



#

Start-up

Die wildfood

Academy

Ein Garten, eine Plattform, eine Vision: Die Ernährungsberaterinnen Hanna van Dré und Sandra Weerd starten ein ambitioniertes Projekt. Sie wollen Menschen zeigen, wie sie ihre Gesundheit ganzheitlich und vor allem selbst in die Hand nehmen können.

Standort: Ein Naturschutzgebiet

Die Nieper Kühlen südlich des nordrhein-westfälischen Städtchens Neukirchen-Vluyn sind in ihrer Form einzigartig. Nicht nur, weil sich in diesem Naturschutzgebiet auf mehreren Kilometern ein tiefgrüner, verwunschener See an den nächsten reiht. Sondern auch, weil an einem von ihnen gerade ein Ort entsteht, der das Leben vieler Menschen bereichern und nachhaltig verändern wird: die wildfood Academy. Wer das Gelände der Akademie betritt, wird erst einmal von einer Hühnerschar begrüßt, die sich fröhlich durchs Grüne pickt. Vorbei an einem naturbelassenen Holzhaus mit bodentiefen Fenstern, großer Küche und angeschlossenem Gewächshaus

geht es in einen weitläufigen, halbmondförmigen Garten, in dem Wundersames gedeiht: seltene Tomatensorten, fast vergessene Wildkräuter, Salate, Kohle, Beete ... „In unserem wildfood Garten wollen wir Gesundheit mit allen Sinnen erlebbar machen“, sagt Hanna. Bedeutet: Alles, was hier geerntet wird, kommt direkt auf den Tisch. Wer sich hier für ein Seminar, Retreat oder einen Kochkurs anmeldet, kann mit eigenen Augen – und Händen! – erkunden, was die Saison gerade zu bieten hat. Als Nächstes erfährt er, was man damit alles Leckerer zubereiten kann und wie man das am besten macht. „Wir wollen den Teilnehmern unserer Workshops vermitteln, dass natürliches Essen auch sehr, sehr genussvoll sein kann.“



Community der wildfoodies

Wir – das sind die Gründerinnen von wildfood: Hanna van Dré und Sandra Weerd, zertifizierte Ernährungsberaterinnen. Dazu Lisa Ophardt, ausgebildete Heilpraktikerin und Darmexpertin, und Tina Rayers, erfahrene Sporttherapeutin. Wir, das ist aber auch eine stetig wachsende Experten-Community. Heilpraktiker, Yogalehrer, Köche, Gärtner, Life Coaches sowie weitere Ernährungsberater und Heilpraktiker – sprich: alle, die sich professionell im Bereich Ernährung und Gesundheit betätigen, sind im Kreis der wildfoodies willkommen. „Uns geht es um den Mehrwert, den wir in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten erschaffen können“, sagt Sandra. „Warum soll jeder allein für sich herumwerkeln? Es ist doch viel wertvoller und inspirierender, wenn wir gemeinsam an Projekten, Kursen oder Kooperationen arbeiten.“ Und so ist wildfood weit mehr als ein malerischer Selbstversorgergarten am See mit angeschlossener Akademie: Es ist auch eine Internet-Plattform, auf der sich Gleichgesinnte finden und vernetzen können. Eine Quelle für fantastische Rezepte und bereichernde Online-Kurse. Eine Inspiration für Gaumen, Geist und Seele. Und in gewisser Weise auch eine Lebensphilosophie. „Wir möchten Gesundheit ganzheitlich angehen“, sagt Hanna. „Ernährung ist natürlich ein entscheidender Teil davon, aber eine genauso wichtige Rolle spielen dabei gutes Wasser, Atmung und Entspannung, Psyche und Mindset, Bewegung und Zeit in der Natur sowie Liebe und glückliche Beziehungen.“

Holistic health voll im Trend

Das Prinzip der ganzheitlichen Gesundheit, auch gerne holistic health genannt, gewinnt stetig mehr Anhänger. Es schwingt etwas in diesen zwei Worten, die immer häufiger fallen. Etwas Ernstes, Tiefgehendes, Essentielles: die Sehnsucht einer Gesellschaft nach Heilung und Wohlbefinden. Ein schneller Check bei Google ergibt rund 145 Millionen Treffer für holistic health, auf Instagram verwenden an die 5 Millionen Beiträge den #holistichealth. Das ist beeindruckend, vor allem, wenn man bedenkt, dass man meist erst dann anfängt, ganzheitlich zu denken, wenn sie fehlt, die Gesundheit. Und nicht anders erging es den Gründerinnen von wildfood.

Als die Gesundheit fehlte ...

Jahrelange Schlappeheit, ein entzündeter Darm und Probleme mit der Schilddrüse ließen Hanna von einem Arzt zum nächsten laufen, nichts half. „Ich war dreißig Jahre alt und fühlte mich total kraftlos,“ erinnert sie sich. „Irgendwann habe ich

dann begonnen, meine Ernährung umzustellen. Ich fing an, mit überwiegend pflanzlicher und rohköstlicher Ernährung zu experimentieren.“ Und siehe da, die Beschwerden gingen nach wenigen Jahren komplett weg. „Das war wie eine Erleuchtung!“. Sandra machte ähnliche Erfahrungen. Lebensmittelunverträglichkeiten, hormonelle Probleme und eine ständig entzündete Haut machten ihr zu schaffen. Auch in ihrem Fall bewirkte die Änderung ihrer Essgewohnheiten Wunder. „Ich habe so viel Lebensqualität, Energie und Klarheit gewonnen, seitdem ich mich pflanzlich und vollwertig ernähre. Ich hätte das nie für möglich gehalten“, sagt sie. Als die beiden Frauen ihre Ernährung umstellten und sich dazu entschlossen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, kannten sie sich noch nicht – aber es sollte nicht mehr lange dauern. Dasselbe Mindset, dieselben Erfahrungen, dieselben Erkenntnisse,

DEINE ERNÄHRUNG

Fernausbildung zum Ernährungsberater

Schwerpunkt roh vegan | staatlich zugelassen

Infos unter:
deine-ernaehrung.de/ausbildung
 08191 989464

dieselbe Leidenschaft: Die Wege von Hanna und Sandra kreuzten sich schließlich im Frühling 2019 auf einer Veranstaltung, als gerade beide ihre Ausbildung zur Ernährungsberaterin absolvierten. Und zwar an derselben Fernuni, bei „Deine Ernährung.“ Zufall? Fügung? Was auch immer es war, das Hanna und Sandra an diesem Tag zusammenbrachte, sie fassten kurze Zeit später den Entschluss, etwas gemeinsam auf die Beine zu stellen. Es sollte um Ernährung gehen, um Gesundheit, um Ganzheitlichkeit, um Gemeinschaft, um ein Leben im Einklang mit der Natur.

So erwuchs das konkrete Konzept

Der Samen war gesät und fing an zu keimen. Aus den ersten Gedanken wurde ein immer konkreteres Konzept: Ein Netzwerk an Experten sollte es geben, eine Plattform, auf der sich Profis wie auch Klienten connecten, informieren und beraten lassen können. Eine Schule für ganzheitliche Gesundheit. Und dazu genussvoll kreierte Rezepte, rein pflanzlich und glutenfrei, mit hohem Rohkostanteil und natürlichen Zutaten, frei von raffiniertem Zucker. Ein Grundstück für einen Selbstversorgergarten wurde gesucht und gefunden, das darauf stehende Häuschen liebevoll renoviert und mit einer Profiküche ausgestattet, Gemüse- und Kräutersamen eingesetzt und köstliche Gerichte ausprobiert. „Wir sind Pflanzenalchemisten. Und wir lieben es Gesundheit mit Genuss zu verbinden“, sagen die beiden mit Stolz. Im Februar 2020 erblickte schließlich wildfood das Licht der Welt. Heute besteht das Angebot von wildfood aus einem bunten

Blumenstrauß an Kursen, Rezeptideen und Inspiration für einen gesunden Lebensstil. Ob ein Online-Seminar zum Thema Darmgesundheit, eine Einführung in die Kraft der Wildkräuter, ein Rohkost-Torten-Workshop oder ein köstliches, veganes Drei-Gänge-Menü: Für jeden ist etwas dabei – und das sollte auch.

Jeder kann die Location nutzen

Weil Teilen bei wildfood großgeschrieben wird, kann man die Akademie mit dem wunderschönen Garten am See auch mieten. Vom Yoga-Retreat über den Gärtner-Workshop bis hin zur Nutzung der Location für Fotoshootings und Videodrehs ist alles möglich. Und woher kommt er nun eigentlich, der Name wildfood? „Wir sind Foodies – und wir sind wild, im wahrsten Sinne des Wortes“, lacht Sandra. „Wir nehmen jedes Blatt unter die Lupe, das wir finden. Der Garten ist unsere Apotheke.“ Und Hanna ergänzt: „Wir sind undogmatisch. Für uns gibt es nicht immer nur den einen Weg. Bei uns sind innere Weisheit und wissenschaftliche Erkenntnisse gleich wichtig.“ Und beide sind sicher: In ihrer wildfood Academy in den Nieper Kühlen werden noch so manche Ideen, Kochkurse, Workshops und Rezepte geboren werden. WA

wildfood Academy
Waldwinkelsweg 15, 47506 Neukirchen-Vluyn
www.wildfood.de



HOCHWERTIGE NISTHILFEN für Wildbienen

- Natürliches Buchenholz
- Handgeerntetes Schilf
- Langlebiger Edelstahl
- Zum Aufhängen oder mit Stele





Unsere Produkte finden Sie unter:
WWW.WILDBIENENGLUECK.DE

 