



## **Ralf Haberland zur Klimareise 2006**

Tags zuvor noch bei der Arbeit, noch möglichst alle offenen Vorgänge abschließen oder an Kollegen übergeben.

Am nächsten Tag mit dem Bus von Bernbeuren am Auerberg zum Flughafen München. Dort sollten noch weitere Gruppenmitglieder zu uns stoßen.

Der Schalter zum Einchecken war schnell gefunden und in der Schlange war auch der eine oder die andere auszumachen die noch aus der großen Gruppe (34 Teilnehmer) von Marion Socher (Zitat von Marion S.: spätestens am Toten Meer sind wir alle per Du) fehlte.

Die Zeit auf dem Flughafen wurde uns nicht lange, bis sich jeder noch mit Proviant, Zigaretten etc. versorgt hatte, saßen wir auch schon schwupp im Flugzeug der Royal Jordanien Fluggesellschaft. Flugpersonal, Essen und Reisedauer mit ca. 3,5 Stunden waren sehr angenehm.

Ankunft im Hotel, nach dem etwas zögerlichen Erhalt der Gepäckstücke auf dem Flughafen, war so gegen 21.00 Uhr. Jeder bekam sein Zimmer bzw. auch seinen Zimmergenossen zugeteilt dann ging es Gott sei Dank noch zum Essen und anschließend hundemüde ins Bett.

Erster Tag war mit ein paar lockeren Terminen wie Begrüßungstrunk durch den Reiseveranstalter Freymuth und Rundgang durch die Hotelanlage belegt. Einige hatten am gleichen Tag auch schon Ihren ersten Arzttermin oder ein erstes vorsichtiges Sonnenbad.

Man tauschte erstmal Tipps und Tricks über den Umgang mit dem hiesigen Klima, am besten von „alten Hasen“ die schon mehrere Male vor Ort waren. Bald hatte jeder seinen Therapieplan entweder vom Arzt aus dem Medical Center oder nach seinem eigenen Empfinden.

Ich selber habe mir, da ich schon vor einigen Jahren Erfahrungen mit dem Klima am Toten Meer gesammelt habe, meinen eigenen Heilplan zusammengestellt. Vormittags und Nachmittags im Solarium jeweils ca. 2-3 Stunde, anfangsüberwiegend im Schatten, dazwischen immer wieder ein Bad im Toten Meer.

Die Zeiten in der Sonne bzw. im Schatten, wegen der großen Hitze in der ersten Woche, steigerte ich nach Gefühl.

Die Aufenthalte in der öligen Salzbrühe des Toten Meeres gestalteten sich je nach dem, wer gerade so in Salzlake so rumschwamm etwas länger oder kürzer.

Die 3 Wochen in der Sonne braten - wie ein Hering in einer Salzlake schwimmend sind „harte Arbeit“ aber für meine Haut hat es sich voll gelohnt. Mit Psoriasis vulg. (Schuppenflechte) bin ich nach Jordanien gekommen und habe Sie am Toten Meer gelassen. Erscheinungsfrei zu sein, bringt wieder ein Stück Lebensquaqlität zurück und die Hoffnung, dass es möglichst lange anhält.

Ganz am Schluß darf aber auch nicht unerwähnt bleiben, dass das zwanglose und freundliche Ambiente der Hotelanlage, gute Küche und hilfsbereite Angestellte zu dem Heilerfog beigetragen haben.

Marion hat sich als Leiterin der Selbsthilfegruppenreise Auerberg ein großes Lob verdient.

Weil ein Lob nicht solange glänzt, bekam Sie von der Gruppe als Andenken eine „Kiste“ voller Schmuck.

Viele Grüße,  
euer Ralf

