

EIN ABENTEUER MIT DER FAMILIE TROTZ PKU

# AUSZEIT IN SÜDOSTASIEN

Sawadee Kha – wie man in Thailand zur Begrüßung sagt! Mein Name ist Elea, ich bin 36 Jahre alt und habe klassische PKU. Die meisten kennen mich wahrscheinlich als Schauspielerin, denn 1999 habe ich das Pünktchen im Kinofilm „Pünktchen und Anton“ gespielt. Ich liebe es, neue Dinge auszuprobieren, mich stetig weiterzubilden und zu reisen. Thailand hat einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen. Anfang 2023 entstand der Wunsch bei mir und meinem Mann, eine längere Auszeit gemeinsam mit den Kindern in Asien zu nehmen. Nach Monaten des Planens und Träumens war es endlich soweit: Meine Familie und ich beschlossen, eine 4,5-monatige Auszeit in Thailand zu nehmen und den kalten Winter Deutschlands gegen die Sonne Asiens einzutauschen. Nie hätte ich es für möglich gehalten, dass dies die Reise meines Lebens werden sollte.



## Ankunft in Thailand

Unsere Reise begann in Bangkok, einer pulsierenden Metropole voller Leben und Farben. Ich war bereits viele Male in meiner Herzensstadt gewesen, aber noch nie mit meiner ganzen Familie. So lange hatte ich auf diesen Moment gewartet. Die Stadt empfing uns mit einer Mischung aus Tradition und Moderne, und wir waren sofort von der Gastfreundschaft, besonders den Kindern gegenüber, beeindruckt.

Wir wohnten in der gleichen Gegend, in der ich auch schon mein Auslandssemester absolviert hatte und in der ich 2016 gewohnt habe, als ich nach Thailand gezogen bin. Glücklicherweise konnte ich durch all die zahlreichen Male, die ich schon da war, immer gut einschätzen, wo ich etwas eiweißarmes zu Essen finden konnte. Wir hatten die Möglichkeit, bestimmte Lebensmittel im Supermarkt zu kaufen und die thailändischen Märkte boten eine Vielzahl an frischem Obst und Gemüse, das ich problemlos in meine Ernährung einbauen konnte. Besonders die exotischen Früchte wie Mangosteen und Rambutan (die thailändische Litschi) waren ein Highlight. Ihr süß-säuerlicher Geschmack ist einfach einmalig.

## Abenteuer auf den Inseln

Unsere Reise führte uns weiter in den Süden Thailands, nach Krabi. Diese Region ist bekannt für ihre atemberaubenden Inseln und außergewöhnlichen Felsenlandschaften. Wir erkundeten die malerischen Strände, schnorchelten in türkisfarbenem Wasser und ließen uns von der atemberaubenden Natur verzaubern. Doch nicht nur die Landschaft war ein Abenteuer, sondern auch die kulinarischen Erlebnisse. Um die vegetarischen und für mich sehr gemüselastigen thailändischen Mahlzeiten etwas abzuwechseln, aßen wir oft indisch. Die Vielfalt und der Geschmack der indischen Küche boten eine wunderbare Abwechslung und passten perfekt in meine PKU-Diät. Ich habe meistens eine kleine Portion Reis bestellt mit einem Gemüsecurry oder Spinat (Palak Paneer), wo ich dann den Käse weggelassen habe.



## Bali – unsere Pachamama „Mutter Erde“

Eigentlich war unsere Reise nach Bali gar nicht geplant, aber da wir wegen unserer Visaerneuerung ausreisen mussten, nutzten wir gleich die Gelegenheit die bekannteste indonesische Insel kennenzulernen. Bali, die Insel der Götter, sollte unser nächstes Abenteuer werden. Mein Mann und ich besuchten beide (natürlich nacheinander) ein Retreat, das unser Leben für immer verändern sollte. Nach dem Retreat ließ er sich in diesem Bereich der Heilung ausbilden. Gepaart mit seiner über 20-jährigen Berufserfahrung entstanden dort die Vision und der Plan für unsere Zukunft.



©Stockphoto: sirichat\_Lasawallapsakul & photomaru



Für diesen Perspektivwechsel und die wertvolle Erfahrung sind wir unendlich dankbar. Ohne den mutigen Schritt in die Auszeit hätten wir diese einzigartige Möglichkeit nie entdecken können.

Das Essen in Bali war ein einziges Highlight, ganz anders als in Thailand. Bali ist ein Paradies für Vegetarier, besonders für diejenigen, die sich auf eine pflanzenbasierte Ernährung konzentrieren müssen, wie ich es aufgrund meiner PKU tue. Die Insel bietet eine Fülle an frischem Gemüse und exotischen Früchten, die die Grundlage vieler traditioneller Gerichte bilden. Besonders in Ubud, dem kulturellen Zentrum Balis, fanden wir zahlreiche vegetarische Restaurants, die kreative und PKU-freundliche Speisen anboten. Wenn hier im Speisenangebot mal etwas unklar war oder das Gericht sehr exotisch klang, dann habe ich einfach nachgefragt und war oft überrascht, dass es dann doch etwas war, was ich gut essen konnte. Mein Tipp also hier: **Keine Scheu und einfach Fragen!** 😊

Mein Lieblingsessen war das Gado-Gado, ein köstlicher Gemüsesalat mit einer würzigen Sauce, der oft mit Tofu, Tempeh und Kartoffeln serviert wird, die ich dann aber aufgrund des hohen Eiweißgehaltes weggelassen habe. Es war aber auch möglich im Restaurant nachzufragen, ob sie Tempeh und Tofu durch einen grünen Salat ersetzen würden. Die Reisterrassen von Bali lieferten uns hochwertigen Reis, der zusammen mit



gebratenem Gemüse und aromatischen Gewürzen zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis wurde. Die Vielzahl an Smoothie-Bowls, gefüllt mit frischen Früchten, war nicht nur lecker, sondern auch ein gesunder und eiweißreicher Start in den Tag. Es gab so viele schöne und unterschiedliche Restaurants, atemberaubende Natur und schöne Strände, dass ich Bali für immer in mein Herz geschlossen habe, meine „Pachamama“, was so viel wie „Mutter Erde“ bedeutet. Sie steht für die Erde und Natur, die Fruchtbarkeit und die, die das Leben schenkt.

Passend dazu habe ich ein ähnliches Reis-Rezept auf der Seite von Nutricia Metabolics gefunden. Probiere doch mal das „Pilaw Thailändische Art“, mach ein Foto und schick es mir auf Instagram an @elea.geissler, ich reoste es dann!



PILAW THAILÄNDISCHE ART



## Rückkehr nach Thailand

Nach den Abenteuern in Indonesien zogen wir weiter in den Süden Thailands, zu den berühmten Inseln wie Koh Samui und Koh Phangan. Hier stand Entspannung mit Freunden und Familie im Vordergrund. Ein besonderes Erlebnis war der Besuch eines Elefantenschutzgebiets. Die Nähe zu diesen majestätischen Tieren war unvergesslich und ein Moment des Friedens und der Freude.

Es war auch die einzige Zeit in unserer 4,5-monatigen Auszeit, in der wir ein ganzes Haus nur für uns hatten. Es war toll endlich mal selbst zu kochen, sogar auch abzuwaschen und mal wieder im Haushalt tätig zu sein. Hier war es nicht nur schön, endlich mal etwas Vertrautes und Anderes selbst zu kochen, sondern auch wieder besser berechnen zu können, wie viel Eiweiß meine Mahlzeiten hatten. Besonders gefiel es mir auf dem Markt neben unserem Haus, Obst und Gemüse frisch zu kaufen oder dort kleine einheimische Speisen zu essen. Oft waren es kleine Gemüsespieße, Maiskolben, Avocado-Sushi-Maki oder Mango-Sticky-Reis. Wenn ich gekocht habe, dann meist ganz einfach. Ich esse gerne Reis mit gedünsteten Brokkoli, aufgeschnittene Gurken und Tomaten, mit einem guten Öl (das ist mir sehr wichtig) und dazu etwas Zwiebel, Knoblauch und ein paar angebratene Pilze. Ich kann auf jeden Fall empfehlen, wenn sich auf der Reise eine Möglichkeit zum Kochen bietet, eine Packung eiweißarme Nudeln und / oder eiweißarmen Reis einzupacken, wenn es das Reisegepäck hergibt. Bei uns war das leider nicht der Fall, aber ich weiß, dass viele Restaurants bereit sind, auf Anfrage auch eiweißarme Nudeln zu kochen und im Gericht zu ersetzen, damit wir auf unsere Phes achten können. Ich hatte auch immer meinen Schüttelbecher dabei, um meine reisefreundliche Aminosäuremischung anzurühren oder habe das PKU Anamix Pulver gleich direkt in eine Plastikflasche geschüttet und daraus getrunken. Manchmal war das etwas umständlich, aber alles in allem hat das alles wunderbar geklappt.

## Mein PKU-Fazit

Unsere Auszeit in Thailand und Indonesien war eine transformative Erfahrung. Sie hat uns gezeigt, dass wenn man sein gewohntes Umfeld verlässt, neue Dinge entstehen können und es trotz PKU möglich ist, die Welt zu entdecken und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen. Meine PKU war stets präsent und doch definierte sie unsere Reise nicht. Vielmehr lehrte sie uns, flexibel zu sein und kreative Lösungen zu finden, in jeder Hinsicht.

Diese Zeit hat uns als Familie noch enger zusammengeschweißt und uns gelehrt, das Leben in vollen Zügen zu genießen – unabhängig von den Herausforderungen, die uns gestellt werden. Wir sind nach Hause zurückgekehrt, bereichert durch die Erfahrungen und inspiriert von den Menschen und Kulturen, die wir kennenlernen durften. Unsere Reise mag vorbei sein, doch die Erinnerungen und Lektionen, die wir mitgenommen haben, werden uns ein Leben lang begleiten.



Du bist noch auf der Suche nach der passenden Aminosäuremischung? Da hilft dir unser **AminoScout4PKU!** Anhand weniger Fragen die für dich passende Aminosäuremischung finden!



Die ganze Geschichte gibt's auch auf **Spotify** und folge mir für mehr auf **Instagram** @elea.geissler

