



Freiheit pur
Eine Nacht unter freiem
Himmel weckt die
Sinne und ist Balsam
für die emotio-
nale Gesundheit

FOTOS: PICTURE PRESS/ARNDT, STEFAN WEIGAND; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



Abenteurer
Olaf und Beate
ziehen bei
Wind und Wetter
raus ins Grüne



Kleines Abenteuer – große Wirkung

Wozu in die Ferne schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah –
diese klugen Worte Goethes haben
sich die **ma vie**-Coaches
Beate & Olaf Hofmann zu eigen
gemacht und zeigen,
wie man das **Glück vor der
Haustür** findet

TEXT: MIRIAM BAX

Das Erfolgsprodukt Caricol®

Die wissenschaftliche Alternative bei Verstopfung und Blähungen – was steckt dahinter?

Im Lotus Buddhist Monastery auf Hawaii sind seit Jahrzehnten die Zusammenhänge zwischen einem gesunden Körper, einem ausgeglichenen Gemütszustand und einer funktionierenden Verdauung bekannt. Einen wesentlichen Beitrag dafür kann die Papayafrucht leisten, die das eiweißspaltende Enzym Papain enthält – mit seinen enorm gesundheitsförderlichen Eigenschaften.

Ji Kwang Dae Poep Sa Nim, die große Dharma-Meisterin, entwickelte ein spezielles Herstellungsverfahren nach Traditioneller Chinesischer Medizin, um die natürlichen und vielseitigen Kräfte der Papaya zu konzentrieren und zu vervielfachen. Denn in der Naturheilkunde weiß man, dass Menschen mit Darmproblemen wie Verstopfung eine erhebliche Anzahl an Leiden entwickeln können. Dazu zählen Migräne, Konzentrationsstörungen, unreine Haut und häufige Infekte, ja selbst chronische Gelenkentzündungen und Depressionen. In der Apotheke kennt man dieses Produkt unter dem Namen Caricol®.

Durch viele wissenschaftliche Studien wurde dieses hochpotenzierte Papayakonzentrat untersucht und bestätigt, dass Caricol® die Verdauung sanft und nachhaltig wieder in Schwung bringt: Die Verstopfung wird gelöst, alles was ausgeschieden werden sollte wird abtransportiert und unangenehme Blähungen und Schmerzen beim Stuhlgang werden gestoppt.

Das wohlschmeckende Papaya-Konzentrat Caricol® enthält ausschließlich natürliche Zutaten und ist somit auch für Schwangere und Kinder ideal geeignet.

Bringen Sie Ihren Darm dazu, wieder richtig zu funktionieren – es gibt dafür die wissenschaftliche Alternative aus der Natur – Caricol®

PZN 9884644

WISSENSCHAFTLICH
ERHÄLTICH IN
DER APOTHEKE
GEPRÜFT

GESCHMACKLICH
VERFEINERT

Institut Allergosan
Deutschland (privat) GmbH

* Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Verstopfung, Blähungen und schmerzhaftem Stuhlgang.

Wohlig
Ein knisterndes Lagerfeuer sorgt sofort für wohlige Wärme – und heimelige Gefühle



Genuss unter freiem Himmel



Ursprünglich
Eine simple Brotzeit wird draußen zum Hochgenuss

Der warme Spätsommertag neigt sich dem Abend entgegen. Ein harziger Duft steigt von den Tannen auf, die den See umsäumen. Nur noch die Spitzen schimmern rötlich im Licht der letzten Sonnenstrahlen. Das Holz knackt leise vor sich hin. Funken wirbeln durch die laue Nachtluft. Wohlige Wärme geht von dem angefachten Feuer aus. Über den Köpfen von Beate und Olaf leuchten die Sterne, die ihre Gesichter erhellen, während die Dunkelheit das nahe Ufer und den Fluss so gut wie unkenntlich macht. Müde sind sie beide nicht. Keiner möchte den Zauber der Nacht verschlafen. Sie liegen in ihren Schlafsäcken nebeneinander, schauen in den Nachthimmel und erfinden ihre eigenen Sternbilder, malen sich Geschichten dazu aus und sind sich in diesem Moment sicher, ein Stückchen vom Himmel gefunden zu haben.

Dieses Stückchen vom Himmel liegt aber nicht etwa mitten in der schwedischen Wildnis oder etwa in der Weite Kanadas, sondern irgendwo im süddeutschen Schwarzwald. Und es ist auch kein Urlaub in der Natur. Nur einen Tag und eine Nacht verbringen die Lebens- und Auszeit-Experten Beate und Olaf Hofmann – ausgerüstet mit Schlafsäcken, Isomatten, Taschenlampen und Verpflegung – unter freiem Himmel. Danach geht es für die **ma vie**-Coaches wieder nach Hause ins sächsische Moritzburg. Zurück in die Zivilisation und zu ihren Verpflichtungen. Im Gepäck bringen sie aber etwas mit, das unbezahlbar ist: das kostbare Gefühl von Freiheit, prickelnder Lebensfreude und neu gewonnener innerer Stärke. Das Wissen, ein kleines, intensives Abenteuer erlebt zu haben, das bereichert und Kraft gibt für die Aufgaben des Alltags.

Eine Nacht unter Sternen. Einfach mal so. Das klingt tatsächlich abenteuerlich. Aber was kann es eigentlich Schöneres geben? Eben, eigentlich nichts. Sind es doch Erlebnisse wie diese, die helfen abzuschalten und wieder tief durchzuatmen. Was wir tief in uns spüren beschäftigt und bestätigt immer wieder die Wissenschaft. Natur macht uns gesund. Schon ein kurzer Aufenthalt im Freien senkt nachweislich Stress, hebt unser Selbstbewusstsein und stärkt sogar unser Immunsystem. Der Normalbürger in den Industrienationen

verbringt ganze 93 Prozent des Tages in Innenräumen. Dabei ist eine Lichtdusche von mindestens fünf Minuten pro Tag an der frischen Luft ein Muss, denn sie erhöht unmittelbar den Spiegel des Wohlfühlhormons Serotonin. Stattdessen hetzen wir aber von Termin zu Termin, arbeiten To-Do-Listen ab und versuchen, mit der Rushhour des Lebens Schritt zu halten. Das kostet Nerven und Kraft. Und kann

„Die Draußen-Zeit ist pures Leben: unverpackt, unvergleichlich und unvergesslich“

uns sogar krank machen. Umweltpsychologen gehen sogar davon aus, dass Natur unmittelbar auf unser Gehirn wirkt. Denn sie verändert genau die Hirnregionen, die durch die alltägliche Reizüberflutung aus Lärm, künstlichem Licht und elektronischen Signalen und Impulsen permanent überbelastet sind. Schon ein Tag und eine Nacht unter freiem Himmel können also wahre Wunder wirken. Allein die veränderte Geräuschkulisse, das Knacken im Wald, das Zirpen der Grillen, das Rauschen des Wassers sind Balsam für die Ohren, die sonst oft genug auf Durchzug schalten. Die klare Luft löst Beklemmungen, macht den Kopf frei und schenkt so einfach inneren Abstand zu allem.

FOTOS: STEFAN WEIGAND; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

Das Schöne ist, dass es gar nicht viel braucht, um von solchen wohltuenden Auszeiten zu profitieren. Mikro-Abenteuer nennen Beate und Olaf Hofmann diese kleinen Erlebnisse in freier Natur. Sie sind weder teuer noch aufwendig. Sie sind sofort umsetzbar, ganz ohne dafür in Urlaub fahren zu müssen oder Outdoor-Erfahrung zu besitzen. Sie warten überall und beginnen – ganz ohne Anreise – schon vor der eigenen Haustür.

Wer sich nicht traut, im Freien zu schlafen, kann auch ganz sanft beginnen, seinem Leben ein bisschen Abenteuer einzuhauchen – und so wieder neue Energie zu tanken. Olaf Hofmann rät dafür: „Brechen Sie Gewohnheiten, und steigen Sie doch mal auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aus der Straßenbahn. Oder noch besser, nehmen Sie früh morgens einen kleinen Umweg und gehen Sie durch den Park, oder nach Feierabend zum Picknicken auf eine Wiese.“ Dafür aber unbedingt die Schuhe ausziehen. Denn der direkte Kontakt von Füßen und Erde erzeugt ein wohltuendes Gefühl, das nachweislich entspannt und beruhigt. Wer das regelmäßig macht, wird bald merken: Die bewusste Bewegung im Freien schärft nach einer Weile alle Sinne. Wie riecht die frische, kühle Morgenluft? Welche Geräusche brechen durch die Stille? Wie fühlt sich das feuchte Gras an, das die Fußsohlen kitzelt?

Mikro-Abenteuer zu erleben bedeutet auch, den Verücktheiten, die man sich sonst verkneift, Raum zu geben. Man muss schließlich kein Profi-Abenteurer sein, um auch mal eine ganze Nacht im Freien zu verbringen. Mit einem kuscheligen Schlafsack und ein paar Kerzen kann man es sich genauso gut auch eine Nacht auf dem Balkon oder im Garten bequem machen. Auch wenn es vielleicht zunächst ein wenig Überwindung und eine Prise Mut kostet, so wird man doch mit etwas Glück morgens von einem atemberaubenden Sonnenaufgang begrüßt.

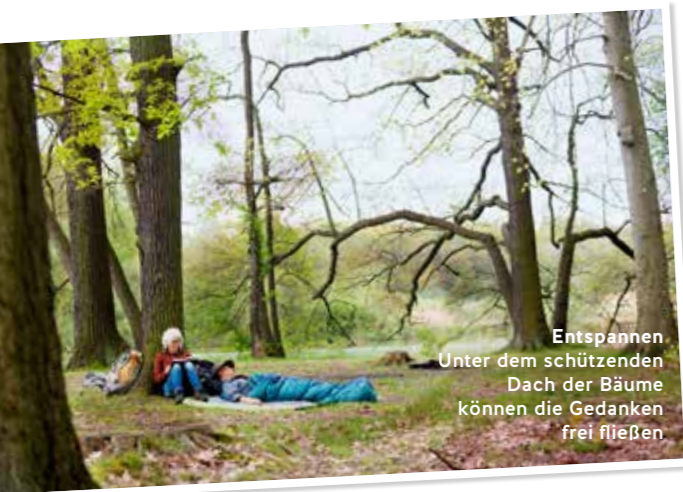
Details
Im Freien schärft sich der Blick für die vielfältige Schönheit der Natur



der noch Stunden später im Büro berauschen wird. Fortgeschrittene und Mutige können sich besonders im Herbst aber auch für einen Tag zurück zu den eigenen Wurzeln begeben – und auch das Abendessen selbst sammeln. Die Natur hat gerade jetzt reichlich gedeckt: Pilze, Nüsse, Beeren und Pflanzen in Hülle und Fülle, die zum Beispiel einen leckeren Salat ergeben. Ein Erlebnis mit Langzeitwirkung.

„Man zehrt lange von diesen kleinen Alltagsfluchten“, weiß Beate Hofmann. „Sie werden erstaunt sein, wie sehr sie sich danach wieder über scheinbar selbstverständliche Dinge wie den Latte macchiato im Café oder die frische Dusche freuen. Man nimmt selbst elementare Dinge wie Geräusche von Tieren, das Plätschern von Wasser oder die Stille der Nacht viel bewusster wahr.“

So ein Mikro-Abenteuer kann aber auch die Türen zu größeren Wagnissen öffnen. Beate und Olaf Hofmann verbrachten vor sieben Jahren ein ganzes Jahr in der Wildnis Kanadas – samt Tochter und Familienhund. Wieder zurück in Deutschland wollten sie sich die Auszeiten in der Natur auch im Alltag bewahren. Aus diesem Wunsch wuchs schließlich ein ebenso simpler wie außergewöhnlicher Plan: Ein Jahr lang verbrachte das Ehepaar fortan eine Nacht pro Monat im Freien. Bei Wind und Wetter. Egal ob in der Abgeschiedenheit des Schwarzwalds auf der Durchreise, auf dem gepflegten Rasen im Garten eines Tagungshotels oder in einem urigen Park inmitten der pulsierenden Millionen-



Entspannen
Unter dem schützenden Dach der Bäume können die Gedanken frei fließen

Einfach die Seele baumeln lassen

Treuer Begleiter
Bei den Ausflügen darf auch Familienhund Aruna nicht fehlen



Festhalten
Das Niederschreiben von Eindrücken und Erlebnissen stärkt den Geist

Metropole Berlin. „Diese monatlichen Abenteuer haben Farbe in unseren Alltag gebracht. Allein die Vorbereitung, die Frage, wo wir übernachten wollen, dann das Packen und schließlich der Aufbruch haben uns gehörig gefordert“, erinnert sich Beate Hofmann. Doch es hat sich gelohnt. Ihre Erfahrungen haben Sie, gespickt mit praktischen Empfehlungen für Draußen-Abenteurer, in einem biografischen Ratgeber „Leben mit tausend Sternen“ (Adeo, 18 Euro) zusammengetragen.

„Man müsste öfter so leben: eine Spur wilder, abenteuerlicher und einfach intensiver“

„Es tut so gut, aus dem Alltag herauszusteigen, die hektische Betriebsamkeit zu verlassen, sich selbst zu steuern und den Autopiloten einfach mal auszuschalten“, so Beate Hofmann. Sie und ihr Mann packen bereits wieder die Sachen für das nächste Abenteuer. Wo es genau hingehen soll, das wissen sie noch nicht.

Mitnehmen werden sie aber das Wissen: Die Sehnsucht nach Freiheit, Abenteuer und Lebenslust muss niemand auf später verschieben. Man muss einfach nur den Fuß über die Schwelle setzen – und nach draußen gehen.

FOTOS: STEPHAN FLOSS (2), STEFAN WEIGAND (3); ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

INTERVIEW



Und los geht's

Olaf und Beate Hofmann wissen, wie das **Draußen-Abenteuer** gelingen kann

TEXT: MIRIAM BAX

Was sind die idealen Orte für den Outdoor-Einstieg?

Für den Anfang empfehlen wir den eigenen Garten oder die Wiese hinterm Haus. Sie können auch eine Hütte mieten oder mit Erlaubnis des Bauern auf einer Wiese übernachten. Im Gegensatz zu Skandinavien mit seinem Jedermannsrecht darf man in Deutschland, Österreich und der Schweiz nicht einfach wild campen. Wir haben auch gute Erfahrungen damit gemacht, bei Naturfreundehäusern zu fragen, um dort mit Erlaubnis im Freien zu nächtigen. Gegen ein kleines Entgelt konnten wir dort auch deren Essen und den Sanitärbereich nutzen. Und es muss auch nicht gleich eine ganze Nacht im Freien sein. Wie lange ihre Nacht dauert, entscheiden Sie ganz allein.

Grundsätzlich gilt, dass der Lagerplatz in einem besseren Zustand verlassen werden sollte, als man ihn vorgefunden hat. Müll und Essensreste sollten Sie also sorgfältig einsammeln und entsorgen.

Was sollte eigentlich alles rein in den Rucksack?

Keinesfalls sollte man mehr als zehn bis zwölf Kilogramm Gepäck inklusive Rucksack mitnehmen. Weniger ist immer mehr! Für uns sind gute, eingelaufene Wander- oder Trekkingschuhe, eine Regenjacke, eine Wollmütze in der kalten Jahreszeit, ein warmer Schlafsack, ausreichend Wasser und Verpflegung, ein Messer, ein kleines Tagebuch und ein Stift, eine Taschenlampe und natürlich persönliche Medikamente und ein Erste-Hilfe-Set die wichtigsten Dinge, die auf gar keinen Fall im Gepäck fehlen sollten.

Wo raten Sie zur Vorsicht?

Übernachtungen im Wald oder im Feld während der Jagdsaison oder der Brunftzeit von Wildschweinen sollte man natürlich vermeiden. Ebenso bleibt man bei extremen Wetterlagen besser zu Hause. Und Achtung: Draußen-Nächte haben echtes Suchtpotenzial.

Jetzt anmelden unter MAVIE-MAG.DE/SEMINAR

ma vie erleben

... bei der **ma vie**-Manufaktur des Lebens im September in Moritzburg

Die Kunst, sich Zeit zu nehmen, um neue Balance für sich zu finden und Inspirationen für ein erfülltes Leben zu bekommen – das ist **ma vie**. Und genau das ist auch die **ma vie**-Manufaktur des Lebens.

Das eintägige Seminar ist eine Gelegenheit, unter professioneller Anleitung innezuhalten und zu reflektieren. Wo stehe ich in meinem Leben? Was treibt mich an, und wo will ich hin? Und vor allem: Was ist die Kunst, sich Zeit zu nehmen? Beate und Olaf Hofmann bringen psychologisches Wissen auf den Punkt, stärken Ihre seelische Widerstandskraft und das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit mit kurzen Impulsvorträgen, Reflexionen und praktischen Übungen. Ein Erlebnis, das noch lange im Gedächtnis bleibt. „Danke für die Inspiration von diesem wundervollen Paar. Die beiden treffen mit ihren Worten direkt ins Herz“, erinnert sich auch Diana Lossin, die im März an der **ma vie**-Manufaktur des Lebens teilnahm. Verlassen Sie Ihren Alltag, gönnen Sie sich eine Auszeit, und finden Sie neue Balance in Ihrem Leben bei der nächsten **ma vie**-Manufaktur des Lebens.

Wann: 22. September 2017

Wo: Marcolinihaus, Moritzburg

Kosten (inkl. Lunch & Getränken): 249 Euro.

Gemeinsam entdecken
Zu zweit denkt es sich bei den Gruppenaufgaben im Freien einfach besser

Willkommen
Die Fahnen weisen den Weg

