

In der Dschungelwelt des Mata Atlântica!

2. Dezember 2011, der Flieger landet etwas verspätet auf dem internationalen Flughafen von Sao Paulo. Mein Freund Dr. med. Alberto Gonzalez erwartet mich schon am Ausgang. Eigentlich wußte ich gar nicht so recht, was mich in Brasilien erwartete. Dr. Alberto schrieb mir einige Wochen vorher per E-Mail, dass er mich gerne bei seiner „Themenwoche“ dabei hätte. Während der Fahrt durch Sao Paulo erklärte er mir nun, was er mit mir vor hatte. Bei seiner Themenwoche rund um „Natur, Ernährung und Gesundheit“ mitten im brasilianischen Dschungel sollte ich als „Deutschmann“ meine Sichtweisen über die natürliche Ernährung mit einbringen. Ich wußte ja, dass er Deutsch spricht, da er in Deutschland studiert hat und so konnte er meine Worte einwandfrei übersetzen.

Nach einiger Zeit fuhren wir einen riesigen Umschlagplatz für Früchte und Lebensmittel an. LKW an LKW, dicht an dicht wurden be- und entladen. Alberto hielt an einem Stand mit biologischen exotischen Früchten. Wie ich schon sah und auch roch, waren es alles feinste Qualitäten, nichts importiertes, sondern direkt aus dem eigenen Land. Maya Beermann, Dr. Albertos Lebensgefährtin, wartete schon mit einem Anhänger beladen mit feinsten Früchten auf uns. Ich fuhr mit ihr und der köstlichen Fracht schon mal vor zum „Parque Estadual de Intervales“, den wir nach 2,5 Stunden Autofahrt erreichten, wobei wir die letzten 30 Kilometer immer tiefer in den Dschungel fuhren. Diesen Teil des atlantischen Regenwaldes, welchen ich besuchte, hatte mal eben die Größe von fast 45000 Fußballfeldern. Nach Jahrzehnte langer Abholzung und Ausbeutung der Natur wurden in den 90ziger Jahren Ökoreservate geschaffen, die auch unter dem Schutz der UNESCO stehen. Wenn man bedenkt, dass die ursprüngliche Größe des Mata Atlântica ca. 1300000 Quadratkilometer betrug, ist es traurig, dass gerade mal 45000 Hektar übrig geblieben sind. Ungefähr 30 Millionen Menschen, das sind fast 80 Prozent der brasilianischen Bevölkerung wohnen im Gebiet des „Mata Atlântica“, dessen größte Stadt Sao Paulo ist.

Nachdem wir das Wärterhaus passiert hatten, fuhren wir in den Ökopark hinein zum Gemeinschaftshaus. Wir entfernten die Plane des Anhängers und jetzt sah ich erst die köstliche Fracht, die wir ins Öko-Reservat brachten. Es waren so an die 200 Kokosnüsse und ca. 100 Avocados mit einem Durchmesser von bis zu 15 cm. Solch große grüne cremige Früchte hatte ich bis dato noch nicht gesehen. Aber auch Orangen, Mangos, Guaven, Bananen, Ananas und viele andere exotische Früchte befanden sich auf dem Anhänger. Das Küchenteam rund um Maya Beermann und Carina Müller half beim Ausladen. Süße Düfte füllten den Früchte-Lagerraum. Dr. Alberto traf einige Zeit später ein und hatte seinen Geländewagen mit den verschiedensten Bio-Salaten und Bio-Gemüsen ebenfalls voll beladen. Bioqualitäten sind in Brasilien noch nicht so oft zu bekommen wie hier bei uns in Deutschland.

Dr. Alberto sagte mir auf der Fahrt zum Markt schon, dass dieses Reservat ein besonderer Ort ist. Man nutzt noch Quellen, dessen Wasser man sorglos trinken kann und es gibt Naturseen, woraus ein Pool gespeist wird, in dem man herrlich baden kann.

Quellwasser, saubere Luft und feinsten Bio-Früchte-Genuss – was will man mehr!

Gegen Abend kam noch Wallace Lii-maa, ein in Brasilien bekannter Quantenphysiker, der schon einige Bücher und DVDs veröffentlicht hat. Er sollte wie ich Alberto unterstützen und die jeweiligen natürlichen Sichtweisen den Teilnehmer näher bringen.

Wie uns Dr. Alberto sagte, hatten sich zu dieser Themenwoche rund um die Natur, Ernährung und Gesundheit 30 Interessenten aus den unterschiedlichsten brasilianischen Regionen und Städten angemeldet. Die Anzahl der Teilnehmer deutete auf ein großes Interesse und einen Nachholbedarf an einer gesunden natürlichen Lebensführung hin. Das Teilnehmer-Verhältnis zwischen Männer und Frauen war fast ausgeglichen. Untergebracht waren wir in sogenannte „Pousadas“, was in Brasilien soviel bedeutet wie kleine familiengeführte Hotels.

Ich war angenehm überrascht, wie gut die Zimmer eingerichtet waren. Es standen 1-, 2- oder 3-Bettzimmer mit sauberen und guten sanitären Einrichtungen (Dusche und WC) zur Verfügung. Auf den Fluren gab es jeweils eine Lobby mit Kamin, den man bei Bedarf beheizen konnte, da die Zimmer keine Heizung hatten, welche im tropischen Klima auch nicht unbedingt erforderlich ist und wenn es abends etwas kühl wurde, standen wärmende Decken zur Verfügung. Betten und Regale waren aus massivem Holz gefertigt, wegen der besseren Durchlüftung gab es keine geschlossenen Schränke. Ein freundlicher Zimmerservice reinigte täglich die Zimmer und durch die sanitären Einrichtungen lief das Quellwasser, was eine ganz angenehme Temperatur hatte, so dass man eigentlich kein heißes Wasser benötigte. Chlorfreies duschen und waschen ist etwas Wunderbares und eine Wohltat für unsere Haut. Wo kennen wir bei uns sowas noch?

Bei unserem Rundgang über den bewohnten Teil des Reservates kamen wir auch zum Naturpool, der von einem oberhalb liegendem See bewässert wurde. Über zwei Rinnen schoß das Wasser mit seiner ganzen Kraft in den Pool. Hierin zu duschen und baden war einfach super und schaute man über den Beckenrand hinaus, sah man direkt die gewaltige Ur-Kraft der Natur mit vielen bunten Blüten und eine dichte Blätterwand mit den unterschiedlichsten Grüntönen und Bäume von 30 oder 40 m Höhe.

Was mir beim weiteren Rundgang direkt in die Lungen stieg, war die klare sauerstoffreiche Luft. Es war ein ganz anderes atmen als bei uns zu Hause, eine ganz andere Luftqualität.

Abends bekamen wir schon einen Vorgeschmack aus Maya Beermanns und Carinas Müllers vorzüglicher veganer Rohkostküche serviert. Neben Maya und Carina sorgten noch vier weitere Personen für das leibliche Wohl der Teilnehmer.

Für unsere weiteren Vorbereitungen blieb uns nicht mehr viel Zeit, denn am nächsten Tag reisten die Teilnehmer an.

Dr. Alberto hatte die Themenwoche um Natur, Ernährung und Gesundheit so gestaltet, dass jeder Tag der Woche unter einem bestimmten Motto stand wie der Erde-, Luft-, oder Wassertag. Der Tagesablauf verlief folgendermaßen: Nach der morgendlichen Begrüßung und einem kleinen Ritual/Meditation dem Tagesthema angepasst gab es den täglichen Grünsaft. Anschließend folgte etwas Gymnastik und danach gab es ein exotisches Frühstück mit den leckersten Früchten und Säften. Anschließend gab es je nach Thema einen Vortrag von Dr. Alberto, einen Workshop von Maya oder einen interessanten Filmbericht oder es stand eine Wanderung an. Die Vormittagsstunden waren sehr interessant und vergingen wie im Fluge. Das Mittagessen bestand aus leckersten Essener-Brot-Varianten mit verschiedenen Dips und Aufstrichen, mit optisch sehr ansprechend dekorierten Salaten und zum Trinken gab es immer einen anderen leckeren Fruchtsaft. Nach der Mittagspause traf man sich wieder im Forum, wo das Tagesthema weiter erörtert wurde. Auch der nachmittägliche [F]Rohkost-Genuss fehlte nicht, denn dadurch wurde der Geist wieder erfrischt und man war wieder voll bei der Sache. Gegen 18:30 gab es ein köstliches Rohkostbuffet welches ergänzt wurde durch Reis oder einer Suppe. Von meiner Posada zum Haupthaus wuchsen am Wegesrand auch Wildkräuter wie man sie bei uns findet, Breitwegerich, Gänsedistel, Franzosenkraut und noch einige andere pflückte ich mir und aß sie auf dem Weg als leckere Vorspeise. Einen Tag mußten wir früh aus den Betten, denn um 6:15 Uhr erwartete uns der ornithologische Ranger des Parks auf einer kleinen Anhöhe. Hier lauschten wir eine zeitlang dem Vogelorchester zu, denn im Park gibt es fast 200 verschiedene Vogelarten. Der Ornithologe kannte, so glaube ich alle, er zeigte uns die Richtung aus der die einzelnen Vogelstimmen kamen und sagte uns, um welchen Vogel es sich handelte. Ja, es war wirklich als höre man ein Dschungelorchester, wobei jeder Vogel sein eigenes Solo trillerte. Wir lauschten noch eine Zeit lang meditativ dem Naturgesang zu. Wie ich später sah, besuchten auch viele Vogelkundler den Park. Ich erkannte sie an den riesigen Objektiven, wie sie

auch von den Sportfotografen in den Fußballstadien benutzt werden. Nachdem wir wieder im Hauptgebäude waren und den täglichen „Grünsaft“ genossen, machten wir unsere tägliche Gymnastik. Die Wände des Hauptgebäudes waren „natürlich“ aus einem handwerklich hergestelltem stabilen Bambusgeflecht, welches optisch sehr interessant wirkte. Am Tag als das Thema „Wasser“ anstand, machten wir uns auf zu einer Wanderung, die dem Thema voll entsprach. Nach dem wir uns noch einige Früchte für unterwegs mitnahmen, empfing uns ein Ranger für unsere Wanderung. Zuerst auf einem schmalen Dschungelpfad, wo er auch manchmal seine Machete benutzte um den Weg frei zu machen, überquerten wir einen Bach. Der weitere „Weg“ führte uns eine ganze Weile durch den Bachverlauf mit nur wenigen Ausnahmen wo wir trockenen Boden unter den Füßen hatten. Selbst meine Gore-Tex-Wanderschuhe füllten sich mit Wasser, welches von oben in den Schuh lief. Einige hatten wasserfeste Sandalen an, die schnell aus- und wieder angezogen waren. Da das Wasser aber nicht kalt war, war es halb so wild. Links und rechts des schmalen Pfades wuchsen interessante Pflanzen und Farne in einer Größe, die ich noch nicht gesehen hatte. Die ganze Natur ist wesentlich üppiger und auch die Dimensionen der Pflanzen ist eine ganz andere. An den Bäumen wuchsen überall blühende Schmarotzerpflanzen, die dem Urwald eine geheimnisvolle Atmosphäre gaben. Der Dschungel ist wirklich eine spezielle Welt, gerade hier im Parque Estadual de Intervalles. Nach ca. zwei Stunden hörten wir einen Wasserfall, den wir auch kurz danach erreichten. Die ersten „Wildniswanderer“, die den Wasserfall erreichten, zogen sich bis auf die Badesachen aus und kletterten in einer Schnelligkeit den Wasserfall hinauf, die mich erstaunen ließ. Einige suchten sich eine kleine Badestelle, andere meditierten sitzend oder stehend und ließen sich vom herabstürzenden Wasser „berauschen“. Ich kletterte auch bis zur halben Höhe hinauf und genoss das wilde naturtemperierte Wasser auf meiner Haut. Auf dem Rückweg zeigte uns der Ranger Dschungel-Wild- und Heilkräuter und erklärte auch, wofür sie eingesetzt wurden. Nachdem wir

wieder im Park angekommen waren, stürzten sich alle noch einmal in den „Naturpool“, der vom Dschungelsee gespeist wurde.

Einen weiteren Höhepunkt erlebten wir am „Erde-Tag“, wo wir in einer Höhle, mitten im Schoß von Mutter Erde, in aller Dunkelheit meditierten. Nach einem tropischen Früchte-Frühstück und einem Kokos-Schokosaft packten wir noch einen Lunchvorrat ein und machten uns auf dem Weg zu einer Höhle. In Autos, deren Kofferräume mit grünen, blauen und weißen Sicherheitshelmen gefüllt waren, fuhren wir eine kurze Strecke zu unserem Ausgangspunkt. Hier wurden die Sicherheitshelme angepasst und aufgesetzt. Auf einem zuerst breiteren Weg machten wir nach einiger Zeit einen Rechtsschwenk auf einen schmalen Dschungelpfad. Es war hier auch kein Hinweisschild zu unserer Höhle zu sehen. Es war alles „naturbelassen“. Auf dem etwas kurvenreichem Pfad gelangten wir zum Höhleneingang, den nur das geübte Rangerauge fand. Bevor wir die Höhle betraten wurden nochmal die Taschenlampen überprüft und ein Gruppenfoto gemacht. Nun ging es hinab ins Unbekannte. Jeder hielt den Blickkontakt zum Vordermann/frau und wir gingen so ohne zu reden zu einem „Höhlenraum“, wo wir uns hinsetzten und die Taschenlampen ausschalteten. Die Höhlenführer verließen uns für die Meditation ebenfalls, so dass wir in völliger Dunkelheit mitten im „Schoß von Mutter Erde“ unseren stillen Gedanken und Gefühlen freien Raum ließen. Es war eine ganz besondere Atmosphäre für Körper, Geist und Seele wie ich noch keine erfahren hatte. Für mich bemerkte ich ein großes Vertrauen und auch einen Schutz im Schoß von Mutter Erde. Das einzige Geräusch war der Wassergesang des unterirdischen Baches. Nach ca. 30 Minuten folgten wir wieder den Führern, die uns zum Höhlenausgang brachten. Ich sah, dass alle Teilnehmer sehr beeindruckt waren.

Am nächsten Tag besuchten wir die Bio-Farm von Fernando Schneider. Er ist einer der noch wenigen Pioniere des brasilianischen Öko-Anbaus. Fernando hatte auch seinen Platz in diesem besonderen Park gefunden, denn seine Farm liegt in unmittelbarer Nähe des ökologischen Reservates.

Er erklärte uns vor Ort die Grundsätzlichkeiten des Anbaus von natürlich wachsenden Lebensmittel. Breitwegerich, Gänsedistel, Franzosenkraut und andere brasilianische Wildkräuter wuchsen zwischen seinen Beeten in direkter Nachbarschaft mit Rote Bete, Möhren, Sellerie, Salaten, Mais und vielen anderen Gemüsesorten. Die Zeit verging wie im Fluge. Viele neue Impressionen, Gedanken und Gefühle nahmen die Teilnehmer nach der Woche im Mata Atlântica mit nach Hause. Ein Teilnehmer lud mich ein, ihn zu Hause für eine Woche in die [F]Rohkostküche einzuweisen. Ich hatte mich aber schon entschieden, noch eine Woche alleine im Dschungel zu bleiben, um meine Erlebnisse noch vor Ort zu vertiefen und zu ergänzen. Aus Mayas Küche hatte ich mir noch einiges Obst an Seite getan, welches ich dann mit den vorhandenen Wildkräutern genoß.

Nach meiner zweiten Woche im Mata Atlântica besuchte ich meine Bekannte Karin, die mir schon einmal assistierte, in ihrem Haus in Sao Paulo. Zu meiner Überraschung kannten ihre Eltern Alberto auch vom brasilianischen Fernsehen her und hatten auch sein Buch gelesen. Über die nächsten Tage ging es auch hier fast nur um die natürliche Ernährung. Sie luden mich ein, bei meinem nächsten Besuch länger in Sao Paulo zu bleiben und den einen oder anderen Workshop in ihrem Bekanntenkreis zu gestalten. Karin zeigte mir Sao Paulo und wir fuhren auch zum Strand nach Santos. Am 22. Dezember bei 34 ° Celsius am feinen sauberen Sandstrand eine erfrischende Kokosnuss zu trinken und das weiße süßliche Kokosfleisch zu genießen, ist schon ein einmaliges (nicht nur) Geschmackserlebnis.

Während ich wieder im Flughafengebäude auf meinen Abflug nach Deutschland wartete, kam mir die Idee, Interessenten, die diese Erlebnisse im Dschungel des Mata Atlântica selbst erfahren möchten, die Gelegenheit anzubieten, mit mir und Alberto vom 27. Oktober bis zum 7. November 2012 Thementage für Teilnehmer aus Deutschland zu veranstalten. Und wer länger in Brasilien bleiben möchte, besucht zum Beispiel noch die herrlichen Strände am Atlantik und genießt diese herrlichen und erfrischenden Kokosnüsse.

Ich interessiere mich für die Themenwoche in Brasilien und möchte weitere Informationen sowie die Bilder-CD.

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Norbert Wilms, Vitalissimo

Hamerweg 251
41068 Mönchengladbach

Telefon + 49 2161 531085
Telefax + 49 2161 531064
Mobil + 49 1636 531085

now@vitalissimo.eu
www.vitalissimo.eu