

STORIES FOR ADULTS

# REISELUST

Manche Dinge werden einem einfach mit in die Wiege gelegt: Einige Kinder haben vielleicht besonders naturverbundene oder sportliche Eltern, andere engagieren sich im Familien- oder Gemeindkreis. Ich bin sehr froh und glücklich, dass meine Eltern, trotz meiner PKU, ihre Reise lust mit mir geteilt und mir die Welt gezeigt haben. Meine erste Auslandsreise – da war ich sechs Monate alt – ging in die Karibik.

Als ich zwei Jahre alt war – erzählt mein Vater immer wieder – sind mir in Kenia im Garten unseres Hotels seine Astrowürfel von einem frechen Affen aus meinen kleinen Händen gerissen worden. Ich soll nur gelacht haben...

Da mein Vater vor meiner Geburt in Kenia im Robinson Club gearbeitet hat, sind wir auch in späteren Jahren viele Male dort gewesen. Ich weiß noch genau, wie wir bei einer dieser Kenia-Reisen – als ich ungefähr sechs Jahre alt war – gerade in den Flieger einsteigen wollten, als plötzlich meine Mutter aufschrie: „Die Tasche! Wir haben die Tasche mit dem Essen vergessen!“ Ziemlich schnell verstand auch ich, dass wir die wichtige Ledertasche vergessen hatten, die mit der schönen Elefantenverzierung, und in der mein PKU-Pulver, mein Brot und die eiweißarmen Nudeln verstaut waren. Die Waage lag immer oben auf, so dass wir sie griffbereit hatten, falls ich unterwegs etwas essen wollte. Doch zu spät. Wir mussten ohne meine gesamte eiweißarme Verpflegung in den Afrikaurlaub fliegen, und uns war allen mehr als mulmig zumute. Doch wenige Tage später wurde die Tasche mit einer anderen Maschine und einem Fahrer bis in unser Hotel nachgeliefert – eine organisatorische Meisterleistung. Durch die intensive Sonne hatte ich am ganzen Körper einen roten Ausschlag bekommen, der dann aber sofort besser wurde.



Wir haben viele spannende Reisen unternommen und unser Erfolgsgeheimnis war immer, entspannt und gelassen zu bleiben und nach einer passenden Lösung zu suchen. Dieses Talent, in bestimmten Situationen das Unmögliche möglich zu machen, habe ich eins zu eins von meinen Eltern übernommen und für mein Leben gelernt, immer einen kühlen Kopf zu bewahren. Und hätte mir jemand als Kind gesagt, dass ich mich auch eines Tages Hals über Kopf in ein Land verlieben würde – so wie mein Vater in Kenia damals – hätte ich es wahrscheinlich nicht geglaubt.



Fotograf: Lion Geisler

## Ein Glückskind in Bangkok

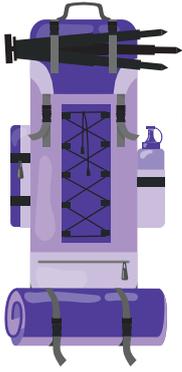
2014 habe ich wohl eine der wichtigsten Reisen meines Lebens angetreten, ein Pflicht-Auslandssemester meines dualen Studiums, welches ich damals in Köln absolviert habe. Nach gründlichen Recherchen war meine Entscheidung auf Bangkok gefallen, und ich kann mich noch gut erinnern, wie ich in Dubai beim Umsteigen in den Flieger nach Bangkok dachte, was machst du hier eigentlich? In Köln war mein Leben doch richtig gut gewesen und nun soll ich 4 Monate in einem fremden Land verbringen? Das Gefühl hielt die ersten 10 Tage auch an. Bangkok versetzte mir einen richtiggehenden Kulturschock. Alles war so laut, hektisch, exotisch und undurchsichtig, fremd und ganz anders als alles, was ich zu Hause kannte. Mit der Diät klappte es jedoch erstaunlich gut, da es an jeder Ecke leckeren Reis mit Gemüse, Obst oder Fruchtsäfte gab. Nach meinem ersten Ausflug in Bangkoks Downtown war es dann um mich geschehen. Ich verliebte mich in diese Stadt und wusste: dies ist ein Ort, an den ich immer wieder zurückkehren werde. Und das bin ich auch ... wie z.B. letztes Jahr, diesmal allein mit meiner kleinen sechs Monate alten Tochter. Und gerade planen wir eine längere Auszeit in Thailand mit der ganzen Familie.

**Tipp:** Hier findest du alle unsere Podcasts und kannst in die beiden Podcast-Folgen von Elea zum Thema Reisen mit PKU direkt Reinhören



Fotograf: Lion Geisler

„... unser Erfolgsgeheimnis war immer, entspannt und gelassen zu bleiben.“



### Backpacking

Meine Phenylketonurie steht mir nicht im Weg, es ist nur wichtig, alles gut vorzubereiten. Das ist besonders wichtig, wenn man zum Beispiel plant, nur mit dem Rucksack unterwegs zu sein oder wenn man eine Rundreise organisiert. Für mich war es immer ganz wichtig, dass ich genau berechne, wie viele Aminosäuren ich mitnehmen muss und wie ich diese transportiere. Dies bespreche ich dann auch mit meinem behandelnden

Arzt, der mit mir auch die Bestellung der eiweißarmen Produkte für den Zeitraum anpasst. Als ich zum Beispiel dann 2016 für unbestimmte Zeit nach Bangkok gezogen bin, hatte ich 14 Kilo Aminosäuren im Koffer und immer, wenn jemand zu Besuch kam, brachte mir derjenige neue Aminosäuren mit oder ich habe sie mir schicken lassen. Das erfordert etwas Planung, ist aber nicht unmöglich.

### Appartment

In meinem *work & travel* Jahr in Australien habe ich aktiv Anschluss zur PKU Community gesucht und mich mit Familien und Forschungskomitees getroffen. Es war äußerst spannend zu sehen, wie am anderen Ende der Welt mit unserer Stoffwechselstörung umgegangen wird, und wie weit die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse in Sydney schon sind. Ich habe in dieser Zeit als Yogalehrerin gearbeitet, in einem Haus mit Küche gewohnt und ganz normal Tag für Tag eiweißarm gekocht. Einmal, bei einer Familie, die auch ein PKU-Kind hatte, wurde mir eiweißarmer Toast serviert, welcher original wie das selbstgebackene Toastbrot meiner Oma geschmeckt hat...

### Hotels

In den meisten Hotels, in denen ich auf meinen Reisen war (z. B. Bali, Vietnam, Kambodscha, USA, Ägypten) gab es (vor allem zum Frühstück) Essen vom Buffet. Das finde ich immer sehr angenehm, weil ich, auch wenn es nichts speziell Eiweißarmes gibt, immer glücklich mit Obst oder einem Brot mit Gurke und Tomate bin. Die Gerichte sind in Buffetform oft sehr pur, das heißt, ohne Sauce oder mit Käse überbacken und daher leichter zu kalkulieren. Im Restaurant bestelle ich grundsätzlich meistens Beilagen oder nur Gerichte, die ich auch einschätzen kann. Oder ich frage genau nach, damit ich keine versteckten PHE zu mir nehme.

### Wohnwagen

Letztes Jahr haben wir nun das Reisen mit dem Wohnwagen entdeckt. Wir fanden es wunderbar und haben den Komfort und die Freiheit genossen, die diese Art von Urlaub bietet: man kann seinen ganzen (eigenen) Hausstand mitführen, die Küche speziell mit

eiweißarmen Lebensmitteln bestücken und zu jeder Tages- und Nachtzeit eiweißarm kochen. Somit



ist man jederzeit – und vor allem auch mit Kindern – gewappnet, wenn der kleine oder große Hunger kommt. Egal für welche Reise (-Form) ihr euch auch immer entscheidet, es gibt immer Mittel und Wege, sie genauso wie alle anderen genießen zu können. Es bedarf vielleicht ein bisschen bessere Planung, aber sie sollte und wird kein Hindernis darstellen, überall hin zu reisen und die Welt zu sehen.

Ihr könnt mich gerne jederzeit auf Instagram kontaktieren ([elea.geissler](https://www.instagram.com/elea.geissler)) und ich gebe euch gerne Tipps, falls ihr spezifische Fragen zu eurer Reise habt. Oder schaut einfach auch auf der Nutricia Metabolics Webseite [www.nutricia-metabolics.de](http://www.nutricia-metabolics.de) nach, da gibt es immer tolle Tipps!

Hier geht's zu Elea's Instagram-Kanal.



### Elea's Tipps

- ♥ Besprecht die Reise unbedingt mit Euerem Stoffwechselzentrum und plant entsprechende Aminosäuren und Verpflegung ein
- ♥ Falls ihr Trinkpäckchen als AS zu Euch nehmt, findet ein passendes Pulver für die Zeit, das leichter im Gepäck zu transportieren ist und hitzebeständiger ist
- ♥ Nehmt einen praktischen Schüttelbecher für unterwegs mit, der auch als Wasserflasche dienen kann
- ♥ Holt Eltern oder Freunde mit ins Boot, die bei einer längeren Auszeit Nachschub ins Ausland schicken können (Hoteladresse oder vorher recherchieren wohin)
- ♥ Überlegt Euch im Vorfeld (Reise ins Hotel oder mit dem PKW), wie Ihr den Tag strukturiert, damit mindestens eine Mahlzeit durch eine eiweißarme ersetzt werden kann (z. B. Frühstück in Buffetform)
- ♥ Probiert was Neues! Zum Beispiel ein paar Tage im Wohnwagen – viele Campingplätze vermieten auch Wohnwagen