

OSTHOLSTEIN

# Mit Rad und Rohkost durch Skandinavien

Der Veganer Andreas Lorenz (66) aus Eutin sucht auf 4000 Kilometern das Abenteuer.

Von Beke Zill

**Eutin.** Sommer 2009 an der Westküste Norwegens. Andreas Lorenz rast mit seinem Rad die Serpentine am Lysefjord hinunter. Mit ungezählten scharfen Rechts- und Linkskehren schlängelt sich die Straße wie eine Schlange am Berg entlang. Umgeben von atemberaubender Natur lässt sich Lorenz die Abfahrt hinuntertragen. Glücksgefühle steigen in ihm hoch, wenn er heute auf der Couch in seiner Eutiner Wohnung sitzt und an diesen Moment denkt. Diese Erlebnisse in der Einsamkeit der Natur und die Freiheit sind es, die ihn immer wieder nach Skandinavien ziehen.

Bald geht's wieder aufs Rad Richtung Norden. Diesmal hat er jedoch Großes vor. Der inzwischen pensionierte Psychotherapeut will vier Monate lang durch Dänemark, Schweden und Norwegen 4000 Kilometer und 42 000 Höhenmeter zurücklegen. Start in Eutin ist am 1. Mai. „Ich freue mich auf jeden Tag“, sagt der 66-Jährige.

Zunächst steuert der gebürtige Berliner Kopenhagen an, dann führt die Tour über Stockholm, Oslo bis nach Bergen, ehe Lorenz an der norwegischen Küste entlang ins südliche Kristiansand radelt. Von dort aus setzt er mit der Fähre nach Dänemark über und steuert im September wieder Eutin an. Etwa 30 Kilometer pro Tag sind geplant. „Ich bin kein Extremfahrer.“ Die Freiheit und die Selbstbestimmtheit sind es, die ihn antreiben. „Es ist toll, jederzeit das zu

tun, worauf man Lust hat. Einfach aufzustehen und nicht zu wissen, wo ich abends schlafe“, sagt Lorenz, der das Abenteuer am liebsten mit dem Rad sucht.

„Es ist herrlich, den Rücken frei zu haben und sich mit eigener Energie fortzubewegen.“ Mit dabei hat er sein Smartphone mit Apps und GPS, Karten, Zelt, Schlafsack, Isomatte und Kleidung. Zwischen durch sucht er sich auch bequeme Übernachtungsmöglichkeiten. „Ich will mich ja nicht jeden Tag zwei Stunden dehnen, bevor ich losfahre.“

Statt eines Campingkochers hat er eine Küchenmaschine im Gepäck. Denn Lorenz ernährt sich seit vier Jahren vegan und will auf seiner Tour versuchen, nur Rohkost zu essen. Mit der Saftpresse möchte er Kräuter und Pflanzen wie Löwenzahn und Brennnessel mit anderen Vitalstoffen zu einem grünen Powerdrink mixen. „Es geht nichts ohne grüne Lebenskraft“, sagt er. Lorenz, der vor 25 Jahren mit vegetarischer Ernährung begann, ernährte sich als Vorbereitung bereits zwei Monate lang nur von Rohkost.

Mit Erfolg. „Es geht mir saugt“. Nun hofft er, dass er genauso glücklich den Trip übersteht und dabei viele neue Menschen kennenlernt. „Ich mache das für mich und meine eigene Lebenszufriedenheit“, sagt er. Seine Ehefrau Karen bleibt derweil in Eutin, besucht ihn zwischendurch. Kontakt hält sie übers Handy, aber auch über seinen Blog [www.veganbiketavel.com](http://www.veganbiketavel.com). Übers



Am 1. Mai startet der Veganer mit seinem Trekkingrad von Eutin aus zunächst Richtung Dänemark, ehe es weiter Richtung Schweden und Norwegen geht.

Internet will der vegane Abenteuerer von seiner Tour berichten, Tipps geben und in der Einsamkeit Skandinaviens Kontakt in die Hei-

mat halten. „Wenn sich Menschen angeregt fühlen, ist das schön“, sagt er. Für seine Idee konnte er auch verschiedene Firmen begeis-



Seit vier Jahren ernährt sich Lorenz vegan. Die Presse, mit der er Säfte herstellen will, kommt mit. FOTOS: BZ

„Ich mache das für mich und meine Lebenszufriedenheit.“

Andreas Lorenz

tern, die ihn unterstützen. So bekommt er von einem Bio-Versandhandel regelmäßig vegane Produkte nach Skandinavien geschickt.

Seitdem er Rentner ist, steht fest, dass er diese Reise antreten möchte. „Ich fühle mich richtig jung und mental frei. Da habe ich mir gedacht: „Das wirst du schon schaffen.“ Schaffen will er auch wieder die Serpentine am Lysefjord in Norwegen. „Damals bin ich da hintergefahren, jetzt will ich da hoch.“

OSTHOLSTEIN

## Mutter bei Unfall schwer verletzt

**Süsel.** Zwei 37 Jahre alte Frauen und ein dreijähriges Mädchen waren in einen schweren Unfall verwickelt, der sich gestern Vormittag um kurz vor 10.30 Uhr auf der B 76 bei Süsel ereignete. Eine Fahrerin wurde nach Polizeiangaben schwer verletzt mit dem Hubschrauber nach Lübeck ins Krankenhaus geflogen. Ihre dreijährige Tochter blieb offenbar unverletzt. Ebenso wie die 37-jährige Preetzerin, die mit ihrem VW Multivan auf der B 76 aus Richtung Eutin kommend nach links Richtung Middeburg abbiegen wollte.

Nach eigenen Angaben habe sie wegen der tiefstehenden Sonne den entgegenkommenden Ford Focus übersehen, berichtete Polizeisprecher Stefan Muhtz. Die 37-jährige Ostholsteinerin wollte einen Zusammenstoß verhindern. Muhtz: „Sie zog das Lenkrad des Fords nach rechts, kam von der Fahrbahn ab und prallte mit der Fahrerseite gegen einen Alleebaum.“

Die Rettung der schwer verletzten Fahrerin sei sehr zeitaufwendig gewesen. Um sie aus dem Wagen zu befreien, mussten die Feuerwehrleute das Dach abnehmen. Mit dem Rettungshubschrauber wurde die Frau schließlich ins Krankenhaus nach Lübeck geflogen. Zu diesem Zeitpunkt habe keine Lebensgefahr bestanden, erklärte Stefan Muhtz. In dem Ford saß auch die dreijährige Tochter der Fahrerin. Sie war augenscheinlich unverletzt.

Die Straße war in beide Richtungen für eine Stunde gesperrt. cd

Anzeige

## Zwei Messen zu einem Preis!

**Boot + Angeln  
Wassersport**



**Camping &  
Caravaning  
Rostock**



**Boote:** Segelboote / Motorboote / Angelboote / Faltboote  
Hausboote und Flöße / Kanus / Motoren / Zubehör / u.v.m.

**Alles rund ums Angeln** / Vortrags-Foren und Workshops

**Caravaning:** Aktuelle Auswahl an Marken und Modellen  
Beratung, Miete, Kauf / Zelt-Caravan-Lösungen / Campingurlaub

**17. - 19. März 2017**

HanseMesse Rostock | 10 - 18 Uhr

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

**ÖZ** OSTSEE-ZEITUNG  
Weil wir hier zu Hause sind

## Umfangreiches Angebot zu vielen Themen 100 Aussteller sorgen für neuen Blickwinkel auf die eigene Freizeit

Rostock – Zwei Messen – ein Termin: Die Boot, Angeln, Wassersport öffnet zusammen mit der Camping & Caravaning Rostock vom 17. - 19. März 2017 wieder ihre Tore in der HanseMesse Rostock. Besucher können beide Messen für einen Preis besuchen. In dieser Kombination finden beide Messen zum zweiten Mal statt: der Bereich Camping & Caravaning wurde 2016 vom Veranstalter aus der Reisemesse VIVA Touristika herausgelöst und erfolgreich als eigenständige Messe positioniert.

Durch diese Themenerweiterung ist die Anzahl der Aussteller in diesem Jahr nochmals gewachsen: Ca. 100 Aussteller präsentieren eine Vielzahl von Booten und alles rund ums Angeln, die Wassersportthemen Kanu, Tauchen und Segeln sind vertreten und im Camping- und Caravanbereich stellen sich diverse Händler mit verschiedenen Marken vor sowie Campingplätze, Ferienparks und Touristikanbieter aus der Region.

Im Mittelpunkt des Rahmenprogramms steht unter anderem das Angel-Forum mit Workshops und Vorträgen. Es wurde von Torsten Ahrens vom Media Fishing Team zusammengestellt. Von Freitag bis Sonntag gibt es ganztägig Vorträge von namhaften Profis, u.a. NORWEGEN – So fangen wir die TOP 5 (Torsten Ahrens), „Leichtes Ostseeangeln – Pilker und Buttlöffel“ (Sven Matthiesen), „Kutterangeln auf der Ostsee“ (Bernhard Mielitz), „Brandungsangeln an der Ostsee und in Norwegen“ (Michael Reinke), „Raubfischangeln – Ködertuning“ (Peter Rinow), „Echolote und deren Bedienung“ (Tobias Voigt) und „Zanderangeln im Wandel“ (Veit Wilde).



Der Eintritt beträgt 7,00 € für die Tageskarte und ermäßigt 5,00 € (Schüler, Studenten und alle Leistungsempfänger gegen Nachweis). Der ermäßigte Eintrittspreis von 5,00 € wird auch dem Inhaber einer OZ-ABO-Card bei Vorlage dieser Karte gewährt sowie gegen Vorlage einer Eintrittskarte des Fußballspiels F.C. Hansa Rostock - Fortuna Köln (15.03.17). Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite [www.expotecgmbh.de](http://www.expotecgmbh.de)



### Service

**Ort:** HanseMesse Rostock

**Zeit:** 17. bis 19. März 2017

**Öffnungszeiten:** 10.00 -18.00 Uhr