

## In diesem Heft

- 1 Begrüßung**  
*Hartwig Rütze*
- 1 Termine**
- 2 Regiotreffen der Selbsthilfegruppe Mitteldeutschland**  
*Torsten Walther*
- 3 Regiotreffen Mitteldeutschland und Nordost**  
*Jürgen Hermanns*
- 4 Hallo Regiogruppe Nordost**  
*Bernd Fels*
- 5 Regionaltreffen Baden-Württemberg**  
*Holger Piehler*
- 6 EUPSA Webinar „Achalasia. Current medical and surgical treatment in children“**  
*Antje Krieger-Wehnsen*
- 7 Tipp zum Innehalten: Kerzen-Meditation**  
*Heidi Trabert*
- 8 Reisen mit Achalasie**  
*Eberhard Maurer*

Liebe Achalasie-Betroffene und interessierte Leser,

wir freuen uns, Euch die letzte Ausgabe für dieses Jahr präsentieren zu dürfen.

Auch dieses Jahr haben wir es geschafft, zum Ende des Jahres in Baden-Württemberg und in Leipzig jeweils ein Regionaltreffen zu veranstalten. Wir konnten auch über die Arbeit im Verein berichten, viele Fragen beantworten und Tipps geben. Jürgen und ich waren vor Ort, alle haben sich kräftig ausgetauscht.

Es ist somit gelungen, in diesem Jahr wieder alle Regionaltreffen in Präsenz durchzuführen, davon vier in Krankenhäusern, eins in einer Gaststätte mit Beteiligung von Ärzten und zwei in gemütlicher Runde in Gaststätten.

Wir hoffen, im nächsten Jahr wieder in allen Regionen ein persönliches Treffen veranstalten zu können und sind bereits in den Planungen. Außerdem sind wir schwer beschäftigt mit der Umgestaltung der Homepage und dem Buch.

Wie in dieser Ausgabe von Antje beschrieben, ist die Aktivität von ERNICA und EUPSA auf europäischer Ebene bemerkenswert, und wir versprechen uns langfristig einiges davon.

Also lassen wir uns überraschen, was das Jahr 2024 für uns alle bereithält.

Wir wünschen Euch und euren Liebsten eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr, bleibt gesund!

Viele Grüße  
Hartwig Rütze  
Vorsitzender Achalasie-Selbsthilfe e.V.



Verantwortlich für die Inhalte:  
Vorstand der Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Über Beitragswünsche und Kritik  
freuen wir uns sehr unter  
[newsletter@achalasie-selbsthilfe.de](mailto:newsletter@achalasie-selbsthilfe.de)

Mail: [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de)

© 2023 Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Verteiler Röhrenpost:

- Vorstand
- Regionalleiter - diese leiten an die Mitglieder weiter
- Wissenschaftlicher Beirat
- Kooperationspartner
- Mitglieder ohne Mailadresse erhalten sie per Post

## Termine 2024 folgen



„Mein Leipzig  
lob ich mir!  
Es ist ein klein  
Paris und bildet  
seine Leute.“  
Johann Wolfgang  
von Goethe



## Regionaltreffen der Selbsthilfegruppe Mitteldeutschland am 14.10.2023 in Leipzig

*Torsten Walther*

Am Samstag, den 14. Oktober 2023 fand in den Räumen der AOK Hauptgeschäftsstelle in Leipzig das diesjährige Regionaltreffen der Achalasie Selbsthilfegruppe Region Ost statt.

Gegen 10.00 Uhr begrüßte Dirk Backmann die 34 anwesenden Personen. Darunter befanden sich 18 Achalasie Betroffene, ihre Angehörigen, der Vorsitzende der Selbsthilfegruppe Hartwig Rütze, dessen Stellvertreter Jürgen Hermanns und Dr. Bert Hanke, Direktor des Zentrums für Innere Medizin an der Helios Börde-Klinik in Oschersleben.

Dr. Stefan Niebisch, Oberarzt der Chirurgie an der Uniklinik Leipzig, kam im Laufe der Veranstaltung als Experte noch hinzu.

Es herrschte eine erwartungsvolle Atmosphäre unter den Anwesenden, unter ihnen waren auch einige neue Mitglieder, bzw. Betroffene, welche das erste Mal an solch einer Veranstaltung teilnahmen.

Nach der Begrüßung stellte sich jeder Anwesende kurz vor, wobei die vielfältigen dargelegten Leidenswege der Betroffenen mit der Hoffnung verbunden wurden, über den Verlauf des Treffens Ratschläge und Unterstützung zu finden und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im Anschluss sprach Hartwig Rütze über die Entstehung und Entwicklung des Vereins der Achalasie-Selbsthilfe. Er verwies auf ausliegendes Material über die Entwicklung des Vereins und informierte über aktuelle Mitgliederinformationen, wie die „Röhrenpost“ und über zukünftige Dinge, wie die Überarbeitung der Webseite des Vereins, die Neugestaltung des vereinsinternen Buches und die Arbeit des Vorstandes.

Daran anschließend übernahm Jürgen Hermanns das Wort und berichtete über die vielfältige und zum Teil auch sehr aufwändige Arbeit der Vorstandsmitglieder im Ehrenamt.

So ist die Unterstützung und Teilnahme an den Regionaltreffen sehr wichtig. Weiterhin sucht der Vorstand ständig den Kontakt zu Fachärzten und Krankenhäusern, um auf die Seltene Krankheit Achalasie aufmerksam zu machen, im Interesse aller Betroffenen.

Zum Thema „Persönliche Erfahrungen“ berichtete Dirk über seinen Umgang mit den häufig auftretenden Krämpfen und was er dagegen tun kann.

Stressige Lebenssituationen könnten Auslöser von Krämpfen sein. Da diese nicht immer auszu-schließen sind, gab er Tipps zur Bekämpfung der Krämpfe, welche ihm helfen.

Dadurch entstand ein reger Austausch unter den Betroffenen, und es wurden vielfältige Hinweise aufgeführt, was hilfreich sein kann, dass es einem schnell wieder besser geht.

Der Vortrag über die medikamentöse Schmerzbehandlung beendete den ersten Teil des Treffens. In der einstündigen Mittagspause gab es neben, von den Organisatoren und auch Teilnehmern mitgebrachten Verpflegungen, auch reichlich Zeit für ein Kennenlernen und den Austausch unter den Betroffenen.

Die anschließende Fragerunde mit den beiden Fachärzten Dr. Bert Hanke (Endoskopie) und Dr. Stefan Niebisch (Chirurgie) behandelte vielfältige Themen rund um unsere Krankheit. Sie wurde sehr aufschlussreich und in leicht verständlicher Form erläutert.

Darunter waren Fragen zum erhöhten Krebsrisiko bei Achalasie, in welchem Umfang sollte die Nachkontrolle nach einer OP bzw. Dilatation sein, welche Maßnahmen sind sinnvoll bei erhöhtem Reflux und welche Arten gibt es davon. Weiterhin wurden die unterschiedlichen Typen und Stadien der Achalasie sehr eindrucksvoll erklärt. Aber auch, welchen wichtigen Einfluss die Arbeit der Achalasie Selbsthilfegruppe für die Betroffenen hat, wenn z.B. Behandlungsleistungen durch die Krankenkassen abgelehnt werden.

Weiterhin verwies Dr. Niebisch darauf, dass es eine Videosprechstunde im UKL gibt.

Beiden Fachärzten kann man nur großen Dank aussprechen, dass sie sich außerhalb ihrer Sprechstunde für uns Zeit nahmen. Auch durch solche Möglichkeiten der unkomplizierten Kontaktaufnahme mit Fachleuten sind die Regionaltreffen eine sehr große Bereicherung für den Umgang mit unserer Krankheit.

Gegen 15.00 Uhr beendete Dirk die Veranstaltung. Die Anwesenden sprachen dem Team großen Dank für die sehr gute Organisation und Durchführung aus.

Auch die von etwas weiter angereisten Teilnehmer werden ihr Kommen sicher nicht bereut haben.

## Regiotreffen Mitteldeutschland und Nordost in Leipzig am 14.10.2023

Hans Jürgen Hermanns

*Gedanken =  
verwirklichen=:  
sie denken.*

Ein enorm großer Wert unserer bewährten Regiotreffen besteht darin, dass neben den Fachinformationen ein direkter Dialog zwischen Ärzten und Betroffenen entsteht. Regiotreffen in verschiedenen Kliniken ermöglichen Achalasie-Betroffenen einen Überblick über das Spektrum der praktizierten Verfahren. Neben etablierten Standards und Leitlinien sind erfolgreiche Behandlungen auch von den Erfahrungen der Ärzte abhängig.

Dieser Bericht vom Treffen soll vom vorgetragenen Erfahrungswissen einige besondere Aussagen weitergeben.

*Ich will meinen  
Leib in seinen  
Krankheiten  
begleiten.*

Dr. Bert Hanke, von der Helios Bördeklinik

- Er behandelt Achalasie-Patienten gerne mit POEM.
- Er empfiehlt persönlich, bei jüngeren Patienten eher keine Ballon-Dilatation auszuführen, da sich hier gegebenenfalls wegen Vernarbungen spätere Operationen schwieriger gestalten können.
- Nach erfolgten Behandlungen/OP kann der Patient/die Patientin seiner Ansicht nach ohne Bedenken wieder alle Lebensmittel und Getränke verzehren, auch was vorher nicht konsumiert werden konnte.
- Bei einer Weiterleitung oder Vorbereitung zu medizinischen Gesprächen sollten die HR-Mannometrie Bilder nicht in S/W weitergegeben werden. Anhand der Farb-Ausdrucke kann der medizinische Betrachter viel mehr Details und relevante Informationen entnehmen, z.B. um welche Art der Achalasie es sich handelt.

*Wissenschaft ist  
teuer.  
Erkenntnis kostet  
nichts.*

Dr. Stefan Niebisch, von der Uniklinik Leipzig

- Das Speiseröhrenkarzinom ist sehr selten und kommt eher bei Patienten vor, die wenig oder unzureichend behandelt bzw. medizinisch begleitet werden. Auch spielt der Aspekt mit eine Rolle, dass in der Speiseröhre der Speisebrei lange verweilt und dort zu Reizungen führt. Die Gefahr einer unentdeckten Pilzbildung in der Speiseröhre kommt noch hinzu.
- Nach OP und/oder Eingriffen soll dem Patienten mehr Zeit zur Erholung gegeben werden, um das Erlebte besser verarbeiten zu können. Jeder Mensch reagiert nach Eingriffen anders und hat auch unterschiedliche Erholungszeiträume nötig. Und manche Symptome, wie Einschränkungen, Schmerzen oder Unverträglichkeiten werden besser in Einklang mit dem individuellen Körper zur Heilung gebracht.
- Die Uni Leipzig bietet zur Orientierung der Achalasie-Behandlung Video-Sprechstunden an.

Dirk Backmann, Regioleiter Mitteldeutschland

- In der Fragerunde wurden Kontrolluntersuchungen nach ein oder zwei Jahren empfohlen, bei Reflux PPIs und bei POEM eine Manschette?
- Was Dirk zur Bekämpfung von seinen Krämpfen erzählt: nicht zu lange warten, ein kaltes Getränk hilft ihm, ggf. Eis essen, Buscopan einnehmen, Novalgin als nächstes, wenn alles andere nicht hilft. Letzte Maßnahme ist Diclofenac als Zäpfchen. Zum letzten sagt er: „aber der Tag ist dann hin“ .... (Frage: macht das dann so müde?)



## Hallo liebe Mitglieder und Freunde der Regionalgruppe Nordost

Bernd Fels

Zusammen-  
kommen ist ein  
Beginn,  
Zusammenbleiben  
ein Fortschritt,  
Zusammen-  
arbeiten  
ein Erfolg.

Henry Ford

Was dem Einzel-  
nen nicht möglich  
ist, das schaffen  
viele.

Friedrich Wilhelm  
Raiffeisen

Auch in diesem Jahr hatten wir zum Regionaltreffen eingeladen. Diesmal war es am 14.10.2023 in Leipzig. Im letzten Jahr hatten wir mal ausprobiert, das physische Regionaltreffen in Berlin zusammen mit der Region Mitteldeutschland vorzunehmen. Das ist gut angekommen, so waren wir weit über 30 Teilnehmer. Dies machte die internen Gespräche vielfältiger, und die Vortragenden freuen sich natürlich auch, vor einem größeren Publikum zu reden. Ein Dank an Dirk und Marion Backmann und Steffen Tschernow für die tolle Organisation und den gut ausgewählten Veranstaltungsort, in den Räumen der AOK Leipzig.

Um 10 Uhr ging es dann los. Ich selbst kam an dem Morgen nicht aus Berlin, denn ich war ein paar Tage in Prag und habe mich früh morgens von dort aus auf den Weg nach Leipzig gemacht. Wir fingen mit der Vorstellung der Teilnehmer und der Vereinsarbeit an. Im Anschluss gab es die Vorträge der Experten mit einer anschließenden Podiumsdiskussion aus Sicht eines Internisten Dr. Bert Hanke und eines Chirurgen Dr. Stefan Niebisch. Das war aus meiner Sicht das Highlight des Tages.

Für das leibliche Wohl war auch gesorgt, Marion Backmann hat für uns alle eine deftige Kartoffelsuppe gekocht. Getränke, Kuchen und andere Leckereien gab es auch. Es war also ein rundum gelungener Samstag.

**Gern würde ich das physische Treffen mit den Leuten aus Mitteldeutschland zusammen beibehalten.? Wie das, das ist doch gerade gelaufen für 2023!** Und dann im kommenden Jahr, im Spätsommer oder Frühherbst, Euch alle zum Treffen 2024 nach Berlin einladen.

Danke noch einmal an alle Teilnehmer, besonders an die, die sich aus unserer Region Nordost auf den Weg nach Leipzig gemacht haben.

Viele liebe Grüße, bleibt gesund und meldet Euch, sofern ihr ein Anliegen habt,  
Euer Bernd



## Regionaltreffen Baden-Württemberg am 04.11.2023 in Schorndorf

Holger Piehler

Schorndorf  
Die Daimlerstadt.  
Heimat guter  
Ideen.

Am 04.11.2023 trafen sich insgesamt 45 Betroffene und Angehörige zum diesjährigen Regionaltreffen in der Gottlieb Daimler Stadt Schorndorf.

Auf dem Marktplatz erwartete uns Gottlieb Daimler im historischen Kostüm, führte uns durch seine Geburtsstadt und machte uns mit den Sehenswürdigkeiten vertraut. Schorndorf hat eine wunderschöne beschauliche Altstadt mit kleinen Gassen und Fachwerkhäusern. Der Rundgang endete am Gasthaus Kesselhaus, wo jeder die Möglichkeit hatte, sich erstmal zu stärken.



Nach der Mittagspause hatten wir die Ortsvorsitzende vom VDK Schorndorf eingeladen.

Sie hat uns näher erläutert, was zu beachten ist, beim Antrag auf einen Grad der Behinderung. Dazu gab es in der Vergangenheit immer wieder sehr viele Fragen und diese konnten an dem Samstag geklärt und erläutert werden. Es ist halt nicht so einfach, alle Unterlagen so aufzubereiten, dass die Bearbeitung dann auch zügig geht. Wichtig ist vor allem, dass Arztbriefe und Befunde nicht älter als ein Jahr sein dürfen, um anerkannt zu werden. Dies sollte man auf jeden Fall beachten.

Nach dem Vortrag von Karin dazu und der Fragerunde zu dem Thema, informierten der Regionalbetreuer Jürgen und der Vorsitzende Hartwig über die Arbeit des Vorstandes und über Neuerungen in der Vereinsarbeit.

Danach blieb noch genügend Zeit zum Austausch unter den Betroffenen, anfangs in großer Runde, und dann später im kleinen Kreis an den Tischen.

Es war ein gelungener und erlebnisreicher Tag. Gegen 16.30 Uhr machten sich alle wieder auf dem Weg nach Hause. Jeder konnte an dem Tag etwas für sich mitnehmen.

Das nächste Treffen findet dann am 02.11.2024 statt.  
Wo das Treffen stattfinden wird,  
ist noch offen.

## EUPSA Webinar „Achalasia. Current medical and surgical treatment in children“

*Antje Krieger-Wehnsen*



*Antje Krieger-Wehnsen*

Wie bereits in einer vorherigen Röhrenpost berichtet, wurden über ERNICA auf europäischer Ebene Prozesse in Gang gesetzt, um die Versorgung von Achalasiepatienten im Kindesalter zu verbessern.

Auch, wenn die Zielgruppe sehr klein ist, so ist es doch ein wichtiges Thema: Kinder haben noch sehr viel Leben vor sich – je früher die Erkrankung diagnostiziert und je besser sie behandelt wird, desto höher ist die Chance, auch in fortgeschrittenem Alter eine gute Lebensqualität zu haben.

Einige der ERNICA-Fachleute, die auch an der Erstellung einer Konsenserklärung beteiligt sind, haben auf Instagram im Oktober ein EUPSA-Webinar zum Thema ‚Achalasia im Kindesalter‘ veranstaltet. EUPSA (European Paediatric Surgeons Association) ist der europaweite Fachverband der Kinderchirurgen.

Als Referenten stellten Dr. Julia Brendel, Kinderchirurgin an der Medizinischen Hochschule Hannover und Prof. Frederic Gottrand, Kindergastroenterologe an der CHRU Lille, das Thema „Achalasia. Current medical and surgical treatment in children“ vor und berichteten, wie aktuell hinsichtlich Diagnostik und Therapie bei Kindern vorgegangen wird.

Als Moderatoren führten Prof. Dr. Martin Lacher, FA für allgemeine und Kinderchirurgie an der Uniklinik Leipzig und MD Augusto Zani, Neonatal- und Kinderchirurg am Hospital for sick Children in Toronto, durch das Webinar.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten bisher sehr an den Methoden der erwachsenen Betroffenen orientieren. Die Dilatation wird augenscheinlich nicht unbedingt als erste Wahl angesehen, da hier zum einen die Erfolgsquoten offenbar etwas geringer sind als bei den Erwachsenen, zum anderen je nach Alter des Kindes, manchmal das zur Verfügung stehende ‚Werkzeug‘ nicht die ausreichend kleine Dimension hat.

Frederic Gottrand hat über die Diagnostik und die gastroenterologischen Möglichkeiten referiert, während Julia Brendel das chirurgische Behandlungsverfahren vorstellte und dieses mit einem Filmclip verdeutlichte. Fragen konnten über einen Chat gestellt werden, die dann an die Referenten weitergegeben wurden. So entstand zusätzlich zu den Vorträgen noch ein fachlicher Austausch.

Es ist wirklich schön, dass der sehr kleinen Gruppe der ‚Achalasia-Kinder‘ nun mehr Aufmerksamkeit zuteil wird. Die Erkrankung ist für Erwachsene meist schon sehr belastend, aber je kleiner die Kinder sind, desto schwieriger gestalten sich die Diagnosestellung, Therapie und Nachsorge.

Über nachfolgenden Link könnt Ihr Euch das EUPSA Webinar anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=7uKJM5uFTMc>



**Achalasia**  
**Current medical & surgical treatment  
in children**

 

**Julia Brendel**  
(Hannover-Germany)      **Frederic Gottrand**  
(Lille-France)

**Moderated by**  
**Martin Lacher & Augusto Zani**

**October 18th 2023**      **1:21:16**

## Kleiner Tipp zum Innehalten: Kerzen-Meditation

Heidi Trabert

Weihnachten ist die Zeit der Besinnung – oder nicht?

Manchmal fällt es uns in den Tagen vor dem Fest schwer, nicht in Hektik zu verfallen. Dabei sollten gerade wir Achalasie-Betroffene Stress vermeiden.

In solchen Momenten kann es hilfreich sein, sich eine kleine Auszeit zu gönnen.

Eine einfache und effektive Methode, um zur Ruhe zu kommen, ist eine Kerzen-Meditation. Sie kann fünf Minuten dauern oder auch 20, das bleibt jedem selbst überlassen. Der Einfachheit halber wird im Folgenden geduzt.

So funktioniert's:

- Suche Dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist und an dem kein Luftzug weht.
- Auf Deinem Platz solltest du bequem mit geradem Rücken sitzen können.
- Lege vorsichtshalber eine Decke bereit, falls es im Zimmer nicht so warm ist.
- Der Zeitpunkt bleibt Dir überlassen, nur direkt nach einer Mahlzeit oder einem Kaffee ist es nicht so günstig.
- Du kannst die Kerze ganz nach deinem Geschmack auswählen. Wenn es eine bestimmte Farbe gibt, die Dich und deine Augen entspannt, prima. Das gleiche gilt für den Duft. Es darf aber auch eine ganz einfache Kerze sein.
- Stelle nun die fest und sicher stehende Kerze etwa einen Meter entfernt in Augenhöhe vor Dich hin.
- Entzünde die Kerze und beobachte die Flamme. Ab jetzt sollte das Zimmer möglichst keine weitere Lichtquelle haben.
- Nun konzentriere Dich auf die Flamme und lasse alle anderen Gedanken los. Atme ruhig und tief in den Bauch ein und aus. Versuche Dich von allen Sorgen, Ängsten und To-Do-Listen zu befreien.
- Während Deiner Meditation zählt nur das sanfte Flackern der Kerzenflamme. Alles andere solltest Du ausblenden.
- Nimm Dir die Zeit, die Du für Deine kleine Auszeit brauchst. Es gibt keinen Druck, akzeptiere einfach, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Es ist normal, wenn Deine Gedanken immer mal wieder abdriften. Meditation ist auch Übungssache.



*Suche  
das Licht nicht im Außen,  
finde das Licht in dir  
und lass es aus  
Deinem Herzen  
strahlen!*

*Rumi*

## Reisen mit Achalasie

Eberhard Maurer

Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen ...

erzähl er doch weiter, Herr Urian!  
Matthias Claudius

Die in der letzten Röhrenpost begonnenen Tipps zum Reisen können sicher gut von vielen Betroffenen fortgesetzt werden. Jede/r hat bei diesem Thema seine speziellen Erfahrungen gemacht. Die mit der Achalasie verbundene Sensibilisierung für die eigene Verdauung und für das Essen überhaupt führt dazu, dass uns dafür viele Zusammenhänge und Wechselwirkungen bewusst werden. Vor allem, sobald das etablierte Umfeld zu Hause verlassen und eine Reise gestartet wird.

Nun kommt es sehr auf die Formen des Reisens an: Bildungsreise, Erholungsreise, Abenteuerreise, Kurzreise, nachhaltige Reise, Individualreise, Pauschalreise, kulinarische Reise.... Auch die Dauer der Reise spielt eine große Rolle. Auf jeden Fall bedeutet Reisen einen Ausstieg aus den gewohnten Rhythmen und eine Herausforderung an unsere Anpassungsbereitschaft und Lernfähigkeit.

Allerdings kommen für uns Achalasie-Menschen noch einige weitere Einschränkungen dazu. Diese entstehen durch lebensgeschichtliche Bedürfnisse, altersbedingte Notwendigkeiten und vor allem durch persönliche Vorlieben und Abneigungen beim Thema Essen. Was mag ich gerne, was schmeckt mir nicht? Dies ist so individuell, wie der eigene Fingerabdruck. Niemand mag alles essen.

Weitere bestimmende Bedingungen ergeben sich aus den Ferienregionen, in denen mehr oder weniger Angebote verbreitet sind. Entsprechend können in manchen Gegenden vielfältige Genüsse entdeckt werden. Manche Speisen bereichern sogar später noch den Speisezettel der Familie.

In manchen Landschaften wird man deren Bescheidenheit beim Essensgenuss in Kauf nehmen, weil es einfach viele andere Schönheiten, Freiheiten und wertvolle Spezialitäten und Besonderheiten gibt. Die Globalisierung hat allerdings zu Standardisierungen geführt, wie der Siegeszug der Pizza beweist. Mein Nachbar erzählte gerade, dass er sich in China bei McDonalds sehr wohl und weniger fremd gefühlt hat. Von einigen regionalen Spezialitäten können sich manche angewidert abwenden und andere darüber sehr glücklich sein – jeder Jeck ist anders. Natürlich spielt es eine große Rolle, wie wir reisen. Eine Rundumversorgung ist bequem, erfordert aber weitgehende Anpassung an das vorhandene Angebot. Wer sich selbst versorgt, in der Ferienwohnung oder im Camper, hat mehr Gestaltungsmöglichkeiten und kann die Speisen auf dem Teller viel mehr auf die folgende Passage durch die Speiseröhre einrichten.

Vor allem müssen wir unbedingt auf gute Essensbedingungen achten. Zum Beispiel auf ruhiges Umfeld, mehr Zeit und keine Hast und auf persönliche Details zur Beförderung der Speisen durch die Engstelle. Ich brauche immer warmes Wasser.

Ein Horrorerlebnis ist mir passiert auf der Radtour zum Regiotreffen Nord in Bremen vor einigen Jahren. Nach 120 km radeln, an einem kleinen Ort an der Weser angekommen, wurde ich von der Wirtin bedrängt, möglichst schnell zum Essen zu kommen. Danach an den Thekentisch neben einen betrunkenen Menschen gesetzt. Dieser feixte ständig, ob ich den riesigen Bauernschmaus schaffen würde. Die Auswahl war gering. Das Essen passte zwar zu meinem Hunger, besser hätte ich Fisch gewählt. Natürlich war nach 20 Minuten Ende mit schmausen und der schmerzhaft Stau erst nach 3 Stunden aufgelöst. Bestimmt haben wir alle solche Erfahrungen gemacht und kennen Situationen, wo die Bedingungen nicht passten oder man nicht gut damit umgehen konnte.

Überraschend gut gestalteten sich die Mahlzeiten in den diesjährigen Ferien in Norwegen, das nicht gerade für kulinarisches und günstiges Essen bekannt ist. Gute Auswahl im Supermarkt an hochwertigem Fisch und Gemüse und bequeme Zubereitung im Camper – das war ideal für uns. Hoch begeistert waren wir von den Gebirgslandschaften, den Schären, Seen und Wäldern. Die Essenszeiten und Mahlzeiten konnten an die Gegebenheiten der täglichen Route angepasst werden. Völlig überwältigt wurde ich von der Fülle an Beeren, die Anfang September üppig fast überall gepflückt werden konnten. Blaubeeren, Preiselbeeren, Rauschbeeren, Apfelbeeren, Krähenbeeren, Moltebeeren – so viele leckere Aromen und gut zu schlucken! Und alles bei gutem Wetter und ohne Mücken! Fast jeden Abend wurde Marmelade gekocht. Gelierzucker musste nachgekauft werden.

Irgendwann sind alle Reisen zu Ende, der vertraute Alltag eingekehrt, Erinnerungen und Bilder in verschiedenen Speichern – nicht nur im Kopf – aufgehoben. Diesmal können wir eine besondere Art von Verlängerung der Ferienreise genießen. Die köstlichen und gut schluckfähigen Marmeladen auf dem Brötchen schaffen noch monatelang jeden Morgen ein nachträgliches Norwegen-Feeling!

