

MEIN UMZUG NACH SPANIEN

Hallo liebe PKUler und die ganz Seltenen, in diesem Artikel erzähle ich euch, wie meine Reise von Frankfurt nach Madrid aussah. Wie manche von euch wissen, habe ich in Frankfurt am Main gelebt und bei Nutricia Metabolics gearbeitet. Die Arbeit habe ich genossen, aber ich habe mich in meinem privaten Leben einsam gefühlt. Und eines Tages, dank den Online-Dating-Apps, habe ich meine Freundin kennengelernt. Schritt für Schritt ist unsere Beziehung stärker geworden und wir hatten die Entscheidung getroffen, nach Spanien umzuziehen, weil ihre beiden Kinder nur Spanisch sprechen.

Unsere Reise nach Madrid

Die Flugtickets für die Kinder haben wir gleich für den Januar 2020 gekauft und das war unsere Deadline, um alles vorzubereiten. Wir haben einen Plan erstellt, wie wir unser Ziel erreichen und sind die Schritte mehrmals durchgegangen. So haben wir am 27. September 2019 Deutschland verlassen und hatten genügend Zeit, um eine Wohnung und Arbeit in Madrid zu finden. Wir sind mit einem gemieteten SUV von Frankfurt nach Madrid gereist, weil wir Sachen mitnehmen mussten, die im Auto besser zu transportieren waren als im Flugzeug. Das Wichtigste für mich waren meine Aminosäuremischungen. Ich habe mir eine etwas größere Menge Lophlex Pulver und GMPro LQ verschreiben lassen, damit ich für die Reise nach und den Start in Spanien gut gewappnet bin und mir keine Sorgen machen muss. GMPro LQ habe ich mir für die lange Fahrt nach Madrid eingeplant, weil ich wusste, dass ich an diesem Tagen wenig essen würde – GMPro LQ hat mich dann gut gesättigt.

Unterwegs habe ich dann Nudelsalat gegessen – Conchiglie mit Gemüse, Mayo und Salz & Pfeffer. Den Salat kann man kalt essen und das Rezept habe ich von der Nutricia Metabolics Webseite: www.nutricia-metabolics.de/rezeptideen/eiweisarmerezepte/vorspeisen-salate/lisce-salat-mit-tomaten-und-mayonnaise.



Ich habe nur statt Loprofin Lisce die Conchiglie verwendet. Ich hätte eigentlich mehr von dem Nudelsalat mitnehmen müssen, aber da habe ich mich ein bisschen verkalkuliert. Der SUV war voller Koffer und es gab nur Sitzplätze im vorderen Bereich des Wagens. Alle Kleider, Töpfe, Loprofin Lebensmittel usw. hatten wir in Säcke schon 4 - 5 Tage vor der Abreise gepackt, denn Kartonkisten hätten zu viel Platz im Wagen eingenommen. Wenn ich plane, will ich mir auch genügend Zeit für die Vorbereitungen nehmen.

Wichtig: Die Verpflegung für die Fahrt

Wir sind an einem regnerischen Freitag losgefahren. Unser Ziel am ersten Tag war in Barcelona einzutreffen. Ich bin nicht zu schnell gefahren, damit ich kein Bußgeld an die französische Polizei zahlen musste. Wir haben nur einmal zum Mittagessen irgendwo in Nordfrankreich an der Autobahn angehalten und spät am Abend in der Nähe von Marseille. Am Abend habe ich noch eine Portion Fritten gegessen und dachte mir, ich hätte eigentlich mehr Nudelsalat zubereiten müssen! GMPro LQ hat mich Gott sei Dank gut satt gehalten.

“

GMPro LQ hat mich Gott sei Dank gut satt gehalten.”

”

Nach 10 Stunden Fahrt war ich schon müde und ich fand es schwierig, mich auf die Autobahn zu fokussieren. Trotzdem haben wir es geschafft, noch am selben Tag Barcelona zu erreichen, das 1.300 km von Frankfurt entfernt ist. Wir kamen dort um 2:00 Uhr nachts an und haben am Strand unter den



Gettyimages: ElenaKvetkova

Palmen geschlafen. Am frühen Morgen sind wir auf die Autobahn gefahren, haben in Barcelona eine Raststätte mit Hotel gefunden und haben dort übernachtet. Wir haben fast den ganzen Samstag geschlafen, nur zum Mittagessen in der Kantine in der Raststätte sind wir aufgestanden. Zum Glück gehört die spanische Küche zur mediterranen Gastronomie und ich konnte Gemüse und Kartoffeln essen. Ein Croissant habe ich mir auch gegönnt, weil ich kein eiweißarmes Brot mitgenommen hatte. Wieder ein Fehler bei der Planung! Ich hätte eiweißarmes Brot mitnehmen müssen. Am Abend sind wir zu „Barcelonetta“, dem Strand gegangen und haben den Blick auf das Mittelmeer genossen.

Wir sind dann noch zum Abendessen in ein veganes Restaurant gegangen, wo ich „patatas bravas“ – gewürzte Bratkartoffeln gegessen habe. Am Sonntagmorgen haben wir unsere 6-stündige Fahrt von Barcelona bis Madrid aufgenommen. Für unterwegs haben wir Obst und reichlich Wasser gekauft. Der Tag war besonders heiß und der Ausblick auf die spanischen Berge war umwerfend. Am Nachmittag haben wir die Wohnung unserer Freunde in Madrid erreicht. Meine erste Attraktion war das Stadion Santiago Bernabeu.

Ich möchte euch sagen, dass ein genauer Plan beim Umzug bzw. einer langen Reise gemacht werden muss und dabei darf man seine Lebensmittel und ASMs nicht aus den Augen verlieren. Diese sind zwar nur ein Teil des Plans, aber für uns PKUler ein sehr wichtiger Teil. Diesen Umzug haben wir eigentlich monatelang geplant und haben uns die Zeit für's Einpacken genommen, aber an ausreichend eiweißarme Lebensmittel habe ich trotzdem nicht gedacht.

Tipp:
Schnelle und einfache eiweißarme Rezepte, die ideal für unterwegs sind sowie inspirierende Kochvideos finden Sie unter: www.nutricia-metabolics.de/rezeptideen/eiweiss-arme-rezepte/.



Die ersten Tage in Madrid

In Madrid haben wir zwei Wochen bei Freunden gelebt bis wir eine Wohnung im Norden Madrids fanden. Die Miete war günstiger als in Frankfurt, aber dennoch ziemlich hoch. Schon nach 5 Tagen haben wir die Wohnung gefunden, mussten aber abwarten bis sie einzugsbereit war.

Nach langer Zeit war ich nicht mehr alleine an meinem Geburtstag und wir haben mit Freunden richtig gefeiert. Und sie haben extra eiweißarm für mich gekocht. Ich habe zum ersten Mal venezuelanische Arepa probiert. Das sind runde Fladen aus Maismehl, die eigentlich nicht eiweißarm sind.

Aber mit Loprofin Kartoffelknödel anstelle von Maismehl, kann man eine köstliche eiweißarme Variante machen.



} tipp mit

- Loprofin Kartoffelknödel sind vielseitig einsetzbar.
- Z.B. als Knödel oder Gnocchi zubereitet oder den Knödelteig einfach als Walze kochen, danach in Scheiben schneiden und in Butterschmalz gut anbraten. Schmeckt fast wie Pommes.
- Weitere tolle Rezepte mit diesem Produkt sind Zucchini-Waffeln oder Kartoffelauflauf mit Lauch



Mein Blog

Mittlerweile möchte ich mit euch mein Leben mit PKU teilen und bin daher als PKU Blogger auf Facebook und Instagram zu finden. Dort bespreche ich unterschiedliche Themen aus unserer kleinen und familiären PKU-Welt. Wenn ihr Lust dazu habt, folgt mir gerne auf Facebook unter: PKUler rocken die Welt.

In meinem Leben habe ich gelernt, dass alles möglich ist, wenn man um seine Ziele kämpft. Ich war bereit, einen Job egal wo in Spanien zu finden, damit meine neue Familie klarkommt und habe dann tatsächlich einen neuen Job gefunden. Davon berichte ich euch dann in der nächsten Info Mag Ausgabe. Ich liebe meine PKU, da ich ohne sie nicht so viel herumgekommen wäre.

Dalibors Instagram Kanal: pkurockt



www.instagram.com/pkurockt

Was Sie vor dem Urlaub alles beachten sollten

Reisen trotz seltener erblicher Stoffwechselstörung:

Das Reisen mit seltenen erblichen Stoffwechselstörungen sollte gut geplant sein. Wir möchten Sie mit hilfreichen Tipps rund um die Urlaubsplanung unterstützen. Mit der Vorfreude auf den Urlaub kommen auch viele Fragen auf, was im Vorfeld zu organisieren ist und was auf keinen Fall vergessen werden sollte. Wir möchten Ihnen mit unseren Tipps die Urlaubsplanung erleichtern. Wertvolle Tipps für die eigene Reiseplanung finden Sie unter: www.nutricia-metabolics.de/wissen-mehr/tipps-tricks-im-alltag/erwachsene/auf-in-den-urlaub.