



exakt was  
ich brauche

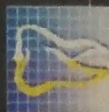
## Zahntechnik für höchste Ansprüche

Ästhetische und strahlend weiße Zähne sind ein seltenes Geschenk. Geiß & Niederer Zahntechnik hilft der Natur auf die Sprünge mit CAD/CAM gefertigten:

- Vollkeramikronen
- Vollkeramikbrücken
- Implantaten und
- Frontzahnveneers

in höchster Vollendung und erstklassiger Qualität.

... für ein natürlich  
strahlendes Lächeln!



Geiß & Niederer

Geiß & Niederer Zahntechnik GmbH

Untermühlaustraße 81a  
68169 Mannheim

Tel.: 06 21 / 31 18 81 und 31 10 10  
Fax: 06 21 / 31 31 44

zahntechnik@geiss-niederer.de

[www.geiss-niederer.de](http://www.geiss-niederer.de)



rund 15 Millionen Menschen im deutschen Fernsehen gesehen.“ Er erhält viel Besuch von interessierten Wanderern oder angemeldeten Gästen. Manche bleiben ein paar Stunden, andere mehrere Tage. Sie diskutieren gesellschaftspolitische Themen mit ihm oder erhoffen sich Ratschläge für eine besondere Lebenssituation. Freukes genießt den regen Austausch mit Menschen aller Altersklassen und gesellschaftlichen Schichten. Suchte er im ersten Jahr noch wenig Kontakt zu Menschen, hat sich das inzwischen komplett geändert. „Wer tagelangen Regen in der Natur erlebt hat, freut sich über jede Menschenseele.“ Jetzt im Spätherbst lassen die Besucherströme langsam nach und Marc Freukes kann sich von der vielen Arbeit im Sommer ausruhen, lesen und an seinen Tagebüchern schreiben, die er im Eigenverlag veröffentlicht. „Im Winter habe ich einen völlig anderen Rhythmus. Alles dreht sich nur um Essen und Wärme.“ Außerdem, so erzählt er, könne er dann ein bisschen in den Tag hineinleben. Das braucht er, um mit seinen Kräften haushalten zu können.

Mittlerweile macht er täglich Sport, um sich für die Anforderungen des Lebens im Wald fit zu halten. „Obwohl ich meinen Körper ständig benutze, merke ich mit zunehmendem Alter, dass ich sonst eintröte.“ Regelmäßig fährt er mit dem Fahrrad zu einem See, um darin zu schwimmen. „Für den Winter will ich mir ein Schwimmbad suchen, um meine Kondition zu halten.“ Außerdem schwört er auf Yoga und achtet auf seine Ernährung. Um seinen zusätzlichen Bedarf an Nahrungsmitteln zu decken, fährt er mit seinem Fahrrad zu einem kleinen Supermarkt. „Sonst wäre eine ausgewogene Ernährung schwierig.“

### Der Komfort der Freiheit

Wer Freukes sehen möchte, muss sich auf den Weg in den Odenwald machen. Oder sich mit ihm zu einem gemeinsamen Kino- oder Restaurantbesuch verabreden. In diesem Jahr hat er zum ersten Mal Urlaub gemacht und eine Bekannte in Spanien be-

sucht. Das hat er sehr gemossen, auch wenn er sagt: „Viele glauben, ich erhole mich in der Zivilisation vom Waldeleben.“ Doch das Gegenteil ist der Fall. „Ich bin immer froh, wenn ich wieder zurück bin.“

Seinen Lebensunterhalt verdient Freukes mit dem Verkauf seiner Bücher, mit Fernsehauftritten, Vorträgen und seiner Outdoor-Schule, die Wander- und Wildniskurse, Fliegenfischen oder verschiedene Camps anbietet. Und obwohl er aus der Natur nur das nimmt, was er braucht und die Gemeinschaft nicht belastet, gibt es offenbar auch Neider. So wurde er schon mit anonymen Briefen belästigt. Anfang des Jahres wurde seine Winterjacke aus der Hütte gestohlen. Bei anhaltenden Minustemperaturen war das für Freukes besonders bitter. Darauf reagierte er, seine Jurte verfügt nun über eine verschließbare Eingangstür. Das gibt ihm ein Gefühl von Sicherheit: „Auch wenn meine Sachen nicht wichtig sind – für mich haben sie durch ihre Funktion einen großen Wert.“

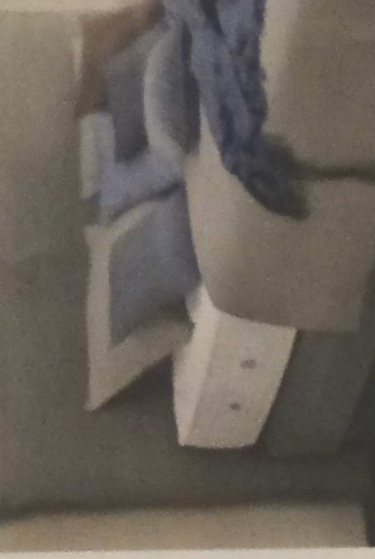
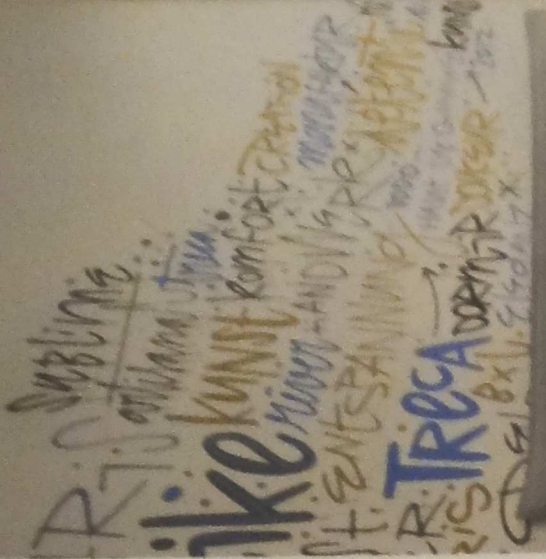
Aus dem Wald will Marc Freukes nicht mehr weg. Sein Leben dort beschreibt er als komfortabel mit einem großen Maß an Freiheit und Selbstbestimmtheit. Für sich hat er definiert, was er unbedingt zum Leben braucht: Wasser, Essen, Wärme und ein Dach über dem Kopf. „Das alles habe ich. Und wenn ich im Bett liege, sehe ich den Sternenhimmel.“

[www.wildniskurs.de](http://www.wildniskurs.de)

TEXT: HEIKE DÜRR, FOTOS: PETRA ARNOLD



weckesser  
alles ausser gewöhnlich



TRECA  
PARIS

the world of ZASEVEN

Bett-Ensemble 24Seven mit Kopfteil Smart,  
z. B. erhältlich in (Preis ohne Topper und Accessoire):  
- Breite 180 x Länge 200 cm für 5.395,00 €  
- Breite 180 (2 x 90) x Länge 200 cm für 5.825,00 €

Weckesser Wohnen GmbH  
In den Waldstraßen 11 · 68169 Mannheim  
[www.weckesser.de](http://www.weckesser.de)

Di - Fr 10:00 - 19:00 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr