

STORIES FOR ADULTS

WORK & TRAVEL – MIT PKU NACH NEUSEELAND

Wie ihr schon in dem Artikel von Dalibor lesen konntet, sind die Lieblingsreiseländer der Deutschen Spanien, Italien und Kroatien. Da gibt es Sommer, Sonne, Strand und Meer! Doch wenn einem das nicht weit genug von Zuhause weg ist und wer auf Abenteuer steht, den zieht es in ganz andere Regionen der Welt. Deshalb freuen wir uns sehr, euch hier in dieser Info Mag-Ausgabe ein paar Einblicke in den Auslandsaufenthalt von Timo geben zu können. Timo wollte gerne eine Erlebnisreise in ein Land voller Kontraste und Abenteuer machen. Und wo kann man das alles am besten erleben und genießen? Richtig, in Neuseeland! „Auf geht’s nach Neuseeland“ dachte sich Timo und setzte sich in den Kopf, das alles alleine „durchzuziehen“. Gesagt, getan! Es ging für Timo auf in ein Land, das ihm ganz neue Möglichkeiten aufzeigte.



Hallo liebe Leser, ich bin Timo, 28 Jahre jung und möchte mit euch meine Erfahrungen und Tipps zum Thema Reisen mit PKU teilen.

Meine 15-monatige Reise durch Neuseeland war eine inspirierende Reise für mich selbst. Ich lernte, in einem fremden Land allein zurecht zu kommen. Ich lernte meine Grenzen sowie Freiheiten und Möglichkeiten kennen. Außerdem begegnete ich neuen Menschen mit anderen Kulturen. Dadurch erschlossen sich für mich ganz neue Essensgewohnheiten und Lebensmittel, die ich als PKU’ler auch essen konnte. Ich probierte neue Gerichte, die es so in Deutschland nicht gibt.

Meine Reisevorbereitung

- ✓ Von den Unternehmen eine deutsche und englische Beschreibung von der Aminosäurenmischung einholen
- ✓ Ausreichend Aminosäurenmischungen bestellen und gleichmäßig auf die Gepäckstücke verteilen (evtl. medizinisches Sondergepäck bei Flugreisen bei der jeweiligen Airline anmelden)
- ✓ Vom Arzt eine deutsche und englische Bestätigung der Notwendigkeit der Aminosäurenmischung einholen (einen **Vordruck** für die **ärztliche Bescheinigung** könnt ihr auf der Seite von Nutricia Metabolics finden)
- ✓ Eiweißarme Lebensmittel für unterwegs rechtzeitig organisieren

Die Flugreise

1. Zoll

Am deutschen Zoll gab es bezüglich PKU keine Probleme. Am neuseeländischen Zoll darf man keine Früchte mit einführen! Wenn man erwischt wird, muss man 400 Dollar Strafe zahlen und man sollte auch keine geöffnete Gummibären-Tüte mit nach Neuseeland einführen. Ich spreche da aus Erfahrungen! Das Beste ist, ihr erkundigt euch schon vor dem Flug, was ihr alles in das jeweilige Land miteinführen dürft!

2. Flug

Aminosäurenmischung und selbst geschmierte eiweißarme Brote nehme ich im Flugzeug zu mir. Am besten teilt ihr schon vor dem Flug der Fluggesellschaft mit, dass ihr spezielle Bedürfnisse aufgrund der Stoffwechselerkrankung habt und daher eiweißarme Speziallebensmittel und Spezialnahrung während des Fluges bei euch haben müsst. Ihr könnt auch vorab bei der Airline nachfragen, ob die Fluggesellschaft euch gegebenenfalls mit eiweißarmer Kost während des Fluges versorgen kann.

Tipps: Viele hilfreiche Tipps für eure anstehende Flugreise sowie die **ärztliche Bescheinigung** für den Zoll findet ihr hier:





“Meine Aminosäurenmischung hatte ich auch tatsächlich überall mit dabei.”



Ich erkunde die Nordinsel von Neuseeland

Nach meiner Ankunft in Neuseeland habe ich eine Woche in Auckland verbracht. Auckland ist eine Großstadt auf der Nordinsel von Neuseeland. Dort habe ich einen Deutschen kennengelernt, der mir den nächstgelegenen Supermarkt (Countdown) gezeigt hat. Dort konnte ich dann erst mal für die Woche einkaufen und war schon mal mit den wichtigsten Dingen versorgt. Nach der Woche in Auckland ging ich für einen Monat nach Hamilton und lebte über Wwoofing bei einer neuseeländischen Familie. (**Wwoofing**: Leben und Lernen auf ökologischen Höfen – **WWOOF**).

„**WWOOFer**“ nehmen am alltäglichen Leben ihrer Gastgeber teil und lernen etwas über die ökologische Landwirtschaft des Landes und helfen ihrem Gastgeber auf dem Hof. Bei der Familie ernährte ich mich überwiegend von Obst, Gemüse und meinem selbst gebackenen Brot. Dadurch baute ich aber leider Gewicht ab. Deshalb probierte ich einige neue Nahrungsmittel aus, wie z. B. Joghurt aus Kokosnuss-Milch, die es so in Deutschland nicht gab, um mehr Kalorien zu mir zu nehmen.

Damit ich auch weiterhin gut mit Aminosäurenmischungen versorgt war, sendete mir mein Bruder Phil ein Aminosäurenmischungen-Paket von Deutschland aus zu. Auch das solltet ihr rechtzeitig und in ausreichender Menge planen! Manchmal kann die Versendung auch etwas länger dauern!

Fazit

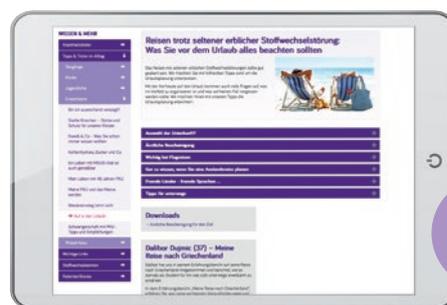
Mit PKU ist das Reisen ein bisschen umständlicher, aber nicht unmöglich! Eine gute Vorbereitung und Planung sind wichtig, dann können wir als PKU'ler alles erleben, was wir wollen. Man muss es nur machen!

Die Reise hat mir eine andere Sichtweise auf die Welt ermöglicht. Durch das Kennenlernen von neuen Kulturen, lernte ich deren Denkweisen zu bestimmten Themen kennen. Außerdem konnte ich mehr eigene Entscheidungen treffen als zu Hause. Man muss über seinen Schatten springen und das Abenteuer wagen – **Just do it!**

“Ich lernte, in einem fremden Land allein zurecht zu kommen.”

Nachdem der Monat rum war, kaufte ich mir ein Auto und fuhr zu meinem ersten Job nach Tauranga. Tauranga ist eine Hafenstadt auf der Nordinsel und ist somit an der Küste gelegen. Hier ist immer was los und die Stadt ist nicht weit von den beliebtesten Küstenorten entfernt. Hier habe ich herausgefunden, dass ich auch das glutenfreie Brot essen kann. Deshalb habe ich aufgehört, mir selbst eiweißarmes Brot zu backen. Außerdem probierte ich einige vegane Schokoladen, Kuchen und japanische Süßigkeiten wie z. B. Mochi und andere vegetarische Speisen.

In der Rubrik: **Wissen & Mehr / Tipps und Tricks im Alltag** haben wir viele Tipps zu Themen wie Unterkunft, Ärztliche Bescheinigung, Tipps bei Flugreisen, Auslandsreisen und sogar eine **Reise-Checkliste**. Hier findet jeder was, der sich auf eine Reise begeben will.



Wusstet ihr...

... dass wir sogar Sprachführer haben, die euch in Situationen rund ums Essen unterstützen können, sich im Ausland zu verständigen? Diese haben wir in **Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch, Griechisch, Kroatisch und Polnisch** und ihr könnt diese über eine E-Mail oder telefonisch über die Helpline anfordern.



HELPLINE – KONTAKT LEICHT GEMACHT

☎ 00800-747 737 99*

*gebührenfrei aus Deutschland, Österreich und der Schweiz

✉ info@nutricia-metabolics.de