

## Auszeit, die Seele baumeln lassen.



Es ist so wichtig, die fünf mal gerade sein zu lassen. Gerade wenn man gesundheitlich angeschlagen ist und das ist man mit Epilepsie, kann ein Urlaub Wunder wirken. Gerade bei kranken Menschen ist so ein Abstand vom gewöhnlichen Alltagsrhythmus sehr von Vorteil. Man konzentriert sich auf das Neue, auf Erlebnisse oder neuen Bekanntschaften.

Das erlebte ich in den letzten vierzehn Tagen und nun bin ich richtig happy. Keine riesige Reise, nicht ins Ausland oder gar eine Schiffsreise. Nein, wir machten im Land einen wunderschönen Erholungsurlaub. Auch bei uns gibt es viel sehenswertes zu entdecken und wir nutzten das auch weidlich aus. Rundum Burgen, Fachwerkhäuser und winzige Gässchen und Treppen (nicht unbedingt behindertengerecht), aber urig.



Wir sind zwar nicht mehr so gut zu Fuss, aber mit Stock konnten wir die Spazierwege rund um die Burgen recht gut meistern. Wir mussten uns beim wandern öfter ausruhen, aber dafür wurden wir mit einer wunderschönen Aussicht belohnt. Es lohnt sich ein bisschen anzustrengen, auch wenn man meint, dass der Körper nicht mehr mitmacht.

Mit Epilepsie ist zwar vieles schwieriger zu meistern, aber man kann nach gelungenem Aufstieg alles viel besser genießen. Man hat etwas ungewöhnliches geleistet, man fühlt sich als Sieger. Das stärkt das Selbstbewusstsein, der innere Schweinehund wurde verdrängt. Man erkennt für sich eine neue Lebensqualität, von der man vorher gar nichts wusste. Und das gibt uns die Kraft immer wieder zu kämpfen.





Aber man muss auch nicht übertreiben, seine eigenen Grenzen sollte man schon berücksichtigen.

Deshalb legten wir auch ein paar Ruhetage ein, gingen Eis essen oder spazierten am Neckarufer entlang.

Natürlich war auch eine Schifffahrt nach Heidelberg dabei, die war nicht anstrengend aber sehr schön.

Die alte Heidelberger Brücke durfte nicht fehlen



Ebenso das berühmte Heidelberger Schloss.

Die Heimfahrt war wunderschön, Erholung der für uns ungewöhnlichen Wanderungen und Entspannung pu

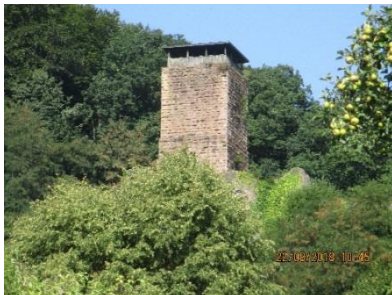




Tags darauf nahmen wir uns den Vier-Burgen-Weg vor. Zugegeben, er war teilweise beschwerlich und wir hatten auch nicht unsere Wanderschuhe dabei.



Aber wir wurden für wunderschöne Aussicht belohnt. Das Wetter war gut zum wandern, ab und zu nieselte es. Aber die Wege waren nicht sehr steil und wir legten schon ab und zu eine kleine Pause ein.



Was die Vier-Burgen-Strasse zu bieten hatte, war schon speziell. Angefangen von der Voderburg dann zur Mittelburg danach kam die Hinterburg. Alle in Idyllischer Hanglage mit felsigem Untergrund.

Der absolute Höhepunkt war aber die Burg Scheideck, auch Schwalbennest genannt. Diese Burg ist auf Fels gebaut und kaum einer kann sich heute vorstellen, wie die Leute es damals schafften solch ein Bauwerk zu errichten. Man munkelt auch, dass hier Raubritter wohnten. Sie hatten die ganze Neckarschleife im Blickfeld und konnten Schiffe gegen Bares abzocken.







Eine wunderschöne Aussicht über das ganze Neckartal war der Lohn für unsere Anstrengungen. Einmalig und für jeden empfehlenswert, ist diese wunderbare Landschaft. Der Heimweg war natürlich viel leichter, weil es meistens abwärts ging. Im Tal belohnten wir uns mit einem leckeren Eis.



Ich will aber nicht verhehlen, dass ich auch einen schlechten Tag hatte. Eine Aura die mich für 4-5 Stunden mattsetzte. Aber Dank meiner Frau bekamen wir bald alles wieder in den Griff.



Eine Erholungszeit wie im Märchen. Wir beide sind mit neuer Energie und Zufriedenheit wieder heimgefahren. Unser Fazit: Auch mit 77 Jahren kann man durchaus aktiv sein und schönes erleben.



Ich wünsche Euch allen auch eine entspannt und erholsame schöne und auch anfallsfreie Zeit.

Euer

Dieter Schmidt