



## **Christoph Wiedemann zur Klimareise 2007**

Ich habe seit 17 Jahren Psoriasis und bin über das Internet auf die Selbsthilfegruppe von Marion gestoßen. Bei einem Ihrer Gruppenabende sind wir über die Reise gekommen und mir war klar, dass ich da mitfliegen werde. Ich war sehr gespannt, wie diese wird. Nachfolgend ein kleiner Bericht.

Ich war heuer das erste Mal bei der Reise mit der Selbsthilfegruppe dabei. Es war wirklich eine Reise wert, egal ob man wegen der Krankheit oder „nur“ wegen dem Land dabei gewesen ist.

Von meiner Haut bin ich positiv überrascht. Nach anfänglichen Problemen habe ich sie nach und nach in den Griff bekommen. Es ist zwar harte Arbeit, aber am Ende dieser 3 schönen Wochen sieht man einen super Erfolg. Dazu darf man es aber nicht auf die leichte Schulter nehmen. Es ist am Anfang eine große Umstellung, Tag für Tag bis zu 8 Stunden (oder länger) in der Sonne zu liegen, aber mit der Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt hat, war es dann kein Problem mehr, es fällt einem immer einfacher. Man war jeden Tag ab 8 Uhr früh in der Sonne, teilweise dann bis 18 Uhr abends. Nur mittags sollte man aufs Zimmer gehen, da es schon ziemlich heiß war (ca. 50°C). Wenn man seinen persönlichen Erfolg sieht, dann möchte man gerne noch länger bleiben. 3 Wochen sind eine sehr knappe Zeit, da darf man keinen Tag verstreichen lassen. Nächstes Mal, wenn ich wieder mitfliege, würde ich 4 Wochen vorziehen. Mit 2 Ausflügen und mit An- und Abreise sind es gleich 4 Tage weniger. Meiner Meinung nach sollte man schon Ausflüge machen (sollten sich auf 1 – 2 begrenzen), es muss mal was anderes gemacht werden. Es sollte aber nicht übertrieben werden, da der Hauptgrund der Reise die Krankheit ist. Wir waren in Amman und Petra, beide Orte sind sehr interessant (Petra eigentlich gigantisch).

Zur dabei gewesenen Gruppe möchte ich noch ein paar Worte verlieren. Es war eine große Gruppe (ca. 35 Personen), von jung bis alt (bzw. älter) war alles vertreten. Man kam mit jedem sehr gut aus und außerdem hatten wir (außer Marion und Walter) noch paar „alte Hasen“ in punkto Haut dabei, bei denen wir „Frischlinge“ gute und hilfreiche Tipps abholen konnten. Vielen Dank dafür nicht nur von mir. Man hatte abends eine gute und lustige Gesellschaft, natürlich kann man nicht alle unter einen Hut bringen. Diese Gruppen hatten bestimmt ihr Vergnügen.

Im Endeffekt hab ich einige Flecken ganz weg gebracht und teilweise sind noch Stellen vorhanden, diese aber wesentlich besser sind. Natürlich darf man daheim nicht nachlässig werden, da heißt es dann auch wieder schmieren und ins Sonnenstudio gehen. Ich hoffe, dass ich bald wieder mitfahren kann und irgendwann eine gute „fleckensfreie“ Haut habe.

Persönlich danke ich Marion, die mir bis jetzt bei allem sehr geholfen hat.

Viele Grüße

Christoph Wiedemann