

Action in Laos

Tanja Weidner und ihr Mann (beide 49) führten ein Kletter-Camp in Südostasien. Dann wurde Uli krank ...



DAS PARADIES? Kein Traum für die Ewigkeit!

Einmal hin und weg! Warum Ex-Auswanderinnen sagen: Wir sind jetzt wieder happy @home Von Sibylle Royal

Durchatmen auf La Palma

Yvonne Doritz (58) genoss die Weite und das Licht ihrer Isla Bonita. Bis ein Vulkan ausbricht ...



Sorglos auf Gran Canaria

Felicitas Heyne (55) genoss spanische Leichtigkeit und die schöne Insel. Allerdings fehlte irgendetwas ...



Natur pur in Norwegen

Ina Altmann (45) freute sich über den entspannten Alltag in Skandinavien. Bis das Leben zu teuer wurde ...



Was ein Leben! Jeden Morgen ins Flatterkleidchen schlüpfen, den ersten

Kaffee mit Meerblick, barfuß an den Strand ... Jahr für Jahr wandern Tausende von Deutschen aus, um sich den Traum zu erfüllen. Doch allein 2021 kehrten auch 183 650 wieder zurück in die Heimat.

Unter Palmen gescheitert? Ganz so dramatisch muss es nicht sein, weiß Uta Koch vom Raphaelswerk e.V., das bundesweit Auswanderer und Heimkehrer berät (www.raphaelswerk.de). „Eine Trennung lässt manche die Perspektiven in der Ferne überdenken. Oder alte Eltern, die in der Heimat Unterstützung benötigen. Rentner unter Palmen ziehen auch aus gesundheitlichen Gründen zurück.“ Zuletzt hat Corona Aussteigerträume platzen lassen. „Viele fühlten sich unsicher.“

Andere planen von Anfang an, nur einen begrenzten Zeitraum im Ausland zu bleiben: „Ihre Rückkehr klappt meist problemlos. Es mag unromantisch klingen, aber schon deshalb raten wir allen potenziellen Auswanderern, die Heimkehr mit durchzuspielen.“ Denn vielen wird die Heimat fremd, je länger sie im Ausland leben. Uta Koch rät: „Noch aus der Ferne eine Bleibe in Deutschland suchen! Nur wer eine deutsche Meldeadresse hat, kann in die Krankenkasse, ein Bankkonto eröffnen, Bewerbungen verschicken und Leistungen beziehen.“ Auch die Gefühlswelt gerät oft in Schieflage: Manche Auswanderer merken erst zu Hause, wie sehr sie sich selbst verändert haben. „Entscheidend fürs Ankommen ist unsere Haltung“, weiß Psychologin Felicita Heyne. „Wer die Heimkehr als neuen Lebensabschnitt sieht, tut sich leichter.“ Heyne fand selbst nach sonnigen Kanaren-Jahren in den deutschen Alltag zurück (S. 28). „Nahtlos! Ich hatte mit Freundinnen in Internet-Telefonaten Kontakt gehalten.“ Kurskorrekturen gehören zum Leben, bilanziert sie: „Ist es nicht schlimmer, am Ende auf eine verpasste Chance zurückzublicken? Jede Auslandsepisode bereichert. Wir sehen die Welt und gewinnen einen neuen Blick auf Deutschland.“

Begegnungen



Von Laos

IHR BITTERSÜSSER TRAUM  
Das Klettercamp in Laos  
brannte zweimal ab



nach Franken

„Schneetreiben?  
WIE KLASSE!“

Tanja Weidner und ihr Mann Uli (beide 49) tauschten 2019 den Dschungel gegen Bayern ein

**M**eine Güte, wie schön sind die Farben der Bäume da draußen! Als ich nach acht Jahren Asien den ersten deutschen Herbst erlebte, war ich völlig geflasht. Diese frische, kühle Morgenluft! Aber auch: diese – zumindest meist – nachvollziehbare deutsche Bürokratie! Es gibt Verordnungen, die Sinn machen ...

Laos war Liebe auf den ersten Blick gewesen. Die Menschen tragen immer ein Lächeln im Gesicht. Die Landschaft ein Traum: sägezahnartige Karsthügel, gigantische Höhlen, ruhige Flüsse! Alles wirkte unberührt, als Uli und ich nach zwei Jahren des Sparens auf unserer Traumreise dort Station machten. Mein Mann und ich sind beide ambitionierte Hobby-Kletterer. Wir liefen durch den Dschungel und entdeckten ständig Kletterspots. Unvergessen, wie wir wenige Wochen später mit einem Tastendruck unsere Ersparnisse per Online-Banking gen Fernost transferierten.

Aus dem Nichts bauten wir 2011 das Klettercamp „Green Climbers Home“ auf. Wir starteten mit 13 Bambushütten und elf laotischen Angestellten. Am Ende beschäftigten wir 42 Leute in zwei Camps. Es lief super, auch wenn die Hütten zweimal abbrannten. Aber Kletterer aus aller Welt sagten innerhalb weniger



LEIDENSCHAFT  
Tanja zieht es zu den besten Kletterspots weltweit



HEIMAT RELOADED  
In Bayern schuf sich das Paar ein neues Zuhause. Ihr Abenteuer hielten sie fest: „Zwei Kartoffeln in Laos“

Stunden Spenden für den Wiederaufbau zu. Nur zehn Tage nach dem ersten Brand spannten Gäste ihre bunten Hängematten zwischen Ascheresten auf ...

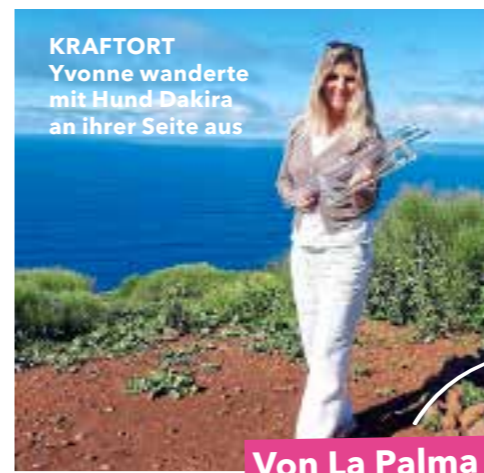
**Es war eine geile Zeit, aber auch unfassbar anstrengend.** Ab 2015 begleiteten mich Schwindel und ein massiver Druck im Kopf durch den Tag. Uli hatte irgendwann an nichts mehr Spaß, nicht mal das Klettern reizte ihn noch. Er kämpft mit einer Depression. Wir vermissen unsere Heimat, Jahreszeiten, Alltägliches wie Räume ohne Krabbeltiere, Käse, Schokolade.

2019 verkauften wir das Camp. Ein neues Zuhause hatten wir beim letzten Heimaturlaub in der Kletterhochburg Frankenjura gefunden. Unser „Tullis Climbers Home“ bietet

„Wir kehrten ohne Wehmut heim“

heute 13 Betten plus Selbstversorgerküche (www.tullis-climbershome.com). Nach täglich 120 Gästen in Laos genießen wir die Ruhe in unserem 300-Einwohner-Ort Nankendorf. Wie erfreulich es ist, vor vollen Supermarktregalen zu stehen und problemlos mal deutsche, mal italienische Gerichte zuzubereiten! Ich

genieße es, mein Gemüse im Garten vor der Tür selbst anzubauen. Es wird uns leicht gemacht, uns im Dorf einzubringen, wir sind schon voll integriert! Seit ein paar Wochen ist auch mein Schwindel weggeblieben. Uli macht eine Therapie und fühlt sich deutlich besser. Alles hat seine Zeit. Wenn man das erkennt, kehrt man ohne Wehmut zurück. Erst der Erfolg in Laos ermöglichte uns das Glück in Bayern. •



KRAFTORT  
Yvonne wanderte mit Hund Dakira an ihrer Seite aus

Von La Palma



ES WAR EINMAL ...  
Der Hügel um ihren Miet-Haus gleicht heute einer Mondlandschaft



nach Blaubeuren

WOHLFÜHLSPOT  
Die Impferersteine bei Blaubeuren erinnern Yvonne an La Palma



UNTERWEGS  
Yvonne fuhr im Bus durch Deutschland, um ein Zuhause zu finden



„Ich liebe meine MUTTERSPRACHE“

Als der Vulkan Tajogaite ausbricht, zieht es Yvonne Doritz (58) zurück nach Deutschland

**B**is an die Hauswand floss Lava. Als der Vulkan am 19. September 2021 gigantische Brocken in den Himmel schleuderte, wurde ich Augenzeugin. Was am Hang über dem Wohnhaus im Weg stand, wurde zerstört. Schon am Vorabend hatte ich wegen der schweren Erdbeben das Nötigste ins Auto gepackt. Ich floh mit meinen Hunden und einer Freundin in den Inselnorden. Die Luft glühte, ein tiefes Röhren erschütterte La Palma, Ascheregen hinterließ eine Staubschicht: Mit zwölf evakuierten Menschen und acht Hunden verharrete ich 14 Tage in einer Jurte. Ohne Wasser und Strom. Völlig entkräftet. Als man mir ein Fährticket gen Festland anbot, griff ich zu.

Es waren die Wärme, das Licht, die Weite, was mich beim ersten Inselbe-

such 2018 verzaubert hatte. Fünf Monate später zog ich von Berlin nach La Palma. Nur mit Dakira, meiner geliebten Hündin. Das erste Inseljahr hatte ich mir selbst zum Geschenk gemacht. Nach 2500 Stimmcoachings in Deutschland brauchte ich Zeit für mich. Ich genoss die Sonnenuntergänge, lag bis tief in die Nacht unter dem grandiosen Sternenhimmel, lauschte den Wellen des Atlantiks. Doch ich sehe die Chance, die der Vulkanausbruch mir eröffnete.

**Ich begab mich auf eine Orientierungsreise** des Lebens. Ziel war Eckernförde, doch die ersten Wochen fand ich bei Freunden in Hamburg Unterkunft. Dann kaufte ich mir einen Bus, stoppte in Rendsburg, an der Müritz,

Freiburg, Bodensee, in der Schweiz. Wo finde ich mein neues Zuhause? Beim Auswandern hatte ich ein klares Ziel, Heimat in der Heimat zu finden, war schwieriger. Aber es fühlte sich gut an, zu spüren, wie viele Menschen mir ihre Hand reichten. In Blaubeuren besuchte ich eine Freundin und entdeckte die Impferersteine, eine Felsgruppe auf der Schwäbischen Alb, die mich sofort an La Palma erinnerte. Ich hatte Glück und fand eine lichtdurchflutete Wohnung. Hier kann ich mich neu sortieren, mein Buch schreiben. Ich liebe es, wieder meine Muttersprache sprechen zu können. Und ich bin jeden Tag mit meinem Hund Totti in der Natur. Das viele Grün in Deutschland tut meiner Seele gut. •

„Das viele Grün heilt meine Seele“

Begegnungen

Von Gran Canaria

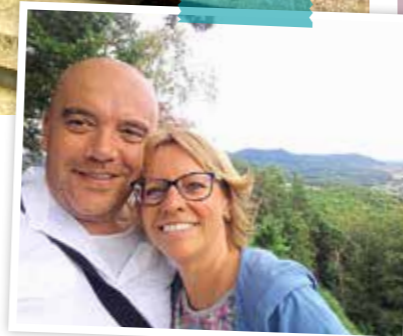


LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK  
Ihr Zuhause auf Zeit lag im Agaete-Tal im Norden der Kanaren-Insel



in die Pfalz

ALT UND NEU  
Die Dorfschule anno 1907 ist seit März 2017 das Zuhause des Paares



„Endlich wieder zu WEIHNACHTEN über den Glühwein freuen“

Felicitas Heyne und ihr Mann Marcel (beide 55) verließen ihren kanarischen Garten Eden glücklich

Wir besichtigten das kleine Häuschen zwischen tiefgrünen Berghängen und knallroten Bougainvilleen mit Blick auf den Atlantik und wussten: Dieses Panorama müssen wir haben! Mein Mann ist Halbspanier und verbrachte seine Schulferien bei der Oma in Saragossa. Er hatte in Madrid studiert – ich war nicht mal nach dem Abi länger im Ausland. Ich hatte immer das Gefühl, mir fehlt etwas. Ich wollte nicht bis zur Rente warten, um mir den Traum vom sorglosen Leben unter der Sonne des Südens zu erfüllen. Was, wenn wir morgen tot umfallen?

Auf Gran Canaria anzukommen ging ganz schnell: Mit meinem Spanisch kam ich prima durch den Alltag. Die Nachbarn luden uns zum Grillen. Dann einmal zum Zumba und schon kannte ich Frauen im Dorf. Ich schrieb Ratgeber, gab Online-Coachings und hielt Live-Seminare für Urlauberinnen. Mein Mann verdient sein Geld mit Internet-Projekten,

das funktioniert überall. De facto arbeiteten wir beide sehr viel weniger als vorher in Deutschland. Wir engagierten uns im Tierheim, starteten ein eigenes Hilfsprojekt und entdeckten in der Freizeit die Insel. Bis sich dieses diffuse Gefühl von Einschränkung in mir auflutet. Eigentlich begann es, als meine Mutter 2014 schwer krank wurde und ich realisieren musste, wie weit ab vom Schuss die Kanaren sind.

Mit jedem sonnigen Jahr mehr merkte ich, dass ich unterfordert war. In der Hängematte unter Palmen Cocktails schlürfen machte mich auf Dauer nicht glücklich. „Schau mal, ich habe da ein altes Schulhaus in der Pfalz auf dem Immobilienportal entdeckt“, sagte mein Mann im September 2016 zu mir. Anfang November auf Heimaturlaub besichtigten wir das Haus, im Januar unterschrieben wir den Notarvertrag,

und im März 2017 schipperten wir zurück aufs Festland.

Wie ich den direkten Kontakt mit meinen Klienten in Therapie genieße! Und unser Sozialprojekt Audiopedia,

das frei hörbares Wissen für alle bietet, konnte nur dank der Deutschland-Basis mit der besseren Infrastruktur so erfolgreich wachsen. Die Rückkehr forderte unsere Beziehung: Mein Mann vermisste das Tal und die Leichtigkeit der Spanier. Ich hatte ein schlechtes Gewissen und fror unfassbar im ersten

deutschen Winter. Aber dann, beim Pfälzer Weinfest am Tisch mit alten Freunden spürten wir auch: alles richtig gemacht! Nie habe ich so viel gelernt über mich wie in der Inselzeit. Ich bin besser geworden im Lockern. Und ich freue mich unfassbar auf Weihnachten und heißen Glühwein. Bei 25 Grad im Schatten schmeckt der ziemlich albern. •

„Die Rückkehr forderte unsere Beziehung“

Von Norwegen

FLUSS-IDYLL  
Ina lebte in Stjørdal mit 25 000 Einwohnern



nach Sachsen

MITTENDRIN  
Vom Balkon hat Ina Görlitz im Blick



„Auf sechs Monate DUNKELHEIT verzichte ich gern“

Ina Altmann (45) hat die wollene Wäsche aus Norwegen in Görlitz nie ausgepackt

Alt ordner seg“ ist ein beliebter Spruch in Norwegen. Heißt übersetzt so viel wie „Alles kommt in Ordnung“. Das trifft die Einstellung der Skandinavier – und unsere Rückkehr ... 13 Jahre lebten wir in Stjørdal. Ich arbeitete im Schulhort, mein Mann als Zimmermann. Wir hatten lange von Skandinavien geträumt, Norwegen ist wunderschön. Aber in 13 Jahren merkten wir, dass nicht alles Gold ist, was glänzt. Die Auswahl in Läden ist sehr begrenzt. Technik mussten wir umständlich in Deutschland bestellen. Für manche Lebensmittel fuhren wir bis nach Schweden. Gleichzeitig stiegen die Preise ständig. Als die zwei Ältesten auszogen, war unser Haus zu groß. Warum nicht gleich zurückgehen? Also zogen wir 2018 mitten nach Görlitz.

Die Stadt bietet Neubürgern ein tolles Willkommenspaket, etwa zwei Monate mietfreies Wohnen. Als Reiseblogger (www.mitkindimruck sack.de) reizte uns auch die Grenzlage. Durch unser Engagement gegen rechts fanden wir schnell Leute auf gleicher Wellenlänge. Habe ich Sehnsucht nach unsererer Zweitältesten, nehme ich eben den Zug gen Hamburg, und jeder Supermarkt verkauft vegane Produkte. Manchmal fehlt mir das Nordlicht, aber auf den Winter Norwegens kann ich gut verzichten. •

FOTOS: STOCKADOB.COM, KATHARINA HUBER, ANDRÉ SCHULZE, NICO OETTL (1), TANJA WEIDNER (3), PRIVAT (12)

Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

# Fructose-Intoleranz!

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?

30% aller Erwachsenen und rund 70% der Kinder vertragen keinen Fruchtzucker – doch viele wissen nichts davon. Dabei lassen sich die Beschwerden leicht vermeiden.

Ein Apfel am Tag erspart den Arzt? Oft gilt das Gegenteil: Vielen Menschen grummelt es nach dem Verzehr von Obst im Bauch. Kennen Sie das auch? Dann reagieren Sie vermutlich empfindlich auf Fruchtzucker (Fructose). Das Problem: Dieser ist längst nicht nur in Früchten und Säften enthalten, sondern auch

Fructose-Unverträglichkeit!

Doch was passiert eigentlich bei einer Fructose-Unverträglichkeit? Liegt sie vor, wird nur ein Teil der zugeführten Fructose über unsere Dünndarmschleimhaut aufgenommen (Malabsorption). Die nicht aufgenommene Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut. Die Folge: Verdauungsbeschwerden, die oft erst Stunden später auftreten und daher nicht mit einer Fructose-Unverträglichkeit in Verbindung gebracht werden.

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz<sup>1</sup>

- ▶ Blähungen und Flatulenzen
- ▶ Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- ▶ Völlegefühl und Übelkeit
- ▶ Verstärkter Stuhl drang bis hin zu Durchfall

in Gemüse und dem „normalen“ Haushaltszucker. Was dazu führt, dass wir oft viel mehr davon verzehren, als wir ahnen ...

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

Ein Stück Schokoladenkuchen etwa enthält mit ca. 20 g Fructose schon deutlich mehr, als ein Großteil von uns verträgt.

Die größten Fructose-Quellen

- ▶ Früchte und Fruchtsäfte
- ▶ Haushaltszucker (Saccharose)
- ▶ Eiscreme
- ▶ Back- und Süßwaren
- ▶ Brotaufstriche, Honig und Marmeladen
- ▶ Fastfood und Softdrinks
- ▶ Fruchtojoghurts

- ▶ Fructaid® ist sicher und schaltet Fructose einfach aus<sup>2</sup>
- ▶ Das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz
- ▶ Praktisch für unterwegs: einzeln abtrennbare Kapseln

Tschüss, Fructose-Beschwerden: Fructaid® schaltet Fructose aus

Und dann? Ständiger Fructose-Verzicht? Nicht nötig! Mit Fructaid® können Sie alles, was Fructose und Haushaltszucker enthält, z. B. Obst, Gemüse, Süßes und Desserts, wieder unbeschwert genießen.



<sup>1</sup> Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.  
<sup>2</sup> www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressmeldung-intern-04-2011-DGE-Infothek-Fructose.pdf.  
<sup>3</sup> Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

Fructaid® – das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz<sup>1</sup>  
Ausführliche Informationen unter [www.fructaid.de](http://www.fructaid.de)

