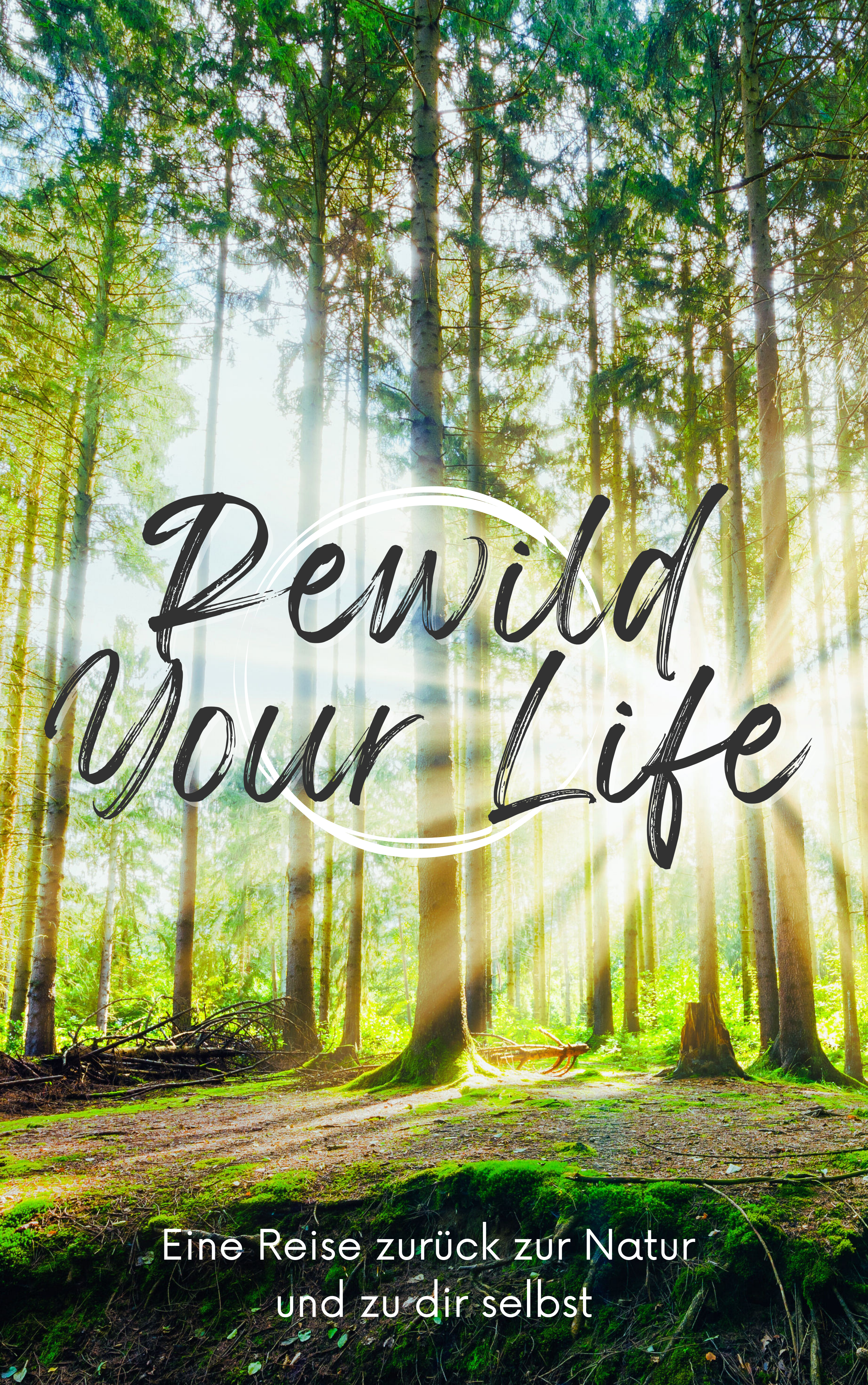




Rewild Your Life

Eine Reise zurück zur Natur
und zu dir selbst

Das erwartet dich

Der Ruf der Wildnis	3
1 – Was ist Rewilding? Von der Weisheit der Natur lernen	4
2 – Achtsames Atmen: Für mehr Energie und Gelassenheit	7
3 – Natürliche Bewegung: Renaturiere deinen Körper	10
4 – Erdungstechniken: Verbunden mit der Erde	13
5 – Bio-Rhythmen: Eins mit der natürlichen Uhr	16
6 – Reise ins Blaue: Die Geheimnisse der Blue Zones	19
7 – Saisonale Vielfalt: Regionale, wilde Lebensmittel	22
8 – Wasser: Essenz allen Lebens	25
9 – Ausflüge in die Natur: Kurze Auszeiten zur Regeneration	27
10 – Finde deinen Stamm: Vorteile des Gemeinschaftslebens	29
Jedes Ende ein neuer Anfang	32



Der Ruf der Wildnis

Willkommen bei "Rewild Your Life" – deinem Leitfaden für ein Leben in Gesundheit, Vitalität und Harmonie mit der Natur. In unserer modernen Zeit, in der Technologie und Urbanisierung dominieren, haben wir uns von unseren natürlichen Wurzeln entfernt, was zu einer Vielzahl moderner Krankheiten führt: Stress, Lethargie und das Gefühl der Entfremdung oder Sinnlosigkeit. Was aber, wenn das Heilmittel nicht in den neuesten technologischen Errungenschaften liegt, sondern in der uralten Weisheit der Natur?

Rewilding ist nicht nur ein Konzept, sondern eine Rückbesinnung auf das Wesentliche, eine Reise zurück zu unserer wahren Essenz. Es geht darum, Schritt für Schritt zu einem für uns Menschen artgerechten Leben zurückzufinden, um unsere natürliche Gesundheit und unser Wohlbefinden wiederherzustellen. Dieser Leitfaden richtet sich an alle, die an die heilende Kraft von Mutter Natur glauben und nach ganzheitlichen Gesundheitskonzepten suchen. Egal, ob du als gestresster Großstädter eine Auszeit vom hektischen Alltag brauchst oder dich auf den Weg machen willst, natürlicher zu leben..

In den folgenden Kapiteln findest du praktische Schritte und Übungen, mit denen du die heilende Kraft der Natur wieder in dein Leben zurückholen kannst. Ob durch achtsames Atmen, natürliche Bewegung oder den Aufbau einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten – jede Maßnahme ist ein Schritt zurück zu einem authentischen, lebendigen Selbst.

Begib dich auf diese Reise mit einem offenen Herzen und Verstand. Lass dich zurück in die natürliche Welt führen und öffne die Türen zu einem Leben voller Gesundheit, Glück und Harmonie. Willkommen beim Human Aliveness Institute.

✨ Halte nach den Pro-Tipps Ausschau.



1 – Was ist Rewilding? Von der Weisheit der Natur lernen



WILLKOMMEN AUF DEINER AUSWILDERUNGSREISE

Hey, schön, dass du hier bist! 😊 Willkommen auf einer spannenden Reise zurück zu deinen Wurzeln – zurück zur Natur und zu einem Leben, das sich gesünder und glücklicher anfühlt. Keine Sorge, du musst jetzt nicht alles umkrempeln. Es geht hier um kleine, einfache Dinge, die du in deinen Alltag einbauen kannst, um dein Wohlbefinden auf natürliche Weise zu steigern.

WAS IST EIGENTLICH REWILDING?

Ganz simpel: Rewilding bedeutet, auszuwildern aus dem "Zivilisations-Zoo". Dieser ist zwar oft bequem, tut uns aber nicht gut. Ähnlich Tieren im Zoo leben wir zivilisierten Menschen ein Leben voller Bequemlichkeiten und bezahlen dies mit unserer Gesundheit, Lebensfreude und Freiheit.

Die Lösung? Die **Rückverbindung mit der Natur**, unserer Natur – sowohl im Außen als auch im Innern. Die Auswilderung bringt uns Schritt für Schritt zu einem Lebensstil, der im Einklang mit unserer Biologie ist. Sich wieder als Teil der Natur zu verstehen und seinen Platz im großen Gefüge des Lebens einzunehmen, ist das Ziel. Denn die Natur ist kein Ort, den man ab und an besucht. Wir sind Natur! Du, ich, wir alle. Und wenn wir diese Verbindung wieder bewusster leben, tun wir nicht nur uns selbst gut, sondern der ganzen Erde.



UNSERE TRENNUNG VON MUTTER NATUR

Schau dich mal um. Betonwüsten, WLAN-Strahlung, stundenlanges Sitzen vor Bildschirmen – und das bisschen Grün, das wir abbekommen, sehen wir meistens von einer Parkbank aus. Klingt nicht gerade nach „im Einklang mit der Natur“, oder? Aber das ist es, was uns oft fehlt. Es geht dabei nicht nur um schöne Landschaften oder frische Luft. Diese Distanz zur Natur wirkt sich auch auf unsere Gesundheit aus – körperlich und mental. Und das oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Immer mehr Wissenschaftler sprechen im Zusammenhang mit einigen der typischen Zivilisationskrankheiten vom NDS, dem **Natur-Defizit-Syndrom**, welches sich durch die Unkenntnis und das Nicht-mehr-Erleben natürlicher Rhythmen und Umgebungen ergibt. Die zunehmende Entfremdung von der Natur verursacht bei immer mehr Menschen physische, psychische und psychosomatische Störungen wie Depression, Dauerstress, Angst- und Essstörungen und ADHS.

DEIN WEG ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT

Die gute Nachricht: Du kannst das ändern! Rewilding zeigt dir einen Weg zurück zu mehr Balance in deinem Leben. Es braucht keine großen Sprünge, nur kleine Schritte. Ob du barfuß über eine Wiese läufst, dich öfter draußen aufhältst oder mal bewusst tief einatmest – das alles bringt dich näher zu einem geerdeten, lebendigeren Ich.



DEIN BASE CAMP:



DAS HUMAN ALIVENESS INSTITUTE

Mit dem HUMAN ALIVENESS INSTITUTE rufen wir eine Bewegung ins Leben, die uns Menschen zurück zu unserer Natur führt. Wir glauben, dass eine **Rückkehr zur artgerechten Lebensweise** der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben ist. Es braucht keine künstlichen Lösungen für natürliche Bedürfnisse. Daher sehen wir es als Illusion an, dass immer mehr Technologie und Konsum zum Glück führen sollen und setzen uns für eine Welt ein, in der Naturverbundenheit, Bewegung und Gemeinschaft wieder ihren natürlichen Platz im Leben der Menschen einnehmen.

Wir sind ein gemeinnütziger, österreichischer Verein und wollen dich dabei unterstützen, aus dem „Zivilisations-Zoo“ auszubrechen, um dein Leben voller Lebendigkeit und Authentizität führen zu können.

Dieser Guide ist ein kleiner Vorgeschmack auf die Themen und Erlebnisse, die dich als Mitglied unseres Vereins erwarten – ob als Teilnehmer bei unseren Retreats oder im Online-Austausch mit unserer Community.

LASS UNS DIESES ABENTEUER GEMEINSAM STARTEN

Ich bin Martin, Gründer und Vorstand des HUMAN ALIVENESS INSTITUTE und werde dich auf dieser Reise begleiten. Ich werde mit dir Dinge teilen, die schon vielen geholfen haben, sich wieder mit der Natur zu verbinden – und ich bin mir sicher, dass sie auch dir gut tun werden. Also, worauf wartest du? Lass uns eintauchen, den Kopf frei machen und unser Leben auf die natürlichste Art und Weise bereichern.



FOLGE UNS BEI...

 @humanaliveness

 @humanaliveness

 @humanaliveness



2 – Achtsames Atmen Für mehr Energie und Gelassenheit

Kennst du das Gefühl, wenn du vor einer Herausforderung einmal tief Luft holst? Das macht dein Körper ganz instinktiv, um Stress loszulassen und dich zu fokussieren. Aber stell dir vor, diese simple Bewegung – Einatmen, Ausatmen – könnte der Schlüssel zu einem energiegeladenen, lebendigen Leben sein. Willkommen in der Welt des achtsamen Atmens!

ATMUNG: MEHR ALS NUR LUFT HOLEN

Achtsames Atmen ist nicht einfach nur „Luft rein, Luft raus“. Es ist eine Möglichkeit, dich mit dem Moment zu verbinden und die Lebenskraft in dir zu aktivieren. In unserem hektischen Alltag atmen wir oft flach und unbewusst – was unserem Körper Stress signalisiert. Aber wenn du lernst, deinen Atem bewusst zu steuern, kannst du deinen Körper beruhigen, deinen Geist klären und dich wieder wie du selbst fühlen.

WARUM SOLLTEST DU ACHTSAM ATMEN?



Die Vorteile? Riesig! Körperlich hilft es dir, deine Herzfrequenz zu beeinflussen, den Blutdruck zu regulieren und deine Verdauung zu verbessern. Mental kann es Ängste abbauen, deine Konzentration schärfen und dich emotional ins Gleichgewicht bringen. Und noch etwas: Wenn du dich mit deinem Atem verbindest, spürst du auch eine tiefere Verbindung zur Natur – und das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein.



SO STARTEST DU MIT ACHTSAMEN ATMEN

Du kannst sofort loslegen – egal wo du bist.
Hier eine einfache Anleitung:

1. Finde deinen Ort: Such dir einen ruhigen Platz, an dem du dich entspannen kannst. Draußen in der Natur ist ideal, aber auch ein ruhiger Winkel in deinem Zuhause funktioniert. Nimm eine sitzende Haltung ein, am besten im Schneidersitz auf einem Yogakissen, sodass deine Knie unterhalb des Beckens sind.
2. Beobachte deinen Atem: Schließ die Augen und spür, wie dein Atem fließt – ohne ihn zu verändern. Einfach wahrnehmen.
3. Vertiefe deinen Atem: Atme langsam durch die Nase ein. Lass deinen Bauch sich nach außen wölben, wenn du einatmest, bevor sich dein Brustkorb hebt. Zur Kontrolle legst du eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand auf Herzhöhe.
4. Halte den Atem kurz an. Dann atme aus, indem du den Atem sanft durch die Nase ausströmen lässt. Spür, wie du jede Anspannung loslässt.
5. Wiederholen: Bleib ein paar Minuten dabei. Wenn deine Gedanken abschweifen, bring sie einfach wieder sanft zu deinem Atem zurück.
6. Um dein Nervensystem zu beruhigen, nutze die parasympathische 4-7-8 Atmung, bei der du 4 Sekunden einatmest, für 7 Sekunden den Atem anhältst und 8 Sekunden lang ausatmest (geht auch durch den gespitzten Mund). Diese Atmung hilft dir, den Herzschlag zu verlangsamen, den Blutdruck zu senken und ein Gefühl von Entspannung und Ruhe zu fördern. Sie ist auch ideal vor dem Einschlafen.
7. Dankbarkeit: Beende die Übung mit einem Moment der Dankbarkeit – für deinen Atem, deinen Körper und die Lebenskraft, die dich umgibt.

✨ Pro-Tipp: Probier mal die sogenannte **Kohärenzatemung**. Setz dich hin, schließ die Augen und atme 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus – für mindestens 5 Minuten. Stell dir dabei vor, wie dein Atem durch dein Herzzentrum ein- und ausströmt und denk an einen Moment voller Freude und Liebe. Das macht die Übung noch intensiver!

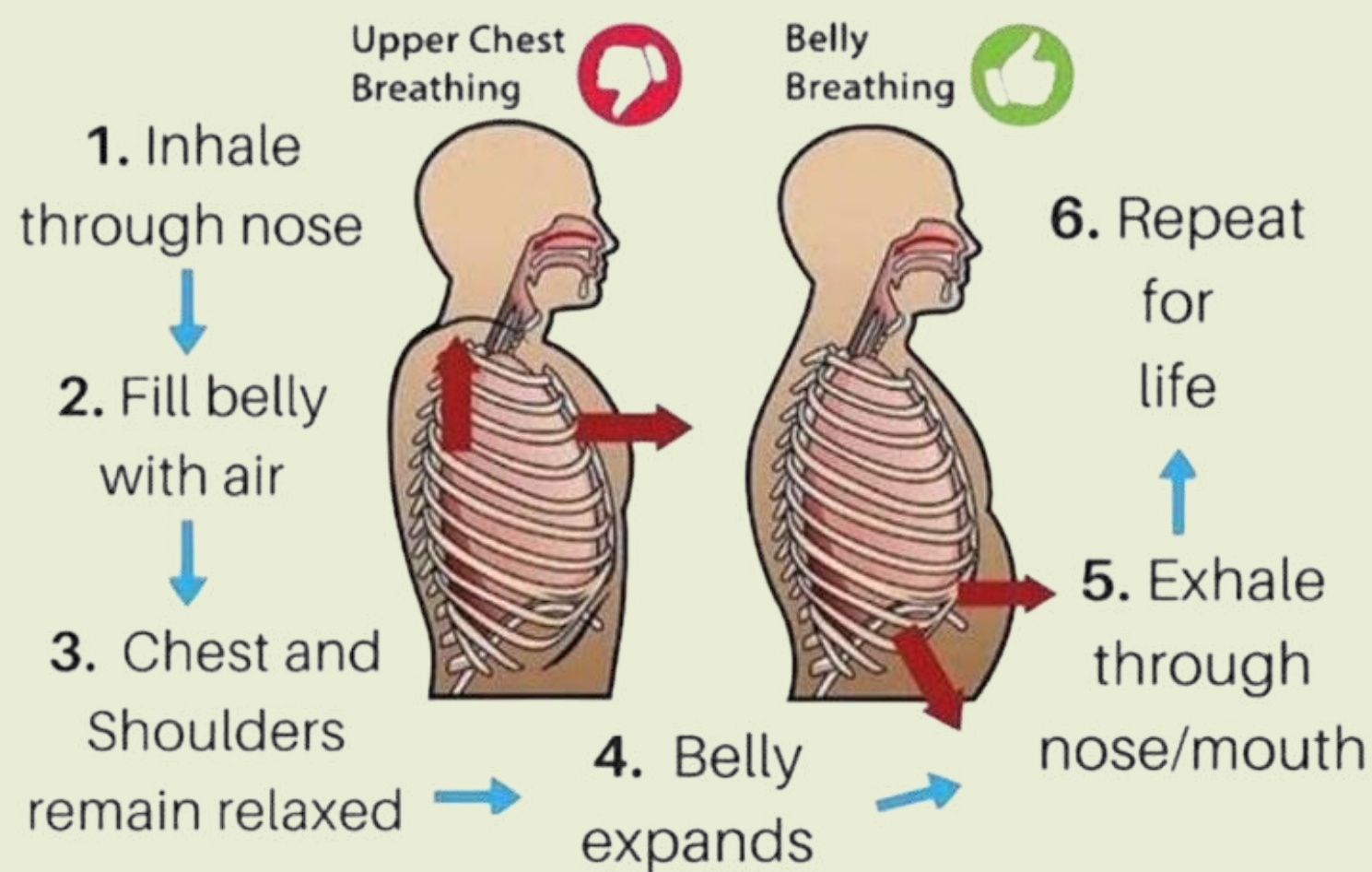


WARUM NASENATMUNG SO WICHTIG IST



Kurz gesagt: Dein Mund ist zum Essen da, deine Nase zum Atmen!

Deine Nase ist nicht nur ein „Luftfilter“. Wenn du durch die Nase atmest, wird die Luft optimal vorbereitet: Sie wird gefiltert, befeuchtet und erwärmt, bevor sie in deine Lungen gelangt. Das steigert die Sauerstoffaufnahme, verbessert die Durchblutung und stärkt das Zwerchfell. Sogar deine Verdauung profitiert, denn tiefes Atmen durch die Nase in deinen Bauchraum massiert die Organe samt Verdauungstrakt. Achte also so oft wie möglich darauf, dass du durch die Nase atmest. Mundatmung ist nur für Situationen außergewöhnlicher körperlicher Anstrengungen sinnvoll.



ATMEN: DEINE BRÜCKE ZU ALLEM WAS IST

Achtsames Atmen ist mehr als eine Übung – es verbindet deinen Organismus mit dem großen Ganzen. Das Sanskrit-Wort Atman und das deutsche Wort Atem sind miteinander verwandt. Atman steht für das absolute Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes, auch als „Seele“ bezeichnet. Somit verbindest du dich beim Atmen mit deiner inneren Essenz und wirst eins mit dem Universum. Jeder Atemzug holt dich ins Jetzt zurück und bringt dich deinem wahren, geerdeten Selbst ein Stück näher.

Wenn du einen Quantensprung bei deiner Atemfitness machen möchtest, schaue jetzt auf unserer Website nach Terminen für unser **“Rewild Your Breath” Atem-Retreat**. Natürlich spielt auch in unseren “Rewild & Reconnect” Retreats die Atmung immer eine wichtige Rolle.



3 – Natürliche Bewegung Renaturiere deinen Körper

Weißt du noch, wie du als Kind überall herum gerannt, gesprungen und geklettert bist – ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden? Dein Körper war voller Energie und Bewegungsfreude. Heute, nach Jahren des Sitzens, stundenlanger Kopfarbeit und der Bequemlichkeiten des modernen Zoolebens fühlt sich dein Körper oft unflexibel und wenig lebendig an. Vielleicht plagen dich auch chronische Schmerzen im Rücken, den Hüften oder Knien?

Ich habe eine gute Nachricht: Dein Körper ist sowas von bereit, wieder zu seiner gesunden Flexibilität, Kraft und Ausdauer zurückzufinden – wenn du ihn denn lässt. Jetzt ist die perfekte Zeit dafür! 💛

WAS IST NATÜRLICHE BEWEGUNG?

Natürliche Bewegung ist das, wofür unsere Körper gemacht sind – bevor Fitnessstudios, Laufbänder oder Hightech-Sportgeräte erfunden wurden. Es geht darum, dich so zu bewegen, wie es die Natur für dich vorgesehen hat: rennen, krabbeln, balancieren, hocken, springen, klettern, hängen oder einfach barfuß laufen. Natürliche Bewegungen helfen dir, dich wieder mit deinem Körper und der Umgebung zu verbinden – auf die gesündeste und sinnvollste Art und Weise.



SO INTEGRIERST DU NATÜRLICHE BEWEGUNGEN IN DEN ALLTAG

1. **Starte mit den Basics:** Probier einfache Bewegungen wie Barfußlaufen, in die tiefe Hocke gehen oder an einem Ast oder einer Stange hängen. Spüre, wie dein Körper auf diese ursprünglichen Bewegungen reagiert.
2. **Mach Bewegung zur Gewohnheit:** Parke dein Auto ein Stück weiter weg, nimm die Treppe statt des Aufzugs oder geh bei Meetings mit den anderen Teilnehmern spazieren, statt bloß zu sitzen. Studien belegen, dass ein tägliches Gehen von 10.000 Schritten den häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Depression entgegenwirkt. Kein Wunder, denn tägliches Gehen entspricht unserer artgerechten Lebensweise.
3. **Spiel mehr:** Ja, du hast richtig gelesen – spiel! Renn mit deinen Kindern, spiel mit deinem Hund oder probier mal etwas Neues aus wie Primal Movement oder Contact Flow. Entdecke die Freude an der Bewegung – ohne den Druck eines „Workouts“.
4. **Abwechslung ist alles:** Geh barfuß auf Gras, Sand oder steinigen Wegen. Wie wäre es, wenn du morgen einen Kinderspielplatz besuchst und die Klettergerüste ausprobierst? Hast du dich heute schon geschüttelt?
5. **Sitz weniger:** Arbeitest du viel am Schreibtisch? Richte dir einen Stehpult ein oder wechsle häufiger zwischen Sitzen, Stehen, Hocken und Gehen.
6. **Hör auf deinen Körper:** Achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt. Wenn etwas unangenehm ist, mach eine Pause oder ändere die Bewegung. Es geht nicht darum, deinen Körper zu überfordern, sondern ihn zu mobilisieren.
7. **Bleib dran:** Gönn dir jeden Tag ein paar Minuten natürliche Bewegung. Auch kleine Schritte machen auf Dauer einen riesigen Unterschied.



WARUM NATÜRLICHE BEWEGUNG DEIN LEBEN VERÄNDERT

Der Effekt ist riesig, sowohl für deinen Körper als auch für deinen Geist:

- **Körperlich:** Du wirst stärker, flexibler und beweglicher. Gleichzeitig senkst du das Risiko für Verletzungen und die typischen Beschwerden, die ein sitzender Lebensstil mit sich bringt (Grüße an deinen Rücken!).
- **Mental:** Bewegung hebt deine Laune, schärft deinen Fokus und gibt dir ein ganz neues Energielevel – und macht dich intelligenter, denn die Körperintelligenz hat direkten Einfluss auf deinen Intellekt und deine Kreativität. Wie heißt es so schön? Ein starker Geist wohnt nicht in einem schwachen Körper...
- **Verbindung zur Natur:** Wenn du dich mehr bewegst, wirst du auch bewusster in deiner Umgebung – ob beim Barfußlaufen auf Gras oder beim Balancieren auf einem Baumstamm. Du wirst spüren, wie du mit der Welt um dich herum in Einklang kommst. Natürliche Bewegung trägt außerdem zur aktiven und bewussten Verkörperung bei – ein wahres Geschenk in der heutigen vergeistigten Welt.



DEIN KÖRPER IST GEMACHT,
UM SICH ZU BEWEGEN

Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk – voller Potenzial und Anpassungsfähigkeit. Aber er braucht Bewegung, um wirklich vital zu sein. Fang klein an, aber fang jetzt an! Spür die Freude, Freiheit und Kraft, die in dir steckt, wenn du dich so bewegst, wie die Natur es für dich vorgesehen hat.

Sieh natürliche Bewegung nicht als Aufgabe, sondern als gesunden Ausdruck deines lebendigen Körpers und seiner unglaublichen Fähigkeiten.

In unserem Mitgliederbereich findest du viele Anleitungen, wie du deinem Körper die Bewegungen schenkst, die er braucht und liebt. Auch in unserem **“Wild Within” Auswilderungsprogramm** zeigen wir dir geniale und gleichzeitig einfache Möglichkeiten, mit natürlichen Bewegungen deine Körperintelligenz aufs nächste Level zu bringen.

A series of brown footprints of varying sizes, arranged in a path that leads from the top left towards the center of the page.

4 – Erdungstechniken Verbunden mit der Erde

Wann bist du das letzte Mal barfuß über Gras oder warmen Sand gelaufen? Dieses angenehme, beruhigende Gefühl hast du dir nicht bloß eingebildet – das war die Energie der Erde, die auf dich gewirkt hat. Genau darum geht's in diesem Kapitel: Erdung. Eine einfache, aber kraftvolle Praxis, die dich mit der natürlichen Heilkraft der Erde verbindet. 🌍

WAS IST ERDUNG?

Erdung – oder auch Earthing – bedeutet, deinen Körper direkt mit der Erde in Kontakt zu bringen. Unsere Vorfahren waren ständig geerdet – sie gingen häufig barfuß, saßen auf dem Boden, schwammen in wilden Gewässern und schliefen auf dem geerdeten Unterlagen. Heute, im Zivilisationszoo, haben wir diese Verbindung oft verloren. Wir tragen Schuhe mit synthetischen Sohlen und Kleidung aus Plastikfasern, schlafen in erhöhten Betten und sitzen auf Stühlen oder in Autos. Nirgendwo kommt der Kontakt zur Erde zustande. Höchste Zeit, diesen wiederherzustellen!

WARUM SICH MIT DER ERDE VERBINDEN?

Wusstest du, dass dein Körper wie eine biologische Batterie funktioniert? Jede deiner 75 Billionen Zellen verfügt über eine eigene elektrische Spannung – Zellspannung genannt. Dein Körper ist ein elektromagnetisches Kraftwerk. Durch unseren unnatürlichen Lebensstil mit all seinen technischen Gerätschaften und elektromagnetischen Frequenzen kommt es jedoch zu Störungen in den Zellspannungen, die ausgeglichen werden müssen. Die Wissenschaft spricht davon, dass freie Radikale den Körper schädigen.



Die Erde würde uns als unerschöpfliche Quelle freier Elektronen dienen, die unser Körper zum Ausgleich gestörter elektrischer Ladungen benötigt. Nur befindet er sich kaum noch im Kontakt mit der Erde. Jeder Winkel der Städte ist asphaltiert, wir tragen isolierende Schuhe, umgeben uns mit Kunststoffgegenständen und haben häufig Kontakt mit elektrischen Geräten wie Smartphones oder Laptops.



Das Skurrile ist: Jeder Elektriker weiß, dass strombetriebene Geräte geerdet sein müssen, um nicht kaputt zu gehen. Wieso berücksichtigen wir diese Regel nicht mehr für uns Menschen?

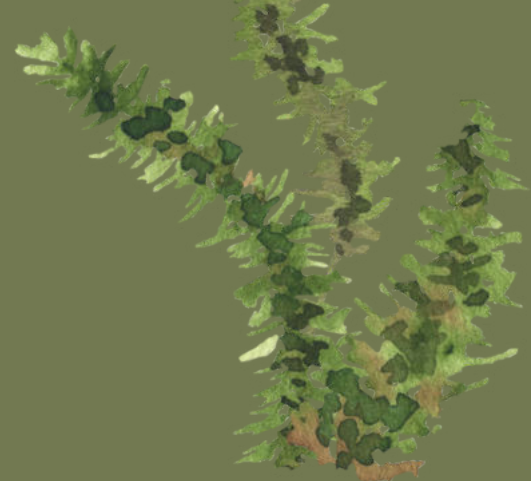
Die Vorteile der Erdung sind erstaunlich:

- Körperlich: Erdung hilft dem Körper, Entzündungen zu reduzieren, verbessert den Schlaf und steigert dein allgemeines Wohlbefinden.
- Mental: Erdung kann Stress abbauen, Ängste lindern und deine Stimmung heben – fast wie ein natürlicher Reset-Knopf.
- Für deine Füße: Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur und verbessert die Gesundheit deiner Füße – sie werden zu den besten „Schuhen“, die du je hattest!

Es ist, als ob die Erde uns ein kostenloses Wellness-Programm direkt unter unseren Füßen bietet. Aber wie nutzen wir dieses Geschenk?



ERDENDE TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Erdung ist so simpel, dass du sofort starten kannst – ganz ohne teure Ausrüstung. Hier sind ein paar einfache Wege:

1. **Barfußlaufen:** Lauf so oft wie möglich barfuß – zuhause, im Büro oder beim Spazieren gehen. Stell dir dabei vor, wie die Energie der Erde durch deine Füße in deinen Körper fließt.
2. **Berühre Natur:** Suche den Kontakt zu Bäumen, Pflanzen und den Erdboden. Naturmaterialien wie Holz, Metall und Lehm oder Naturfasern wie Wolle, Leinen und Hanf sind allem synthetisch hergestellten zu bevorzugen. Wie wäre es mit einem Moorbad oder einer Gesichtsmaske aus natürlichen Schlämmen?
3. **Gärtnern mit bloßen Händen:** Lass die Handschuhe weg und spür die Erde direkt. Ob Pflanzen setzen, Unkraut zupfen oder einfach die Finger in die Erde graben – jede Berührung bringt dich der Erde näher.
4. **Meditation im Freien:** Setz oder leg dich auf den Boden und meditiere. Atme tief ein, während du dich mit dem Rhythmus der Erde verbindest.
5. **In wildes Wasser gehen:** Wade barfuß durch einen Bach oder geh baden in einem See, Fluss oder ins Meer. Wasser verstärkt den Erdungseffekt und hat gleichzeitig eine unglaublich erfrischende Wirkung.
6. **Geerdet schlafen:** Überleg dir, auf einer Erdungsmatte zu schlafen oder ab und zu unter freiem Himmel zu übernachten – auf einem Fell statt einer Isomatte. Dein Schlaf wird erholsamer, wenn du dich direkt mit der elektrischen Energie der Erde verbindest.



HEILUNG DURCH ERDUNG

Erdung ist keine Spinnerei, sondern eine wissenschaftlich gut untersuchte Rückkehr zu deinen Wurzeln. Schau dir hierzu den Doku-Film "The Earthing Movie" von Josh & Rebecca Tickell an. Du bist nicht getrennt von der Natur – du bist ein Teil von ihr. Indem du dich wieder mit der Erde verbindest, findest du nicht nur körperliche Heilung, sondern auch innere Ruhe und Balance.

Also los, zieh die Schuhe aus und spür, was unter deinen Füßen wartet. Geh barfuß im Garten, setz dich auf die Erde oder spür das Wasser eines Bachs. Übrigens: Unser REWILD CAMP ist ebenfalls Barfußzone. 😊



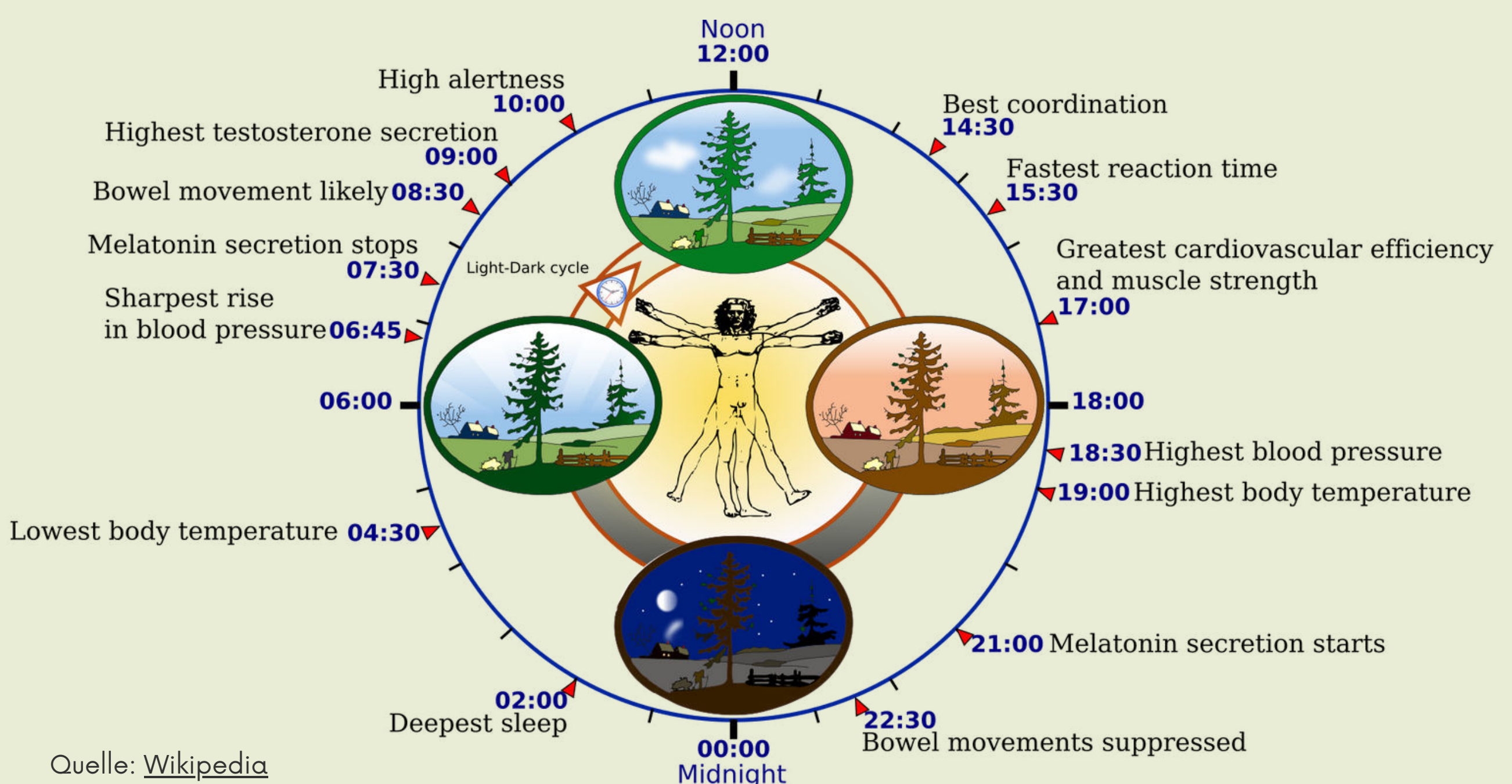
5 – Bio-Rhythmen Eins mit der natürlichen Uhr

Hast du schon mal die ersten Sonnenstrahlen des Tages genossen und dich dabei erfrischt und voller Energie gefühlt? Dieses wunderbare Gefühl kommt nicht von ungefähr. Es ist das Ergebnis eines uralten Tanzes zwischen deinem Körper und dem Licht der Sonne. In diesem Kapitel erfährst du, wie du diese natürliche Symphonie nutzen kannst, um mehr Gesundheit, Harmonie und Energie in dein Leben zu bringen. ☀️

DEIN INNERER DIRIGENT: DER ZIRKADIANE RHYTHMUS

Unser Körper folgt natürlichen Zyklen, und der zirkadiane Rhythmus ist wie der Dirigent, der die innere Uhr steuert. Diese Uhr wird durch das Sonnenlicht betrieben und reguliert wichtige Prozesse wie Schlaf, Wachheit und dein allgemeines Wohlbefinden.

Das Problem? In unserer Welt voller künstlichem Licht und ständiger Bildschirmzeit verliert dieser Rhythmus oft den Takt. Die Folgen: Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und ein allgemeines Unwohlsein. Aber keine Sorge, du kannst ihn wieder auf Kurs bringen!



SO BRINGST DU DICH IN EINKLANG MIT DER SONNE



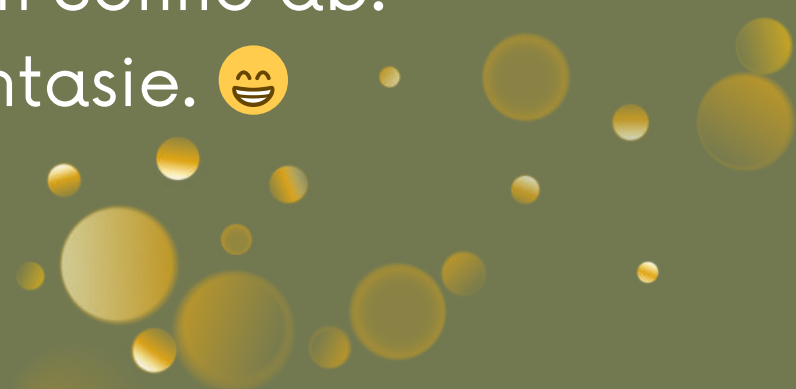
Es braucht keine großen Veränderungen, um deinen Tagesrhythmus wieder mit der Sonne zu synchronisieren. Hier sind ein paar einfache Schritte, die du ausprobieren kannst:

1. **Begrüße den Tag:** Starte deinen Morgen mit Sonnenlicht. Ein Spaziergang, ein paar Minuten auf dem Balkon oder ein Platz am Fenster reichen, um deine innere Uhr auf "wach" zu stellen.
2. **Vermeide künstliches Licht am Abend:** Reduziere abends künstliches Licht, besonders blaues Licht von Bildschirmen. Dimme das Licht oder schalte auf wärmere Töne um, um deinem Körper zu signalisieren, dass es Zeit zum Entspannen ist. Optimal ist das Licht von Kerzen und Öllampen. Wenn du an alte Glühlampen kommst, dann tausche deine LED-Lampen gegen sie ein.
3. **Feiere den Sonnenuntergang:** Nutze den Sonnenuntergang als Signal, den Tag langsam ausklingen zu lassen. Lies ein Buch, meditiere oder mache sanfte Körperübungen wie Yin Yoga. Diese Routine hilft deinem Körper, sich auf die Nacht einzustimmen.
4. **Nutze die Mittagssonne:** Wenn du kannst, geh in deiner Mittagspause an die frische Luft. Ein paar Minuten im Tageslicht helfen nicht nur deinem Schlafrhythmus, sondern auch deiner Stimmung.
5. **Halte regelmäßige Schlafenszeiten ein:** Geh möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und steh zur gleichen Zeit auf – auch am Wochenende. Diese Konstanz hilft deinem Körper, seinen Rhythmus zu finden.



SONNENLICHT: EIN GESCHENK DER NATUR

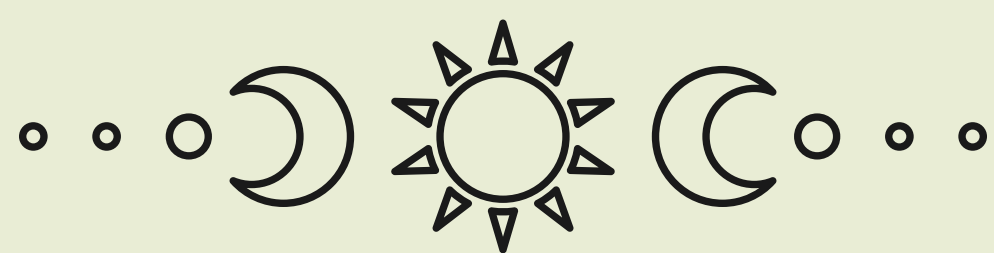
Die Sonne ist mehr als nur Licht und Wärme – sie ist der Motor allen Lebens auf der Erde. Ohne Sonne wäre die Erde ein trauriger, karger und lebloser Ort. Abgesehen davon, dass wir ohne Sonne nicht hier wären, hilft das Sonnenlicht deinem Körper, Vitamin D zu bilden, dein Immunsystem zu stärken und deine Stimmung zu heben. Auf hormoneller Ebene sorgt Sonnenlicht dafür, dass dein Körper Melatonin (für besseren Schlaf) und Serotonin (für eine bessere Laune) optimal produziert. Es ist ein wahres Gesundheitselixier – und dazu auch noch gratis! Begib dich also so oft du kannst ins direkte Sonnenlicht. Idealerweise bekommt jeder Teil deines Körpers jeden Tag mindestens 10 Minuten Sonne ab. Wie du das genau anstellst, überlasse ich deiner Fantasie. 😊



WAS IST MIT DEM MOND?

Wusstest du, dass wir zivilisierten Zoobewohner einen künstlichen Kalender nutzen, der noch weiter zu unserer Naturentfremdung beiträgt? Bevor eine Reihe von Machthabern am Kalender herum gepfuscht hatte, lief das Jahr nach dem Mondkalender ab. Das Wort Monat kommt von Mond. Da der Mond in einem Jahr 13 Zyklen durchläuft (von Neumond über Vollmond zu Neumond), gab es bei unseren Vorfahren 13 Monate à 28 Tage. Ein Tag "außerhalb der Zeit" wurde hinzugefügt und fertig war das Jahr mit 365 Tagen.

Der Zyklus der Frauen folgt exakt dem Rhythmus des Mondes. Deshalb bekommen gesunde und naturverbundene Frauen 13 Mal im Jahr ihre Periode und können deren Beginn am Mond ablesen.



GOTTES UHRWERK

Ist es nicht fantastisch, dass wir am Himmel ein hochpräzises Uhrwerk sehen, welches schon eine halbe Ewigkeit reibungsfrei funktioniert? Während uns die Sonne die Tageszeit angibt, können wir am Mond den Verlauf des Monats und an den Sternbildern die Jahreszeiten ablesen. Wer sich das nur ausgedacht hat...!?

Wir Menschen sind Teil dieses kosmischen Getriebes. Indem wir uns wieder eingliedern in den natürlichen Lauf der Dinge, funktionieren auch unser Körper und unser Geist besser.

Pflanzen und Tiere wissen von Natur aus, was zu den einzelnen Jahreszeiten zu tun ist. Im Frühjahr beginnt ein neuer Wachstumszyklus – das Leben kommt zurück aus dem Boden. Die Pflanzen sprießen, Tiere paaren sich und bekommen Nachwuchs. Im Sommer steht die gesamte Natur in prachtvoller Fülle, im Herbst ist Erntezeit und im Winter wird geruht – die Zeit der Einkehr und Vorbereitung auf den nächsten Zyklus.

Wie ist das bei uns zivilisierten Menschen? Wann ruhen wir? Wann ernten wir? Die Feste, die wir in unserer Kultur feiern, haben kaum noch etwas mit der Natur zu tun. Unser Lebensstil auch nicht. Umso besser, dass du dich ganz bewusst entscheiden kannst, dein Leben und deine Tagesabläufe wieder mehr mit der Natur in Einklang zu bringen. Also, geh raus, spür das Sonnenlicht auf deiner Haut und beobachte nachts den Mond und die Sterne. Du bist Teil dieses Rhythmus, und jeder Tag ist eine Einladung, in Harmonie mit ihm zu leben. 🌞

6 – Reise ins Blaue

Die Geheimnisse der Blue Zones



Stell dir vor, es gäbe Orte auf der Welt, an denen die Menschen nicht nur alt werden, sondern dabei auch gesund, glücklich und voller Energie bleiben. Klingt wie ein Märchen, oder? Aber solche Orte gibt es wirklich! Sie heißen Blaue Zonen – einzigartige Regionen, in denen Menschen außergewöhnlich lange leben und dabei das Leben in vollen Zügen genießen. Lass uns gemeinsam eine Reise dorthin machen und ihre Geheimnisse entdecken. 🌍

DIE BLUE ZONES: WO DAS LEBEN AUFBLÜHT

Diese besonderen Regionen sind über den ganzen Globus verteilt und sie zeichnen sich durch ein eher warmes Klima aus: Sardinien in Italien, Okinawa in Japan, Nicoya in Costa Rica, Ikaria, in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien.

Was diese Orte so besonders macht? Nicht nur die hohe Anzahl der Hundertjährigen, sondern auch ihre Lebensqualität: Vitalität, Freude und Gesundheit begleiten sie bis ins hohe Alter.



WAS WIR VON DEN BLAUEN ZONEN LERNEN KÖNNEN

Die Lebensweise der Menschen in den Blue Zones zeigt uns, dass Langlebigkeit nicht von Wundermitteln abhängt, sondern von einfachen, harmonischen Prinzipien. Ihr Lebensstil spiegelt die Grundzüge eines artgerechten Lebens wider, so wie es unsere Biologie erfordert.

- **Natürliche Ernährung:** Die Menschen in den Blauen Zonen essen hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, die aus ihrem eigenen Garten oder vom lokalen Markt stammen. Regional, saisonal, naturbelassen lautet die Devise. Mahlzeiten werden mit Tradition, Liebe und Gemeinschaft geteilt – ein Fest für Körper und Seele.
- **Bewegung als natürlicher Teil des Lebens:** Fitnessstudios? Fehlanzeige! Bewegung passiert hier ganz natürlich – beim Gärtnern, Spaziergehen, der Pflege von Tieren oder Hausarbeiten. Die tägliche Aktivität hält die Menschen fit, ohne dass sie sich „anstrengen“ müssen.
- **Erholsamer Schlaf:** Die Menschen respektieren den natürlichen Rhythmus von Tag und Nacht. Guter Schlaf wird geschätzt, und die Nächte sind der Erholung gewidmet. Partymeilen Fehlanzeige.
- **Tiefe soziale Verbindungen:** Freundschaft, Familie und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt. Ob bei gemeinsamen Mahlzeiten, Festen oder alltäglichen Aufgaben – das Leben wird miteinander geteilt, und die sozialen Bindungen stärken Geist und Herz.
- **Spirituelle Verbundenheit:** Ob durch Religion, Meditation oder eine tiefe Verbindung zur Natur – Spiritualität gibt den Menschen in den Blauen Zonen Halt, Sinn und ein Gefühl von Zugehörigkeit.



Quelle: [LinkedIn](#)

LASS DICH VON DEN BLUE ZONES INSPIRIEREN

Wie wäre es, ein bisschen von der Weisheit dieser Regionen in dein eigenes Leben zu bringen?

- Pflege deine Gemeinschaft: Verbringe Zeit mit Familie und Freunden. Teile Mahlzeiten, unterstütze einander und schaffe ein Netzwerk, das dir Halt gibt.
- Ernähre dich naturnah: Wähle Lebensmittel, die so wenig verarbeitet wie möglich sind. Vor weniger als hundert Jahren galt es, alle Lebensmittel, die aus Fabriken kommen, zu meiden.
- Bewege dich mit Freude: Mach Bewegung zu einem natürlichen Teil deines Tages – sei es ein Spaziergang, Gartenarbeit oder das Spielen mit deinen Kindern.
- Ruh dich aus: Schätze deinen Schlaf und schaffe abends Routinen, die dich zur Ruhe bringen.
- Verbinde dich mit deinem Inneren: Finde Momente, um innezuhalten – sei es durch Meditation, Gebet oder einfach, indem du die Schönheit der Natur genießt.

Die Lehren aus den Blauen Zonen erinnern uns daran, dass der Schlüssel zu einem erfüllten Leben in Einfachheit, Verbindung und Harmonie liegt. Beim HUMAN ALIVENESS INSTITUTE folgen wir auch diesen Prinzipien von gesundem Essen, vitalisierender Bewegung, erholsamen Schlaf, nährnder Gemeinschaft und Verbundenheit mit dem Leben.



Menschen in Loma Linda. Quelle: [Allina Health](#)

Tänze auf Ikaria. Quelle: [F. Times](#)



7 – Saisonale Vielfalt Regionale, wilde Lebensmittel

Stell dir vor, du bist ein Sammler, der durch die Natur wandert, tief verbunden mit den Jahreszeiten und den Zyklen der Erde. Dieses Kapitel lädt dich ein, deine Ernährung mit den Rhythmen der Natur abzustimmen und die Fülle regionaler und saisonaler Lebensmittel zu entdecken. Lebensmittel, die wild, unverfälscht und reich an Geschmack und Nährstoffen sind – und die uns wieder näher an Mutter Erde bringen.

DIE REICHE VIELFALT DER REGION

Regional und saisonal zu essen bedeutet, die Geschenke der Natur um dich herum zu wertschätzen. Es geht darum, die Früchte, das Gemüse, das Fleisch und die Kräuter zu genießen, die in deiner Umgebung gedeihen. "Kauf wo es wächst" heißt die Devise. Äpfel aus Neuseeland? Erdbeeren im Winter? Bananen das ganze Jahr? Das macht doch alles keinen Sinn! Weder ist es klug, Frischwaren von anderen Kontinenten zu beziehen, noch Lebensmittel zu kaufen, die in riesigen Gewächshäusern unter Einsatz zahlreicher chemischer Hilfsmittel aufwachsen. Unsere heutige Nahrung ist genauso denaturiert wie wir Menschen – und das bezahlen wir mit unserer Gesundheit und Vitalität.

Stattdessen hat regionale und saisonale Naturnahrung folgende Vorteile:

- Sie bringt uns zurück in den saisonalen Rhythmus der Natur. Dein Körper braucht das, was gerade wächst.
- Sie verbindet uns mit der Region, in der wir leben, denn dein Körper ist zu 100% aus Erdelementen aufgebaut.
- Regionale Lebensmittel unterstützen lokale Bauern und Betriebe.
- Naturnahrung fördert ein gesundes und ökologisches Gleichgewicht und reduziert die Umweltbelastung.



Indem wir das essen, was in unserer Region wächst, ehren wir den natürlichen Zyklus der Region und stärken unsere Verbindung zu unserem Lebensraum.

NATURNAHRUNG – ISS DICH GESUND



Wie sieht echte, gesunde Nahrung aus? Ganz einfach, sie ist:

- **Naturlassen:** Wurde nicht maschinell verarbeitet und hat keine Zusätze – so, wie es die Natur vorgesehen hat. Echte Lebensmittel sind vital, also voller Lebenskraft. Wenn sie aber pasteurisiert, homogenisiert, konserviert, in Dosen gepresst oder schockgefroren werden, ist es aus mit der Lebendigkeit.
- **Saisonal:** Essen, was gerade wächst. Das, was gerade nicht wächst, braucht dein Körper auch nicht zwingend. Unsere Körper sind auf die Zyklen der Natur abgestimmt. Im Frühling sollten wir viel Grünes essen, wie Kräuter, Blätter, Sprossen und Knospen – die stecken voller Lebenskraft. Im Sommer eher Früchte, Beeren und Obst, was die Natur gerade bietet. Im Herbst gibt es vor allem Obst, viele Pilze und Knollengemüse wie Karotten und Kürbis. Im Winter, wo die Vegetation sich in den Boden zurückzieht, steigt der Anteil an tierischen Lebensmitteln wie Eier, Fisch und Fleisch.
- **Regional:** Das macht nicht nur aus ökologischer Sicht Sinn, weil dadurch Lebensmittel nicht um die halbe Welt gekarrt werden, sondern auch nicht konserviert oder unreif geerntet werden müssen. Lebensmittel aus deiner Region sind viel frischer und lebendiger, als wenn sie mehrere Monate auf Reisen waren.

✨ **Frühjahrs-Tipp:** Wie wäre es im Mai mit einem leckeren Pesto aus frischen Fichtentrieben? Öl, Walnüsse, Gewürze, fertig. 😊



Quelle: hildaskitchenblog.com

SO BEGINNST DU DEINE REISE ZU WILDER NAHRUNG

Wilde Lebensmittel zu entdecken, ist nicht nur gesund, sondern auch ein Abenteuer. Hier ein paar einfache Schritte, um loszulegen:

1. **Entdecke saisonale Vielfalt:** Finde heraus, welche saisonalen Produkte in deiner Region verfügbar sind. Besuche Bauernmärkte oder schließe dich einem kommunalen Landwirtschaftsprojekt an.
2. **Lerne die Kunst des Sammelns:** Nimm an Workshops oder geführten Wanderungen teil, um die Grundlagen der Nahrungssuche zu erlernen. Lerne, wie du wilde Beeren, Kräuter, Pilze und andere essbare Pflanzen sicher identifizierst und erntest.
3. **Wähle nachhaltig:** Wenn möglich, entscheide dich für Wildfleisch, Weiderind oder Fisch aus nachhaltigen Quellen. Diese Lebensmittel verbinden dich mit der Natur und bieten hochwertiges, nährstoffreiches Fleisch.
4. **Experimentiere mit Rohmilch und Sprossen:** Probiere Rohmilch von grasgefütterten Kühen, Schafen oder Ziegen. Baue deine eigenen Sprossen oder ernte junge Baumtriebe wie Fichtenspitzen – sie sind nahrhaft und vielseitig einsetzbar.
5. **Bleib pur:** Entscheide dich für Lebensmittel, die so unverarbeitet wie möglich sind – keine Konservierungsstoffe, keine Zusatzstoffe. Erfreue dich an den natürlichen Aromen und Texturen echter Lebensmittel.

DAS BESONDERE AN WILDEN LEBENSMITTELN

- **Mehr Nährstoffe:** Wildpflanzen und Kräuter strotzen vor Vitaminen und Mineralien, die in kultivierten und verarbeiteten Lebensmitteln meistens fehlen.
- **Keine Zusatzstoffe:** Sie sind frei von Konservierungsmitteln, Pestiziden, Emulgatoren und anderen künstlichen Stoffen.
- **Unverfälschter Geschmack:** Wilde Beeren, Wurzeln, Kräuter, Früchte und Co. schmecken, wie die Natur sie erschuf: Göttlich.
- **Besser bekömmlich:** Naturnahrung ist für den Körper besser zu verwerten als Industriekost.





8 – Wasser Essenz des Lebens

Wusstest du, dass Blut und Meerwasser Geschwister sind? Denn die Zusammensetzung unseres Blutes und der extrazellulären Gewebe- flüssigkeit entspricht bis ins Details der Zusammensetzung des Meerwassers, weshalb es in den 1930er Jahren sogar therapeutisch eingesetzt wurde.

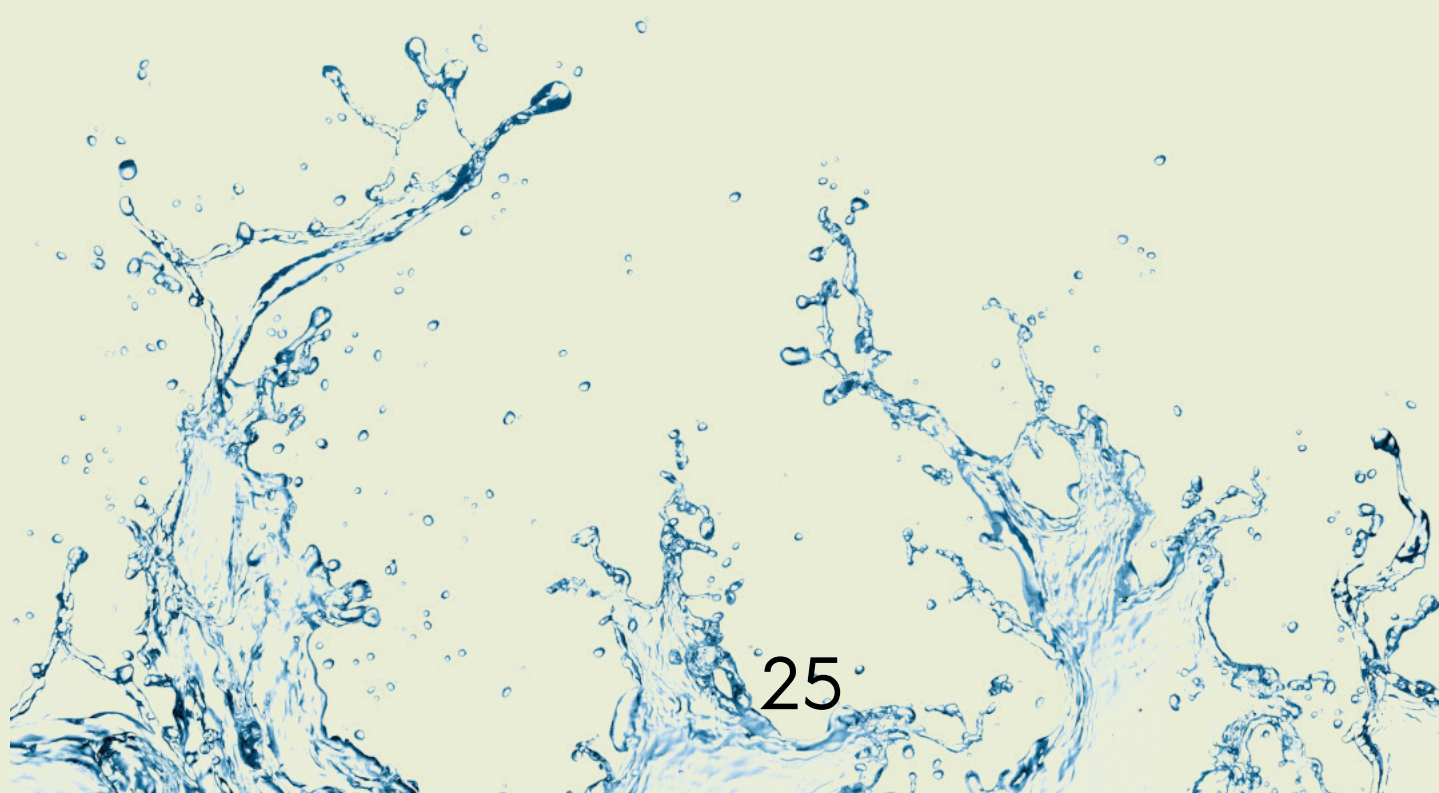
Unsere Körper bestehen zum Großteil aus Wasser – wir sind buchstäblich wandelnde Flüsse, Ozeane und Regentropfen in menschlicher Gestalt. Jede Zelle, jedes Gewebe, jedes Organ braucht Wasser, um zu funktionieren. Wasser ist der Treibstoff des Lebens.

Doch in unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, genug zu trinken. Das Resultat? Müdigkeit, Hunger, Gehirnnebel – die leisen Warnzeichen, dass unser Körper nach Flüssigkeit schreit.

MEHR ALS NUR DURST LÖSCHEN

Trinken ist wie das Gießen eines Gartens – es bringt alles zum Blühen. Hier sind einige der erstaunlichen Vorteile einer ausreichenden Versorgung deines Körpers mit sauberem Wasser:

- **Energieboost:** Wasser hält dich wach und belebt deinen Körper.
- **Zellreinigung:** Es spült Toxine aus und fördert die Gesundheit auf zellulärer Ebene.
- **Klarheit:** Es hilft deinem Gehirn, klar und fokussiert zu bleiben.
- **Strahlende Haut:** Eine optimale Wasserzufuhr verbessert die Hautgesundheit und verleiht ihr einen natürlichen Glanz.
- **Gesunde Verdauung:** Wasser unterstützt eine reibungslose Verdauung und hält deinen Stoffwechsel in Schwung.



DEINE OPTIMALE WASSERVERSORGUNG

Hier sind ein paar einfache Möglichkeiten, mehr Wasser in dein Leben zu bringen:

1. **Starte mit einem Spritzer:** Trink direkt nach dem Aufwachen ein großes Glas Wasser. Idealerweise lauwarm mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft. Es weckt deine Organe sanft auf und gibt dir Energie für den Tag.
2. **Nimm dein Wasser mit:** Trag eine wiederverwendbare Wasserflasche bei dir, idealerweise aus Glas, Edelstahl oder Kupfer. Sie hilft dir nicht nur, mehr zu trinken, sondern reduziert auch Plastikmüll.
3. **Wasser mit Geschmack veredeln:** Verfeinere dein Wasser mit Scheiben von Zitrone, Gurke oder Wildkräutern – eine köstliche und natürliche Abwechslung.
4. **Iss dein Wasser:** Setz wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Orangen, Wassermelone oder Salat auf deinen Speiseplan. Sie liefern nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wertvolle Nährstoffe.
5. **Hör auf deinen Körper:** Achte auf die Zeichen von Dehydrierung wie trockenen Mund, Müdigkeit oder dunklen Urin. Dein Körper gibt dir Bescheid, wann es Zeit für Nachschub ist.

✨ **Pro-Tipp:** Trink gefiltertes oder frisches Quellwasser. Falls du noch Leitungswasser trinkst, investiere in eine hochwertige Wasseraufbereitungsanlage oder finde eine natürliche Quelle in deiner Nähe.



TAUCHE EIN IN DIE VITALITÄT

Betrachte das Trinken nicht als lästige Pflicht, sondern als heiliges Ritual. Jeder Schluck ist ein Tropfen Leben, der deinen Körper nährt und erfrischt. Stell dir vor, wie dein Glas Wasser ein Wasserfall ist, der dich von innen säubert und revitalisiert.

Beginne, diese Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren, und beobachte, wie deine Klarheit, Energie und Freude steigen. Denk daran: Jeder Tropfen zählt, und jede bewusste Entscheidung bringt dich näher an ein gesünderes, harmonischeres Leben. 💧

9 – Ausflüge in die Natur

Kurze Auszeiten zur Regeneration

Die Natur ist nicht nur ein Ort, den wir besuchen – sie ist unser Zuhause. Jeder Moment, den wir in ihr verbringen, stärkt diese Verbindung und bringt uns zurück zu einem Zustand des Gleichgewichts und der Ruhe.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie du mit kurzen Ausflügen in die Natur Körper, Geist und Seele wieder aufladen kannst. 🌿

WARUM DIE NATUR DER PERFEKTE RÜCKZUGSORT IST

Wir sind untrennbar mit der Natur verbunden, auch wenn wir das in unserem hektischen Alltag oft vergessen. Die Rückkehr zur Natur ist wie ein nach Hause kommen. Mutter Erde schenkt uns:

- **Ruhe und Gelassenheit:** Stress wird reduziert, und unser Nervensystem kann sich entspannen.
- **Körperliche Stärkung:** Blutdruck sinkt, Stresshormone werden abgebaut, und das Immunsystem wird gestärkt.
- **Klarheit und Kreativität:** Die Natur klärt den Geist und gibt uns neue Perspektiven.
- **Spirituelle Verbindung:** Sie erinnert uns daran, Teil von etwas Größerem zu sein.



WIE DU DIE KRAFT DER NATUR FÜR DICH NUTZT

Du musst keine weiten Reisen machen oder komplizierte Pläne schmieden, um die Vorteile der Natur zu genießen. Hier sind ein paar einfache Möglichkeiten, die Natur in deinen Alltag zu integrieren:

1. **Tägliche Auszeiten:** Verbringe jeden Tag ein bisschen Zeit draußen. Ob ein Spaziergang im Park oder am Fluss, ein Moment in deinem Garten oder ein Blick auf die Wolken – selbst kurze Auszeiten tun gut.
2. **Mini-Abenteuer:** Erkunde einen nahegelegenen Wald, besteige einen Felsen oder Hügel, gehe schwimmen in einem unbekannten See oder übernachte unter freiem Himmel. Diese kleinen Abenteuer laden deinen Akku auf und stärken deine Verbindung zur Natur.
3. **Sinnesreisen:** Lass alle Sinne mitspielen: Hör das Zwitschern der Vögel, spür die Rinde eines Baumes, rieche den Duft von Blumen. Oder probier's mal mit Waldbaden.
4. **Pausen mit Aussicht:** Nutze deine Pausen, um dich mit der Natur zu verbinden – anstatt durch dein Handy zu scrollen, setz dich ans Fenster, geh kurz nach draußen oder beobachte die Wolken.
5. **Achtsame Momente:** Übe Meditation oder Achtsamkeit in einer natürlichen Umgebung. Der ruhige Rahmen vertieft deine Praxis und fördert Entspannung.

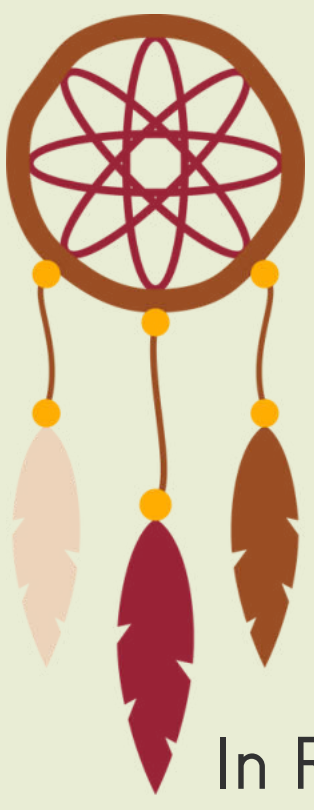
FÜR ECHE ABENTEURER

Bereit für mehr? Hier sind ein paar Ideen, um deine Verbindung zur Natur auf die nächste Stufe zu heben:

- **Canyoning oder Baumklettern:** Entdecke die Natur hautnah und fordere dich selbst heraus.
- **Mehrtägige Wanderungen:** Übernachte in einer Hängematte und erlebe die Natur wie nie zuvor.
- **Road Trips:** Mit einem Dachzelt wird dein Auto zur mobilen Basis für Abenteuer.

✨ **Tipp:** Unsere Retreats sind vollgepackt mit kleinen Abenteuern, die dich die Natur erleben und dein Wesen neu entdecken lassen. Ob Waldbaden, Atemreise, Kräuterwanderung oder Übernachtung unter dem Sternenzelt – Abenteuer kommen bei uns nicht zu kurz.





10 – Finde deinen Stamm

Vorteile des Gemeinschaftslebens

In Regionen der sogenannten dritten Welt gilt der Leitsatz: Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen. Aus westlicher Sicht klingt das sehr weit weg. Wieso sollte man in einem Stamm leben? Das machen doch nur die Primitiven... Aber wer sagt, dass primitiv gleich unterentwickelt ist? Bis vor etwa 100 Jahren waren auch in unserer Region Dorfgemeinschaften die Regel; und Germanen und Kelten waren sowohl in Stämmen organisiert als auch – entgegen der öffentlichen Lehrmeinung – hoch entwickelt.

Hast du dich schon mal gefragt, wie es sich anfühlen würde, ehrenhaftes Mitglied einer funktionierenden Gemeinschaft zu sein? In diesem Kapitel geht es darum, uns wieder der Vorstellung eines Lebens im Stamm zu öffnen, der ältesten und bewährtesten aller menschlichen Lebensformen.

STAMM ALS ERGEBNIS DER EVOLUTION

“Das Leben in einem Stamm ist das Geschenk der natürlichen Auslese an die Menschheit. Es ist für die Menschheit das, was das Leben im Rudel für Wölfe, das Leben in der Herde für Wale und das Leben im Bienenstock für Bienen ist. Nach drei oder vier Millionen Jahren menschlicher Evolution hat sich nur diese Form der sozialen Organisation als diejenige herausgestellt, die für Menschen funktioniert. Menschen mögen die Stammesorganisation, weil sie für alle Mitglieder gleichermaßen gut funktioniert.”

– Daniel Quinn in “Beyond Civilization: Humanity’s Next Great Adventure”

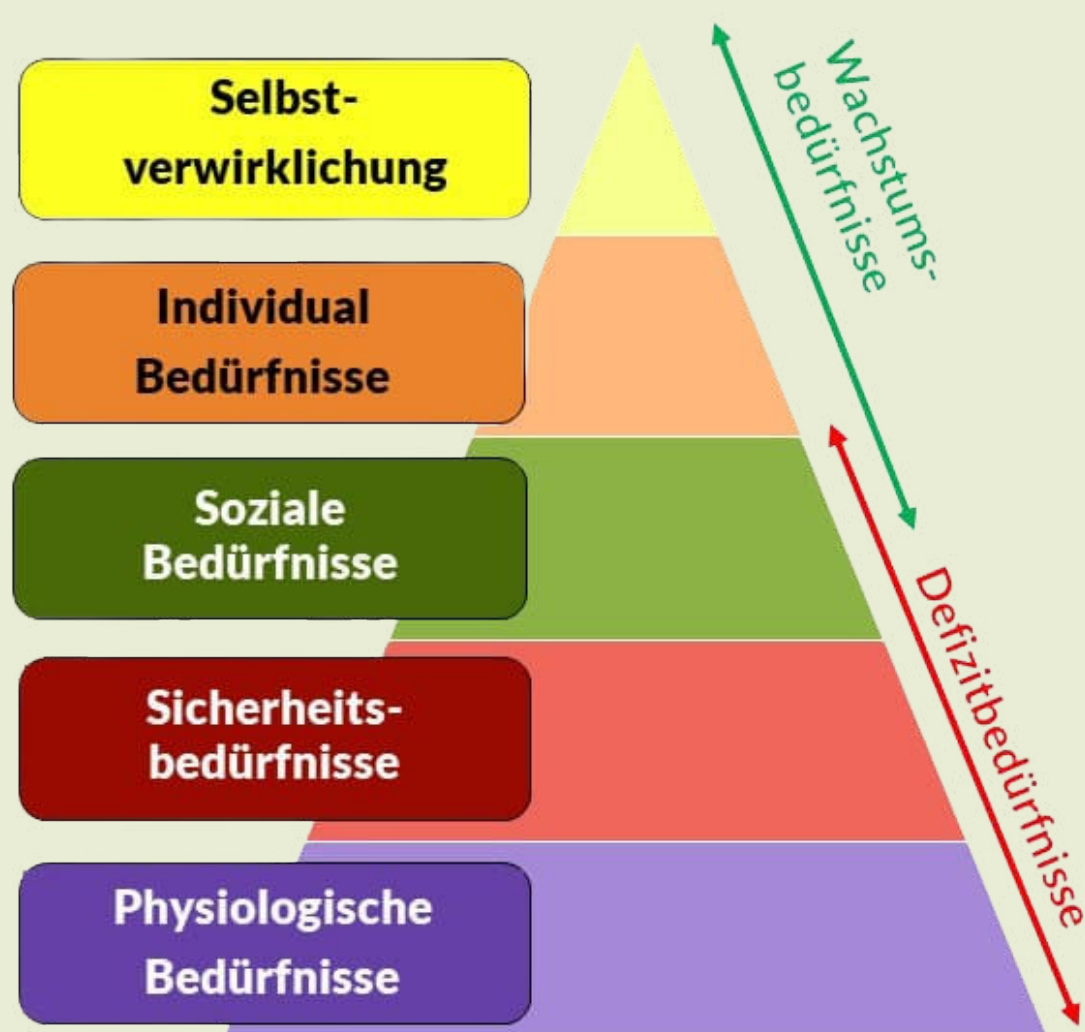




Wie leben westlich zivilisierte Menschen heute? Zunehmend alleine, im besten Fall mit einem Partner und ein bis zwei Kindern. Sie haben zwar Freunde, Kollegen, Verwandte und Bekannte, aber fast nie eine echte Gemeinschaft. Für die Existenzsicherung ist jeder selbst verantwortlich. Der Großteil der Kommunikation läuft mittlerweile digital ab, mit Menschen, die ganz woanders leben. Gegen Unfälle, Krankheiten und sonstige Unschönheiten sind sie versichert. Gearbeitet wird vordergründig, um Geld zu verdienen.

Klingt soweit erstmal unauffällig normal. Das Problem? Unsere Grundbedürfnisse als Mensch kommen viel zu kurz.

MENSCHLICHE BEDÜRFNISSE NACH MASLOW



Quelle: eudaimonic.at

Die Bedürfnispyramide nach Maslow ist eine einfache Darstellung der Hierarchie menschlicher Bedürfnisse – von “unbedingt notwendig” bis “ideal”. Sie ist wie ein Stapel Bausteine: Ganz unten sind die physiologischen Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlaf, Sex, dann kommen Sicherheit, soziale Bindung, Individualbedürfnisse, und ganz oben die Selbstverwirklichung. Erst wenn die unteren Ebenen stabil sind, können wir uns auf die oberen konzentrieren.

DAS LEBEN IN GEMEINSCHAFT BRINGT DIR...

- Sicherung der Lebensgrundlagen durch Teilen von Ressourcen
- Effizienz durch Arbeitsteilung (z.B. Kochen, Kinderbetreuung)
- Kollektiven Schutz und Krisenbewältigung
- Stabilität und Verlässlichkeit (sicheres Umfeld einer Gruppe)
- Ordnung und Sicherheit durch gemeinsame Regeln und Rituale
- Emotionale Unterstützung und das Gefühl der Zugehörigkeit
- Anerkennung und Wertschätzung durch deine Beiträge
- Stärkung deines Selbstwerts (sozialer Status, Rolle im Stamm)
- Entfaltung der eigenen Talente
- Sinn und Zweck durch gemeinsame Ziele und Werte
- Geistig-spirituelles Wachstum durch Austausch und Reflektion

SO BAUST DU DEINE GEMEINSCHAFT AUF



Naturverbundenes Stammesleben ist wie ein Shortcut, um alle Bedürfnisebenen abzudecken: Nahrung, Bewegung und Körperkontakt, Sicherheit, Gemeinschaft, Sinn und das Gefühl, voll im Leben zu stehen. Wir Menschen sind eben Gemeinschaftswesen – haben es nur vergessen. Hier ein paar praktische Tipps, wie du dich wieder in Richtung Stammesleben bewegst:

1. **Finde Gleichgesinnte:** Schließ dich mit Menschen zusammen, die deine Leidenschaft für den Aufbau eines naturnahen Lebensstils teilen. Das können Social-Media-Gruppen, Online-Foren oder Vereine wie das HUMAN ALIVENESS INSTITUTE sein.
2. **Organisiere Treffen:** Lade zu kleinen Treffen ein – sei es für gemeinsame Spaziergänge, Picknicks oder Themenabende. Der Fokus sollte auf Austausch und Zusammensein liegen.
3. **Schaffe sichere Räume:** Fördere eine Atmosphäre von Offenheit und Respekt. Ein sicherer Raum erlaubt es jedem, sich authentisch zu zeigen, zu lernen und zu wachsen.
4. **Lerne und teile Wissen:** Veranstalte Workshops wie Kräuterwanderungen und Schnitzen oder Aktivitäten wie Singkreise, Vollmondwanderungen und Sonnenwendfeste. Dies vertieft die Verbindung zueinander und zur Erde und gibt Mehrwert.

✨ **Tipp:** Als Fördermitglied unseres Vereins kommst du in Kontakt mit vielen Gleichgesinnten und Weggefährten. Du darfst gespannt sein, welche spannenden Projekte sich daraus ergeben werden...

DEIN STAMM ERWARTET DICH

Der Aufbau einer Gemeinschaft ist eine Reise, kein Ziel. Es erfordert Geduld und Herz, aber die Belohnung ist unbezahlbar. Dein Stamm ist mehr als nur eine Gruppe – er wird zu einer Quelle von Unterstützung, Inspiration und Freude auf deinem Weg zurück zu einem natürlichen Leben.

Mach den ersten Schritt: Streck deine Hand aus, öffne dein Herz und lade Menschen ein, Teil deines Stammes zu werden. Gemeinsam können wir die Freude an der Natur, die Kraft der Gemeinschaft und die Schönheit der Zugehörigkeit wiederentdecken. Dein Stamm ist da draußen – und wartet auf dich.



Jedes Ende ein neuer Anfang

Unsere Reise endet hier, doch der Weg zu einem natürlicheren, freieren und lebendigeren Leben hat gerade erst begonnen. Dieses E-Book soll dir eine erste Orientierung geben für das Abenteuer deines Lebens – deiner Auswilderung. Es ist eine Einladung, dir jeden Aspekt deines Lebens anzuschauen: Wie du atmest, wie du dich bewegst, was du isst, welchen Rhythmen du folgst, wie und wo du lebst – zugunsten deiner Gesundheit und deines Lebensgefühls.

Wenn du das Gefühl hast, dass diese Reise nicht nur deine eigene, sondern eine gemeinsame sein sollte, laden wir dich ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden. Unser Verein bietet dir die Möglichkeit, tiefer in die Welt des Rewildings einzutauchen, angefangen von unseren Auswilderungsprogrammen und Tagesworkshops bis zu Retreats und Online-Austausch. Wir tun unser Bestes, um dich bei deiner Auswilderungsreise zu unterstützen.

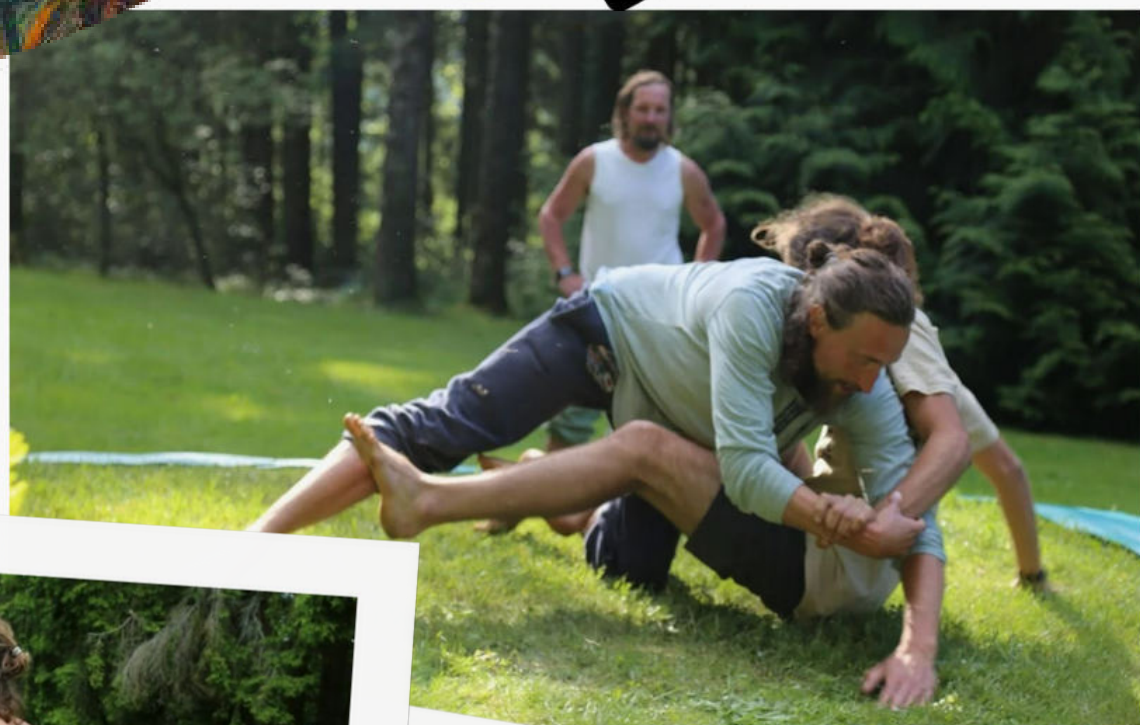
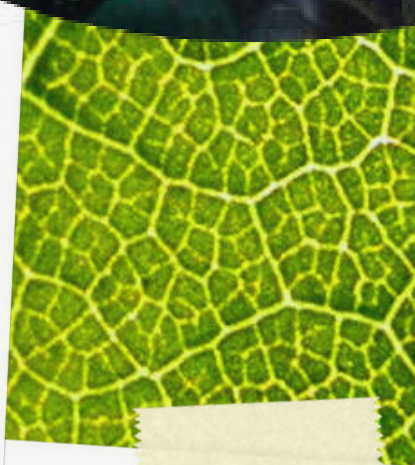
Als Mitglied unseres Vereins bist du Teil einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die miteinander wachsen, lernen und sich gegenseitig unterstützen. Du trägst aktiv dazu bei, nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch das Leben vieler anderer nachhaltiger und harmonischer zu gestalten. Wir freuen uns, wenn du unser Wirken mit einer Fördermitgliedschaft oder freien Spende unterstützt.

Schließ dich uns an und werde Teil einer Bewegung, die zurück zur Natur und hin zu einer besseren Zukunft führt. Gemeinsam können wir Großes bewirken – für uns selbst, unsere Gemeinschaft und unseren Planeten. 🌿

Martin



Das sind wir



WWW.HUMANALIVENESS.ORG