

## In diesem Heft

- 1 Begrüßung**  
*Hartwig Rütze*
- 1 Termine**
- 2 Regionaltreffen Nord**  
*Hartwig Rütze, Hans Jürgen Hermanns*
- 4 Neue Leitung  
Regionalgruppe Nord**  
*Hartwig Rütze, Hans Jürgen Hermanns*
- 5 Treffen Regionalgruppe  
Süd-West**  
*Hartwig Rütze, Hans Jürgen Hermanns*
- 6 Mitarbeit am Buch „Ein  
Leben mit Achalasie“**  
*Hartwig Rütze, Tanja Zuhmann*
- 7 Umbau der Website**  
*Jürgen Hermanns, Vanessa Kämmerling,  
Thorsten Meyer, Michelle Zuhmann*
- 8 Reisen mit Achalasie**  
*Vanessa Kämmerling*
- 10 Tipps zum Urlaub**  
*Heidi Trabert*

Liebe Achalasie-Betroffene und interessierte Leser,

wir hoffen, Ihr hattet alle einen schönen Sommer. Damit das Reisen mit Achalasie angenehmer wird, hat unser Team ein paar Reisetipps.

Vom Juni ist ein netter Bericht über das Regionaltreffen Nord in Hamburg zu finden.

Am 09. September fand unsere Mitgliederversammlung in Frankfurt statt, im Nachgang konnte das Regionaltreffen Süd-West stattfinden. Wieder ein toller persönlicher Austausch!

Es wird im Verein aktuell stark an einer neuen Ausgabe des Buches gearbeitet, sowie an der neuen Darstellung der Website. Aber lest selbst...

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 2023

**Regiotreff  
Mitteldeutschland und  
Nordost gemeinsam**      **14.10.2023 in Leipzig**

**Regiotreff BW**      **4.11.2023**

*Wenn alles  
gesagt ist,  
beginnt das  
Gespräch.*

## **Bericht vom Regionaltreffen Nord am 17.06.2023 im UKE Klinikum Hamburg**

*Hartwig Rütze, Hans Jürgen Hermanns*

Wieder hat das Achalasieteam im Jahr 2023 ein Regionaltreffen erfolgreich durchgeführt. Diesmal waren Hartwig Rütze und Jürgen Hermanns vom Vorstand der Achalasie e.V. im UKE-Hamburg zu Gast.

Wir waren mit einer Gruppe von 43 Personen aus Betroffenen, bestehend aus Angehörigen, drei Medizinem und zwei vom Vorstand der Achalasie e.V. vertreten. Nach der Begrüßung und Erläuterung der Regularien wurden nur kurz Namen und Herkunftsort genannt. Eine ausführliche Vorstellungsrunde haben wir diesmal nicht durchgeführt, sodass für die medizinischen Vorträge mehr Zeit zur Verfügung stand.

Zunächst wurden der Verein und unsere Historie vorgestellt. Anschließend erfolgte ein Referat von Frau Dr. Yuki Werner in Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Dr. Rösch. Sie erläuterte die verschiedenen OP-Methoden und deren Auswirkungen zum Thema Achalasie. Es wurden einige Studien mit unterschiedlichen Auswertungen besprochen.

Der Vortrag wurde mit vielen Fragen von Betroffenen und deren Angehörigen begleitet. Dies war auch so vom medizinischen Team gewünscht und brachte schnelle und klare Antworten.

Die Zeit verlief wie im Flug, und wir haben dann zur Mittagszeit in der Kantine des UKE zu Mittag gegessen. Ein Fußmarsch zurück zum Versammlungsraum brachte Bewegung und diente dem weiteren Austausch untereinander.

Der nächste Vortrag erfolgte von Frau Dr. Maehder zum Thema Achalasie und Psychosomatik. Der Vortrag war sehr gut und beantwortete viele Fragen von Achalasie-Betroffenen, die dem Achalasieteam immer mal wieder gestellt werden.

Nach einer kurzen Pause erfolgte die Beantwortung der Fragen vom Achalasieteam, die Beantwortung der Fragen von den Karten der Teilnehmer und der Austausch zwischen den Betroffenen hatte nun seinen Platz.

Eine Zusammenfassung der beantworteten Fragen steht im Anschluss des Berichtes. Das UKE-Team hat uns über den Tag mit Getränken und kleinen Snacks sehr gut versorgt. Das Ärzte-Team hat sich alle Zeit zu Fragen und Themen genommen.

Einen herzlichen Dank von den Besuchern und dem Achalasieteam an das Team von Prof. Dr. Rösch vom UKE.

Am Ende des Regionaltreffens Nord konnten wir Vereinsmitglieder für die Regionalleitung gewinnen.

## Anhang zum Protokoll des Regionaltreffens Nord 2023

Antworten auf Fragen von den Teilnehmern. Viele Fragen überschneiden sich.

1. Was unterscheidet die Klinik und Poliklinik für Interdisziplinäre Endoskopie bei der Betreuung der Achalasiepatienten gegenüber anderen Behandlungsstätten?

*Das Zentrum für Erkrankungen der Speiseröhre hat viele Achalasiepatienten. Die Ärzte bieten umfangreiche Diagnostik an, nehmen sich viel Zeit für die Patienten und arbeiten nicht wie am Fließband. Sie arbeiten mit anderen Fachabteilungen interdisziplinär zusammen.*

2. Wie sieht die Organisation der Klinik und Poliklinik für Interdisziplinäre Endoskopie aus?

*Die Klinik arbeitet unabhängig mit geschultem Personal. Sie haben eine zeitnahe Versorgung und beantworten adäquat E-Mail - Anfragen. Sie haben eine Tagesklinik für ambulante Eingriffe.*

3. Wie sieht eine Nachsorge von der Klinik und Poliklinik für Interdisziplinäre Endoskopie für Achalasie-Patienten aus?

*Die Nachsorge wird 3 Monate nach einem Eingriff durchgeführt. Danach übernimmt ein Arzt die Betreuung heimatnah.*

4. Welche Therapie gibt es bei Schmerzen und einem Speiseröhrenkrampf?

*Diese besonders individuelle Therapie sollten Spezialisten durchführen. Eine psychosomatische Unterstützung ist sinnvoll.*

5. Welche Störungen gibt es weiter auch nach einer Therapie?

*Eine Therapie hat versagt, wenn die Symptome verstärkt wiederkommen.*

6. Welche Ernährung bei Achalasie ist sinnvoll, z.B. nach einer OP?

*Vor einer Untersuchung oder Operation 3-5 Tage nur breiige, flüssige Nahrung essen. Nach einem Eingriff weiche Nahrung essen.*

7. Welche Reha-Maßnahme ist nach einer Operation sinnvoll?

*Sie ist individuell und nicht generell empfohlen.*

8. Gibt es alternative Heilmethoden bei Achalasie?

*Hierzu gibt es keine Empfehlungen.*

9. Welche Lebenserwartung haben Betroffene mit Achalasie?

*Es gibt keinen Unterschied zu anderen und vergleichbaren Erkrankungen.*

## Neue Leitung der Regionalgruppe Nord

*Hartwig Rütze, Hans Jürgen Hermanns*

Wir haben in Deutschland sieben Regionalgruppen aufgebaut, die unsere Hilfesuchenden und Betroffenen von Achalasie regional unterstützen sollen und die Wege zur Hilfe verkürzen können.

Dazu kommt es hin und wieder zu Veränderungen in der jeweiligen Besetzung.

Für die Regionalgruppe Nord trifft dies zu. Nachdem Monika Sieg im September 2022 nach vielen Jahren engagierter Tätigkeit ihr Amt als Regionalgruppenleiterin der Regio Gruppe Nord aus gesundheitlichen Gründen niedergelegt hatte, werden nun Dorothea Kästner und Giuseppe Sacco als Nachfolgeteam die Leitung der Regionalgruppe Nord fortführen.

Bisher waren die beiden eher „stille“ Mitglieder. Sie waren aber bereits auf unseren Regionalgruppen-Treffen in Nord oft dabei.

Wir sind vom Vorstand sehr glücklich darüber, ein so tolles Team gefunden zu haben. Wir begrüßen sie beide ganz herzlichst und wünschen ihnen eine gute Einarbeitung.

### Vorstellung von Dorothea Kästner



*Dorothea Kästner*

Ich bin 64 Jahre alt, Diplom Oecotrophologin und Diabetesberaterin. Ich wohne in Winsen/Luhe, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur mit dem Fahrrad unterwegs oder wandere.

1995 wurde meine Achalasie diagnostiziert. Nach einigen Dilatationen im AK Barmbek habe ich mich 2016 in Castrop-Rauxel bei Prof. Schulz operieren lassen (Myotomie nach Heller).

Die Achalasie-Selbsthilfe-Gruppe habe ich durch Prof. Schulz entdeckt und bin seither Mitglied.

Ich habe regelmäßig die Regionaltreffen Nord besucht und bin dankbar für den regionalen Austausch und die vielen Tipps.

Bisher war ich eher ein „stilles“ Mitglied. Da ich ab dem 01.01.2024 in Rente gehe, möchte ich mich mehr in die Vereinsarbeit einbringen und anderen Betroffenen ebenfalls so helfen.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe!

### Vorstellung von Giuseppe Sacco



*Giuseppe Sacco*

Ich bin 47 Jahre alt, Zolldeklarant in einer Spedition in der Nähe von Hamburg. Ich wohne in Elmshorn, bin verheiratet, habe zwei erwachsene Kinder und einen kleinen Nachzügler.

In fahre gerne Fahrrad und versuche viel Sport zu machen, weil das meine Entspannung unterstützt.

2019 wurde meine Achalasie diagnostiziert. Bei mir hat sich das leider sehr schnell verschlechtert, und zum Schluss konnte ich gar nicht mehr schlucken, so dass nur eine Operation übrigblieb. Ich wurde im September 2019 von Prof. Rösch nach POEM im UKE in Hamburg operiert.

Die Achalasie-Selbsthilfe-Gruppe habe ich im Internet entdeckt und bin seit 2019 immer an allen Regionaltreffen dabei gewesen. Jetzt bin ich auch Mitglied und finde die Treffen einfach Klasse und den Austausch einfach toll.

Da mir der Austausch und die Selbsthilfe sehr geholfen haben, habe ich mich entschlossen ebenfalls bei der Vereinsarbeit mitzumachen, anderen Betroffenen zu helfen und damit auch den Verein zu unterstützen.

Ich bin sehr überzeugt, dass der Verein komplett hinter den Betroffenen steht.

Ich freue mich schon auf diese Herausforderung!

## Treffen der Regionalgruppe Süd-West am 09.09.2023 in Frankfurt

Silke Zuschlag

Die Mitglieder der Regionalgruppe Süd-West - aber auch alle anderen Mitglieder - wurden nach Frankfurt per E-Mail eingeladen, da die Veranstaltung mit der jährlichen Mitgliederversammlung kombiniert wurde. Das Treffen fand im Saalbau, angrenzend an das Restaurant Mediterran statt.

Beim Treffen waren wir dann 31 Personen; 21 Betroffene, 9 Angehörige und Fr. Dr. Müller. Teilgenommen haben auch die stellvertretende Regionalleiterin Sylvia Heck sowie vom Vorstand Hartwig Rütze, Jürgen Hermanns, Tanja Zuhmann, Antje Krieger-Wehnsen und unser Vereinsbüro mit Michelle Zuhmann.

Erfreulicherweise hatten wir einen guten Raum für uns allein, welcher einen ungestörten Austausch ermöglichte. Die Bewirtung war ausgezeichnet. Zunächst hatte die Mitgliederversammlung stattgefunden, welche von Jürgen Hermanns ausgezeichnet geleitet wurde.

Direkt im Anschluss fand eine rege Unterhaltung der Betroffenen über viele Gesichtspunkte des Lebens mit Achalasie statt.

Es folgte eine sehr informative Präsentation von Frau Dr. Michaela Müller aus dem Universitätsklinikum in Marburg.

Über die Diagnosefindung und die Behandlungsmöglichkeiten wurde berichtet. Außerdem war Frau Dr. Ulrike Denzer zwischenzeitlich per Zoom anwesend und erklärte anhand echter Patientenbeispiele ihre Fortschritte in der Behandlung.

Da wir die Freigabe erhalten haben, diese Präsentation unseren Mitgliedern zur Verfügung zu stellen, könnt Ihr Euch gerne bei Interesse an das Vereinsbüro wenden.

Nach der Präsentation erfolgte ein gemeinsames Mittagessen.

Frau Dr. Michaela Müller war danach noch für eine Fragerunde offen, diese wurde von den Betroffenen sehr gut angenommen. Es ging unter anderem um die Nachsorge/Nachbehandlung, auch das Thema Schwerbehinderung tauchte immer wieder auf.

Im Weiteren hat Jürgen Hermanns dann in einem Vortrag über die Geschichte der Achalasie-Selbsthilfe, die es mittlerweile seit 21 Jahren gibt, berichtet: Angefangen von den ersten kleinen Treffen, über die Organisation der Regionalgruppen, die ersten Symposien, das Erstellen von Flyern, Patientenpass, der Infobroschüre, über das Verfassen der neuen Auflage des Buches „Ein Leben mit Achalasie“, bis hin zur Auswertung der empirischen Studie. Auch konnte Jürgen Hermanns zusammen mit Hartwig Rütze auftretende Fragen beantworten.

Jürgen Hermanns hat dann zusätzlich zu diesen Themen gesprochen über die Akzeptanz der Erkrankung und das Einstellen auf die entsprechenden Unwägbarkeiten hin zu einem guten individuellen Umgang mit der Erkrankung.

Bei einem leckeren Stück Kuchen tauschten sich die Teilnehmer aus z.B. über ihre Wege, die Schluckschwierigkeiten zu managen und mit den achalasietypischen Schmerzen umzugehen.

Für mich war es ein gelungenes Treffen und ich freue mich auf die weiteren Regionaltreffen.



Präsentation  
Speiseröhrenzentrum  
Marburg

## Wir arbeiten an unserem Buch „Ein Leben mit Achalasie“

Hartwig Rütze

Dieses Buch wird die fünfte Auflage sein und ist eine Gemeinschaftsproduktion von mehreren Autoren, bestehend aus dem Achalasieteam und den mit uns kooperierenden Fachleuten und Therapeuten.

Wir werden im Buch vieles ändern und aktualisieren. Sowohl die diagnostischen als auch die therapeutischen Möglichkeiten haben sich erheblich weiterentwickelt. Die Versorgungslandschaft hat sich verändert.

Auch der Verein Achalasie-Selbsthilfe hat seit der Covid-Pandemie seine Aktivitäten geändert und erweitert. Die meisten Besprechungen im Achalasieteam erfolgen online. Das Team hat inzwischen eine hauptamtliche Assistentin, befürwortet sehr persönliche Regionaltreffen. Es kooperiert auf europäischem Raum sowie mit Therapiezentren für Achalasiebehandlung in Deutschland und wird sich an verschiedenen Studien beteiligen. In der Vergangenheit war die Selbsthilfegruppe an der Genetikstudie beteiligt und hat die Empirische Studie komplett selber durchgeführt.

Das Buch soll als Hilfestellung für Betroffene und deren Angehörige dienen. Seit dem ersten Erscheinen gibt es für Therapeuten genügend Fachinformationen über Achalasie im Internet und in der Fachliteratur. Unser Buch konzentriert sich auf Themen des außerklinischen Bereichs, auf Hilfen im Alltag, auf Auseinandersetzungen mit komplexen und oft widersprüchlichen Informationen und Meinungen. Es hilft mit den neuen Inhalten, sich zu orientieren und zu eigenen, guten Entscheidungen zu kommen.

Vor allem brauchen wir Erfahrungsberichte über Eure Erkrankung Achalasie. Gerade diese sind enorm nützlich, weil sie Vergleiche der eigenen Geschichte mit anderen ermöglichen. Daraus ergeben sich Impulse zur Auseinandersetzung mit dem eigenen bisherigen Verlauf und mit zukünftigen Strategien der Behandlung und des Umgangs im privaten Bereich.

Diese würden wir gerne im Buch beschreiben.

### **AUFRUF zur Mitarbeit – Bitte um zahlreiche Zusendungen Eurer Erfahrungsberichte**

Hallo Ihr Lieben,  
wir sind alle ganz fleißig mit der Neugestaltung der nächsten Auflage des Achalasie Buches beschäftigt. Doch dafür sind wir auch auf Eure Mitarbeit angewiesen und können hoffentlich auf Eure Hilfe zählen. Wir benötigen Eure Achalasie Krankengeschichten. Negative – aber natürlich auch ganz viele positive Erfahrungsberichte - von A wie Anfang bis Z wie Zustand. Jetzt, z.B. nach oder auch ohne Behandlungen oder OPs.

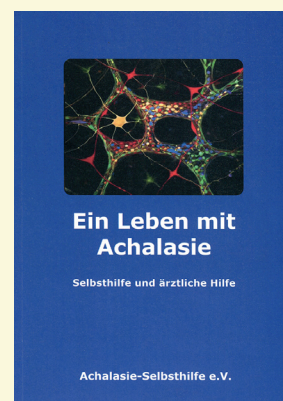
Mit der Zusendung per E-Mail erklärt Ihr Euch einverstanden, dass Eure Berichte in der neuen Auflage des Achalasie Buches veröffentlicht werden dürfen. Natürlich anonym!

Wir werden die Erfahrungsberichte sortieren und eventuell auch korrigieren und kürzen müssen und können bei sehr zahlreichen Einsendungen auch nicht dafür garantieren, dass jeder eingereichte Bericht im neuen Buch erscheint.

Wir würden uns allerdings trotzdem riesig freuen, wenn Ihr Euch die Mühe machtet, einen Bericht zu verfassen und an uns zu schicken. Damit werdet Ihr vielen anderen Betroffenen eine sehr große Hilfe sein.

Bitte schreibt uns unter der E-Mail-Adresse: [vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.de)  
Ihr könnt Euren Erfahrungsbericht auch per Post zum Vereinsbüro senden:  
Achalasie-Selbsthilfe e.V.  
Unterberchum 36  
58093 Hagen

Vielen lieben Dank  
Eure Kassenwartin Tanja



## Die Website der Achalasie-Selbsthilfe e.V. wird umgebaut!

Hans Jürgen Hermanns, Vanessa Kämmerling, Thorsten Meyer, Michelle Zuhmann



Wir gestalten die Website um, damit diese einfacher zu bedienen ist. Da unsere Webseiten am häufigsten mit dem Smartphone aufgerufen werden, liegt unser besonderer Fokus darauf, auch diesen Bereich zu optimieren. Das Smartphone hat in seiner Hochformat-Darstellung andere Anforderungen wie auf einem PC oder Laptop. Hierzu ist noch viel Feintuning von Nöten. Indem wir Seiten besser ausgestalten, sollen Interessierte effektiver an Informationen kommen.

Als erstes werden wir unsere Startseite verändern, und diese ist auch schon seit dem 16.09.2023 umgestellt.

All das angesammelte Wissen über unsere Krankheit, die Verbindungen zu vielen Kliniken und die Erfahrungen mit Euch, den Betroffenen, wollen wir zukünftig über zwei Wege zur Verfügung stellen.

Wir installieren den Button – **Neubetroffen** –; hier soll zukünftig sehr schnelle und klare Hilfe zur Bewältigung all der Fragen zu Achalasie zu finden sein.

Und den Button – **Weitere Infos** –; über ihn sind zukünftig alle Themen in der jeweiligen Ausführlichkeit zu erreichen.

Entsprechende Themenschwerpunkte werden hier zugänglich sein. Aber die Inhalte hinter den neuen Buttons sind noch die Alten! Wir werden deren Inhalte nach und nach anpassen. Habt bitte deswegen Geduld und freut euch mit uns über bessere Darstellungen.

All unsere Arbeit zum Umbau der Website bedarf Zeit, und wir erheben nicht den Anspruch, darin perfekt zu sein, zumal ein frisches Outfit auch so seine Tücken haben kann, also seht es uns bitte nach, falls es etwas hakelt.

Bis zur Fertigstellung der Seiten-Überarbeitung könnte es sich bis zum Herbst 2024 ziehen.

Wir sind davon überzeugt, dass es sich lohnen wird!



Unsere Homepage wird umgebaut >

## Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfeorganisation für Speiseröhrenerkrankungen

HILFE VOR ORT - BUNDESWEIT AKTIV -  
INTERNATIONAL VERNETZT

Neubetroffen

Weitere Infos

# Reisen mit Achalasie

Die Ferien sind in den meisten Bundesländern fast vorbei.  
Und auch der Sommer neigt sich so langsam dem Ende.  
Doch nach der Reisesaison ist vor der Reisesaison!  
Und besonders, wenn eine chronische Erkrankung mit im Gepäck ist, bedarf es einer guten Vorbereitung.  
Für unsere Achalasie kann Stress ein Auslöser von Krämpfen und anderen Symptomen sein.  
Auch, wenn Reisetstress etwas Positives ist, können wir Betroffene, aber auch Angehörige, mit guter Reisevorbereitung dem Stress entgegenwirken.  
Für eine entspannte Reise.  
Dazu haben wir bewährte Tipps und Tricks unseres Achalasie-Teams zusammengetragen:

## **Reiseapotheke**

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist ein absolutes Muss!  
Doch neben den typischen Medikamenten, wie etwa Tabletten gegen Reiseübelkeit, Durchfall oder auch Desinfektionsmittel, sollten Achalasie-Betroffene ihre Schmerzmittel mit einpacken. Auch Tabletten gegen Sodbrennen können hilfreich sein, je nachdem, wie sehr man selbst von Reflux betroffen ist.

## **Kissen**

Ob auf der Fahrt oder auch für den Aufenthalt: die meisten Achalasie-Betroffenen können nur erhöht schlafen, um dem Risiko der nächtlichen Aspiration entgegenzuwirken. Doch in den meisten Hotels sind oft entweder zu wenig Kissen oder zu flache Kissen ausgelegt. Daher kann es sinnvoll sein, das eigene Schlafkissen mitzunehmen, um auch im Urlaub die gewohnte Schlafposition beizubehalten.

## **Die richtige Reiseverpflegung**

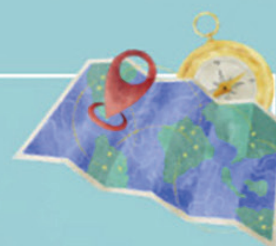
Auf Reisen ist es schwer, die gewohnten Mahlzeiten einzunehmen. Dabei ist es für viele Betroffene sehr wichtig, die Essens-Routinen beizubehalten, da nicht alle Lebensmittel verträglich sind.

Meal-Prep ist hier also eine sehr gute Strategie, um auch längere Reisen zu unternehmen. Hinter dem Begriff Meal-Prep versteckt sich nichts weiter als die Vorbereitung von Mahlzeiten.

Eingeweichte Haferflocken oder ein Shake sind einfach vorzubereiten und gut unterwegs einzunehmen. Generell gilt: Was gut vertragen wird, darf mit.







### Wasser, Wasser, Wasser

Für die meisten Betroffenen ist schon ein Stadtbummel ohne Wasserflasche in der Tasche ein absolutes No Go!

Auch auf längeren Reisen sollte daher genug Wasser (oder Tee) mitgenommen werden. Wer verträgt, kann die Getränke in einer Kühltasche lagern, um im Falle eines Krampfes auf gekühltes Wasser zuzugreifen.

### Minze und Ingwer

Wer neben Reiseübelkeit auch öfter mit "achalasia-bedingter" Übelkeit zu tun hat, dem können Ingwerbonbons zum Lutschen und Minzöl helfen.

Minzöl kann auch dabei helfen, wenn es in der Speiseröhre zwickelt.

**Extra-Tipp:** Alle Mitglieder des Vereins haben die Möglichkeit, einen Patientenausweis von der Achalasia-Selbsthilfe zu erhalten. Dieser sollte daher auch unbedingt eingepackt werden!

Hier findest du ein Video von mir, wo ich dir zeige, wie ich mich auf eine 30-stündige Autofahrt vorbereite:



## Tipps zum Urlaub

Heidi Trabert

Auch im Urlaub stellen sich für uns Achalasie-Betroffene diverse Fragen rund ums Schlafen und Essen.

Wenn wir Glück haben, mildert eine entspannte Atmosphäre die typischen Symptome oder wir schaffen es sogar, ganz ohne Beschwerden die freie Zeit zu genießen.

Aber wie können wir uns am besten auf die „schönste Zeit des Jahres“ vorbereiten, damit sie wirklich schön wird? Dafür hat fast jeder ein paar Tricks und Tipps parat.

Wir haben einige davon mal gesammelt. Und vielleicht fallen Euch/Ihnen ja nach dieser Lektüre noch mehr ein?

Eine Reise ist ein Trunk aus der Quelle des Lebens.  
Christian Friedrich Hebbel

- In die Reiseapotheke kommen außer Basentabletten (falls der Magen mal übersäuert ist) auch einige Teebeutel mit Fenchel und Kümmel – immer in der Hoffnung, dass ich nichts davon brauchen werde.
- In den Tag starte ich mit einer Tasse warmem Wasser. Das lässt sich eigentlich immer organisieren – auch wenn die Kellner am ersten Tag etwas irritiert sind. Und falls es ein Buffet gibt, fällt es gar nicht weiter auf, wenn der Teebeutel in der Tasse fehlt.
- Frühstück im Urlaub finde ich oft schwierig, weil das Angebot gerade im Süden sehr „weißmehllastig“ ist. Für alle Fälle gehen deshalb auch eine Packung Vollkornbrot und eine Dose mit Haferflocken mit auf die Reise.

