chats, Nachrichtendiensten oder Spielen.

Die Langeweile ist für einen Smombie ein unbekanntes Konzept, da Smombies immer etwas finden, womit sie sich beschäftigen können –

vorausgesetzt Akku und Datenverbindung halten an. In der freien Natur angekommen, bedarf es Aktivitäten, die diese Beschäftigungen ersetzen können. Bei fehlender Eigeninitiative oder Kreativität wird die Situation in dieser Umgebung als langweilig und damit belastend empfunden.

Da durchaus davon auszugehen ist, dass ein Smombie sich nicht allein in der Natur aufhält, können Umgebung und andere Anwesende dafür genutzt werden, sich gegenseitig zu unterhalten.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, sich und andere „neu“ in bisher unbekanntem Umständen kennenzulernen. Der Blick fällt ohne die Ablenkung durch „devices“ wieder auf Wesentliches. Außerdem steigert sich die Konzentrationsfähigkeit für einzelne Dinge allein, weil Ablenkungen genauso wegfallen wie die Hektik des Alltags, was beruhigend und entspannend wirkt.

Werden keine Anrufe oder Nachrichten erwartet und erhält man diese auch nicht, können sie einen auch nicht aus der aktuellen Tätigkeit herausreißen. Auch wenn Multitasking ein modernes Talent ist, kann dies zu innerer Unruhe führen.

Die freie Natur aber hat die Fähigkeit zu sagen „Mach Dir keinen Stress, hier brauchst Du den nämlich nicht.“ Hier besteht die Chance, sich auf sich zu besinnen und das eigene Leben nicht nur durch Ablenkungen leiten zu lassen. Aktivitäten im Freien (sei es Camping, Sport oder einfach das Lesen eines Buches im Gras) bekommen einen Wert, der Menschen erkennen lässt: Es geht auch mal ohne.

Wer sich immer schon mal durch das Smartphone eingeschränkt gefühlt hat und es nicht schaffte, sich zu lösen, dem bietet die freie Natur diese Chance. So praktisch und unterhaltsam digitale Medien auch sind: Das physische Diesseits und die freie Natur können dadurch nicht ersetzt werden.

Bogenschießen

Letzten Sommer kam der Anruf: „Hallo, wie geht's Euch? Habt Ihr Lust, uns am nächsten Wochenende zum Bogenschießen zu begleiten?“

Da steht man sich vor einer Zielscheibe nur die Beine in den Bauch und versucht, mit dem Pfeil möglichst nah in die Mitte zu treffen – stellte ich mir jetzt nicht so spannend vor. Doch mein Liebster war sofort begeistert und sagte kurzerhand zu. Also trafen wir uns am darauffolgenden Samstag mit unserer Freundin vor dem Vereinshaus ihres Schützenvereins.

Und neben ihr stand ein Naturbursche: Groß, blond, braun gebrannt, barfuß! Über der Schulter Pfeil und Bogen, den Arm in einem Armschutz aus Leder. Selbst gemacht von ihm! Genau wie die Pfeile! Ich war beeindruckt. Unsere Freundin war zu ihm passend ausgestattet – nur die Schuhe hatte sie angelassen.



Ehe wir uns versahen, wurden wir in ordentlichem Abstand vor die Scheibe gestellt, bekamen Pfeil

und Bogen in die Hand gedrückt und sollten erst mal ein paar Probeschüsse machen, bevor es in den Wald gehen sollte. In den Wald?? Ich war beunruhigt – ich schieße doch nicht auf lebendige Tiere! Doch die einzigen Tiere flogen nervös um mich herum: Mücken!

Und ich sollte die Scheibe treffen? Ich fing an zu schwitzen. Auch, weil ich plötzlich mit dem Bogen in der Hand in der prallen Sonne stand. Kurze Erklärung von Naturbursche Wilhelm und schon sollte es losgehen: Pfeil einlegen, Bogen heben, zielen, Sehne spannen und schießen. Wahnsinn, war das schwer, und der Pfeil steckte gerade noch so am Rand der Scheibe.

Nö, da habe ich keinen Spaß dran, das geht mir alles viel zu schwer. Doch ehe ich mich versah, machten wir uns auch schon auf den Weg in den Wald, denn nun sollte unser Parcours beginnen, denn wir waren zum 3D-Bogenschießen hier! 3D-Bogenschießen? Nie gehört! Ist aber ganz einfach: Im Wald sind entlang einer vorgegebenen Strecke Tierattrappen aus Gummi aufgestellt, auf die man schießt. Man bewegt sich also die ganze Zeit und das meinte unsere Freundin also mit „begleiten“.



Als wir dann vor dem ersten Tier standen, dachte ich: „Das kann ja heiter werden nach dem misslungenen ersten Schuss“. Aber nun waren wir hier und mussten mitmachen, man will ja kein Spielverderber sein.

Also erneut: Pfeil einlegen, Bogen heben, zielen, Sehne spannen und schießen. Wahnsinn: Getroffen!! Und wie! Ab da war das Feuer in mir entfacht – wo geht's zum nächsten Ziel?

Letztendlich hatten wir einen tollen Outdoor-Tag im Wald verbracht. Mit Muskelkater in den Armen, aber happy einen neuen, spannenden Sport entdeckt zu haben, ließen wir den Abend am Lagerfeuer ausklingen.



Schäfer
Gärtner

Förster

Landwirt
Müllmann
Postbote
Dachdecker

Maurer
Straßenbauer
Rettungsschwimmer

Schornsteinfeger

Skilehrer

Bergführer

Bergretter

Polarforscher

Pilzsammler

Fußballtrainer

Imker

Erntehelfer

Feuerwehrmann

Streifenpolizist

Sherpa

Wandergruppenleiter

Fußballprofi

Binneschiffer

Biologe

Fischer

Meeresbiologe

Outdoor-Trainer

Gleisbauer

Dogsitter

Soldat

Ballonfahrer

teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein. teenex e. V. ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

Herausgeber:
teenex e. V.
Thulestraße 4,
13189 Berlin

Telefon: 030 / 47 03 33 52
Funk: 0172 / 936 08 38

druckfrisch@teenex.de
http://www.teenex.de

Lektorat:
Anna Kerkel

Gestaltung:
Joachim Jahn;
Axel Unser;
Katharina Hamann;
inspiriert vom *firmennest*

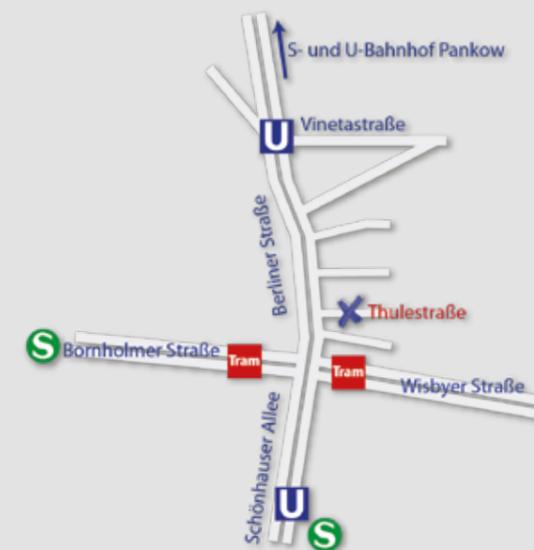
Titelbild:
Holger Vowinkel

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Geschäftsführerin teenex e. V.



Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.



teen-active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden! **Treffpunkt** ist, soweit nicht anders angegeben, beim **teenex e.V.** in der Thulestraße 4.

- 25. Juli 2017 11:00 Uhr
Beachvolleyball im Strandbad Müggelsee
- 30. August 2017 11:00 Uhr
Tretbootfahren im Treptower Park

Redaktionssitzungen

- 22. August 2017, 18:00 Uhr
- 26. September 2017, 18:00 Uhr

Vorstandssitzungen

- 21. August 2017, 18:30 Uhr
- 09. Oktober 2017, 18:30 Uhr

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

- Jeden Dienstag
von 18:00 - 20:00 Uhr
*Wir bitten um telefonische
Vor Anmeldung.*



Ihr könnt den **teenex e.V.** ganz einfach beim Einkaufen **unterstützen**. **Klickt** auf **den boost-Button** auf unserer Homepage, wählt darüber Euren Lieblings-Onlineshop, kauft wie gewohnt ein – und schon erhalten wir eine Spende von boost. **Ohne Extrakosten für Euch!**