

Reisen mit Krankheit: Spreng deine Grenzen!

Dein Mutmachkurs mit allen Infos rund ums
Reisen mit Krankheit

Denise Yahrting

© 2019 by Denise Yahrling
Scheidlingsmühlenweg 63
40591 Düsseldorf
www.deniseyahrling.com
www.travelousmind.com
www.daslebenpassiertfuerdich.de

Umschlagfoto: Florian Schulz

Hinweis auf das Urheberrecht: Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Hinweis zu Verlinkungen: In diesem eBook wirst du einige Verlinkungen auf externe Websites finden, teilweise zu bestimmten Produkten, Dienstleistungen, Blogs, Online-Kursen oder einfach Quellen, wo du dich zu bestimmten Themen weiter informieren kannst. Auch spreche ich an einigen wenigen Stellen Empfehlungen aus. Hierbei teile ich lediglich meine persönlichen Erfahrungen, ob positiv oder negativ. Es handelt sich hierbei nicht um Affiliate Produkte, bei denen ich irgendeine Form von Provision, eine Vergünstigung oder sonstigen Gegenwert erhalte, d.h. es handelt sich immer um unbezahlte Werbung. Wenn ich etwas empfehle, kannst du darauf vertrauen, dass ich von dem jeweiligen Produkt gänzlich überzeugt bin. Lediglich Eigenwerbung wirst du in seltenen Fällen in Form von Links zu meinen eigenen Produkten (z.B. Bücher, meiner Webseite o.ä.) finden. Verlinkungen findest du entweder im Verlaufe des Textes oder in der Übersicht am Ende des eBooks.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Produktes wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann ich jedoch keine Gewähr übernehmen. Auch für externe Links und entsprechende Inhalte wird keine Haftung übernommen. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Inhaltsverzeichnis

1. Was dich hier erwartet

Themen und Inhalte
Meine Krankheit und ich
Über Mukoviszidose
Wie du dieses eBook am besten für dich nutzen kannst

2. Mein Warum

Die Vorgeschichte zu diesem eBook
Wie ich mich in das Reisen verliebte
Mein Weg seither
Heute
Mein Warum

Modul #1:

DAS WARUM

3. Das Mindset

Warum das Reisen dein Leben verändern kann
Mit Krankheit verreisen: Die Vor- und Nachteile...
...und warum es sich so sehr lohnt.
Wie dein Mindset deine Welt verändern kann
Glaubenssätze durch die Krankheit
Reisen als Therapie
„Erwartungen managen“
Dein Warum
Fragen, die du dir selbst stellen kannst

Modul #2:

DAS WIE

4. Vom Reisewunsch zur konkreten Idee

Was ist dir wichtig?
Alleine verreisen oder in Begleitung?
Für welche Dauer möchtest du verreisen?
Langsam reisen
Das „zu schnelle“ Reisen - meine Erfahrung
Transportmittel
Wie möchtest du unterkommen?
Welches Gepäck?
Länderauswahl und Reiseroute
Inspirationsquellen bei der Reiseplanung
Finanzierung

5. Reisevorbereitung

Vom konkreten Plan zur Umsetzung

Die Krankenversicherung
Die Versicherungspflicht in Deutschland
Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV)
Welche Leistungen werden im EU-Ausland übernommen?
Im EU-Ausland behandeln lassen
Geplante Behandlungen
Medikamente im Ausland besorgen
Zuzahlungsbefreiung
Rezepte grenzüberschreitend einlösen
Die private Krankenversicherung (PKV)
Die Auslandsreisekrankenversicherung
Reisen außerhalb der EU
Tipps zur Auslandsreisekrankenversicherung
Rücktransport
Behandlung aufgrund der chronischen Erkrankung
Die deutsche GKV abmelden bzw. auf Anwartschaft setzen
Wie ich es mache
Packen für deine große Reise
Was gehört ins Reisegepäck?
Nur mit Handgepäck reisen?
Meine Packtipps
Deine Medikamente für die Reise
Medikamente im Voraus besorgen
Medikamentenmitnahme
Pack-Hacks
Flugreisen- was darf ins Handgepäck...?
...und was muss ins Handgepäck?
Reisen mit aufzugebendem Gepäck
Wie ich das mache
Medizinisches Equipment auf Reisen
Lungenkrank auf Flugreisen & Sauerstoff
Reisen mit dem Auto
Kühlung
Im Notfall
Vorsorgemaßnahmen
Impfungen
Regelmäßige, professionelle Therapien und Beratung
Kliniken und Fachärzte vor Ort
Einen finanziellen Puffer für Notfälle
Was du sonst vor Ort beachten solltest
Hygiene
Letzte Routineuntersuchungen und Behandlungen

6. Ängste, und wie du sie bewältigen kannst

Ängste beim Reisen mit Krankheit und wie du sie bewältigst
Meine Erfahrung mit Ängsten beim Reisen

7. Und los geht die Reise...

Modul #3:

DAS WAS

8. Auf deiner Reise

Die Freude des Reisens
Deine Routinen im Reisealltag beibehalten
Achtsam und bewusst reisen
Sport und Ernährung auf Reisen
Es ist nicht nur, wohin du reist, sondern auch WIE du reist
Unterwegs als Backpacker
Camping-Reisen
Airbnb, Home-Base oder WG-Zimmer
Natur-Retreat/ Digital Detox
Coworking & Coliving
Vanlife: Reisen im Van, Auto, Wohnmobil oder Camper
Umgang mit deiner Erkrankung auf Reisen
Eine Inspiration für Andere sein

9. Nach deiner Reise

Die Post-Travel-Blues
Die Erinnerungen schätzen, aber nicht an ihnen festhalten
Es lohnt sich: Das Sprengen deiner Grenzen

10. Nützliche Links, Ressourcen und Quellenangaben

Quellenangaben
Nützliche Links
Blogs zur Ergänzung
Facebook: „Reisen mit chronischer Erkrankung“

11. Noch mehr Inspiration

1. Was dich hier erwartet

Hey und herzlich Willkommen zu deinem neuen eBook „Reisen mit Krankheit: Spreng deine Grenzen“! Du glaubst gar nicht, wie sehr es mich freut, dass du mir mit dem Kauf dieses eBooks so viel Vertrauen entgegenbringst, aber vor allem freut es mich, dass du nun diesen ersten Schritt wagst- nämlich den Schritt hin zu deiner ersten, großen (oder auch kleinen) Reise! Das erfordert sehr viel Mut und ich bin mir absolut sicher, dass du auch alle weiteren Schritte zur Verwirklichung deines Reisetraumes gehen kannst und wirst!

Themen und Inhalte

Zur Einleitung möchte ich dir kurz sagen, was dich hier in diesem eBook erwartet, damit du genau weißt, worauf du dich einstellen kannst und welche Infos du hier bei mir bekommst. „**Reisen mit Krankheit: Spreng deine Grenzen**“ ist ein sehr umfassender Kurs, für den ich nicht nur viele Monate aktiv recherchiert und fleißig geschrieben habe, sondern der auch auf etwa 8 Jahren Reiseerfahrung mit der chronischen Erkrankung namens Mukoviszidose basiert. In diesen 8 Jahren konnte ich so einiges an praktischem Wissen sammeln. Und dieses Wissen, sowie meine Fehler und Faux-Pas, möchte ich gern mit dir teilen, damit du selbst den einen oder anderen Fehler vermeiden und eine wunderbare Reise erleben kannst.

In diesem Kurs findest du wertvolle Inhalte zu Themen wie...

...**Reisevorbereitung** - inklusive aller Vorkehrungen, die man vor einer Reise mit Krankheit so treffen muss.

...**Mindset** - und wie du dich auch auf persönlicher Ebene optimal auf deine Reise vorbereiten kannst.

...**Krankenversicherung** und co.

...deiner großen Reise - was du beachten solltest und welche **Arten des Reisens** für dich in Frage kommen.

...**Ängste, Sorgen und Zweifel** auf Reisen mit Krankheit - und wie du mit ihnen umgehen kannst.

...und viele weitere.

Außerdem wirst du hier und da einige kleine Anekdoten von mir finden, in denen ich beispielsweise erzähle, welche Flops ich schon erlebt oder welche Fehler ich schon gemacht habe, sowie einige schöne, kurze Reisegeschichten, sowie Fotos, um immer wieder die Magie des Reisens zu veranschaulichen und dir ein wenig Inspiration zu verleihen.

Dieser Kurs soll dir alle Tools mit an die Hand geben, um...

...mehrtägige bis mehrmonatige Reisen mit Krankheit eigenständig zu planen.

...auf deiner Reise für alle Fälle gut abgesichert zu sein.

...deine Reise ganz individuell zu gestalten, egal ob allein, mit Freunden oder Familie, mit Rucksack, Zelt, dem Camper, in Hostels oder im Hotel- die Möglichkeiten sind endlos!

...anhand deiner Krankheit und deinen Vorlieben das für dich optimale Reiseland und die passende Reiseart zu ergründen.

...deine Erwartungen an (d)eine Reise herauszukristallisieren.

...mit einer großen Portion Mut, Selbstsicherheit und Motivation auf deine Reise loszuziehen.

...schwierige krankheitsbezogene Situationen auf Reisen zu meistern und auch auf den Notfall gut vorbereitet zu sein.

Nach Beendigung dieses Kurses wirst du in der Lage sein, deine erste eigene Reise anzutreten, egal welches Vorwissen du jetzt gerade mitbringst. Außerdem werde ich dir eine Riesenportion Motivation mit auf den Weg geben und dir, insofern dich bestimmte Glaubenssätze oder Ängste bisher vom Reisen abgehalten haben, zeigen, weshalb du - **ja, genau du!** - es wert bist, deinem Traum vom Reisen nachzugehen, egal welche Hürden sich dir bisher gestellt haben!

Ich möchte dir so viel Angst wie möglich nehmen und zwar, indem wir deine Reise gemeinsam **Schritt für Schritt** planen und somit den Weg zu deiner Reise hin in kleine, leicht verzehrbare Häppchen unterteilen. Wir werden gemeinsam das Ganze step-by-step angehen. Nur den letzten Schritt - den Schritt in deine große Reise - den gehst du schlussendlich dann allein. Und wenn ich dir eines versprechen kann... dann, dass es eine der besten und wertvollsten Erfahrungen deines Lebens werden wird!

Meine Krankheit und ich

Nur kurz zu meiner Krankheit und mir und wie du mein Wissen auf dich und deine Erkrankung anwenden kannst: Den Großteil der Tipps, die ich dir mit an die Hand gebe, sind auf alle möglichen, verschiedenen Krankheiten zu beziehen, dennoch kann ich natürlich nur aus meiner eigenen Erfahrung mit Mukoviszidose sprechen. Ganz allgemein werde ich mich

hauptsächlich auf chronische Krankheiten beziehen, da ich nicht alle Krankheiten einzeln abdecken kann, doch gerade Aspekte wie Krankenversicherung, Medikamentenmitnahme usw. sind sowieso in den meisten Punkten gleich.

Damit du dir ein Bild davon machen kannst, was meine Krankheit alles umfasst und welche Gesundheitsvorkehrungen ich so treffen muss, erkläre ich dir kurz, was Mukoviszidose ist und wie sie sich im Alltag bemerkbar macht. Hier und im weiteren Verlaufe des Kurses wirst du automatisch sehen, wo sich deine und meine Krankheit überschneiden, welche Probleme sich uns so beim Reisen stellen und wie wir damit fertig werden können. Allerdings bitte ich dich, dich nicht zu sehr an Details festzuhalten, sondern immer selbst zu schauen, wie du das Wissen so gut wie möglich auf **dich** und **deine Krankheit** beziehen kannst.

Über Mukoviszidose

Mukoviszidose ist eine vererbare, chronische Stoffwechselerkrankung. Aufgrund eines Gendefektes ist die Funktion des Salz- und Wasseraustausches im Körper gestört, was bewirkt, dass ein zähflüssiges Sekret entsteht, das sich vor allem in der Lunge festsetzt. Somit wird diese, sowie einige andere Organe, wie die Leber und die Bauchspeicheldrüse, mit der Zeit nach und nach beschädigt. Durch die Lungenproblematik ist die Lungenfunktion oft stark eingeschränkt, was bewirkt, dass CF-Betroffene (CF= Cystic Fibrosis; engl. für „Mukoviszidose“) oft schwerer Luft bekommen und von teilweise heftigen Hustenanfällen betroffen sind. Während das (Über-)Leben mit CF noch vor wenigen Jahrzehnten kaum möglich war, beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung heute etwa 40 Jahre, wobei diese Zahl in den letzten Jahrzehnten aufgrund großer Fortschritte in der Forschung rasant gestiegen ist. In Deutschland sind etwa 8000 Menschen von Mukoviszidose betroffen.

Um den Symptomen der Erkrankung entgegenzuwirken, werden viele Medikamente eingenommen, unter anderem Tabletten für die Bauchspeicheldrüse zur Unterstützung der Verdauung, Lebertabletten, Vitamine, ggf. orale Antibiotika und, je nach Patient, auch noch weitere. Es fallen zusätzlich mehrere Inhalationen täglich an, für die Inhaletten, sowie ein Inhalationsgerät und die entsprechenden Medikamente benötigt werden. Dies sind oft inhalative Antibiotika, Kochsalz- oder sonstige Inhalationslösungen, die zum Teil gekühlt werden müssen. Bei der CF fällt außerdem meist alle paar Monate eine intravenöse Antibiotikakur an, um die Keime in der Lunge zu bekämpfen. Dies bedeutet, dass man über eine Dauer von mehreren Wochen mehrmals täglich hochdosiert Antibiotika per Infusion verabreicht bekommt, was entweder in den eigenen vier Wänden oder stationär im Krankenhaus vollzogen werden kann.

Bei Mukoviszidose ist es außerdem wichtig, auf seine Ernährung, sowie auf eine Lebensweise, bei der man sich viel bewegt, Sport und regelmäßig Physiotherapie macht, zu

achten. Das Wichtigste bei der Mukoviszidose ist, konsequent bei der Sache zu bleiben und alle Medikamente und sonstige Therapiemaßnahmen Tag für Tag regelmäßig durchzuführen. Wird man nachlässig, merkt der Betroffene es entweder unmittelbar oder erst im Laufe der Tage, Wochen oder Monate, da die Gesundheit der Lunge darunter leidet.

Eine Krankheit wie Mukoviszidose, genauso wie viele andere Krankheiten, kann auch emotionale Auswirkungen haben. Dass im Laufe der Jugend und jungen Erwachsenenalters eine Depression entsteht, ist nicht unüblich¹. Wechselnde Herausforderungen, sowohl körperlich als auch mental, große Lebensfragen wie jene, wie man mit einer Erkrankung wie dieser Prioritäten im Leben setzen soll, ob ein Kinderwunsch verwirklicht werden kann, usw. können Betroffene in sehr schwierige Lebensphasen drängen. Gerade in der Jugend kann es zu gewaltigen, gesundheitlichen Rückschlägen kommen, vor allem aufgrund der starken Antriebslosigkeit und der daraus oft resultierenden, mangelnden Therapieumsetzung. Gerade in der Jugend ist dieses „Therapietief“² bei Betroffenen bekannt.

Was gerade beim Reisen mit CF häufig ein Problem darstellt, ist die Anfälligkeit für Infekte. Ganz „normale“ Erkältungen können schnell auf die Lunge schlagen und die Lungenfunktion, und somit den allgemeinen Gesundheitszustand, verschlechtern, was gerade auf Reisen eher ungünstig sein kann. Folgt beispielsweise direkt danach eine zweite Erkältung, kann es dann sogar mal sein, dass man über einen Abbruch der Reise nachdenken muss. Hier greifen allerdings auch bestimmte Antibiotika, die man für genau diese Fälle auf Reisen dann mit sich trägt. Allgemein ist das Leben mit CF, sowie das Leben mit jeder anderen Krankheit, geprägt von Hochs und Tiefs. Die Schwere der Erkrankung hängt außerdem ganz von der Ausprägung, dem allgemeinen Krankheitsverlauf, dem Alter der/des Betroffenen, der Keimbesiedlung in der Lunge und vielen anderen Faktoren ab.

Wie du dieses eBook am besten für dich nutzen kannst

Ich persönlich würde dir empfehlen, das eBook so durchzuarbeiten, wie es aufgebaut ist und auch die Aufgaben und zusätzlichen PDFs entsprechend der Reihenfolge zu bearbeiten, aber natürlich bist du komplett frei und kannst selbst entscheiden, wie du vorgehen möchtest. Was ich dir außerdem empfehlen würde, ist, die zusätzlichen PDFs auch tatsächlich auszudrucken, um diese handschriftlich auszufüllen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass wenn du deine Antworten auf Papier bringst und schwarz auf weiß vor dir siehst, dir einige Dinge oft klarer werden, als wenn du sie nur am Laptop abtippst oder die Fragen nur in deinem Kopf beantwortest. Wenn du magst, kannst du natürlich auch das ganze eBook ausdrucken (lassen), wenn du lieber analog liest anstatt am Smartphone, Laptop, Tablet oder eReader.

Dieser Ebook-Kurs umfasst...

- das 130-seitige eBook mit allen möglichen Infos zum Reisen mit Krankheit, vielen Fotos, persönlichen Erfahrungen, Geschichten, wertvollen Tipps und Links
- PDFs zum Download mit Fragen und Übungen,
- eine Packlistenvorlage als PDF,
- eine Checkliste zur Planung deiner Reise als PDF.

Ein kleiner Disclaimer

An dieser Stelle möchte ich gern noch einen kleinen Disclaimer einfügen. Selbstverständlicherweise bin ich keine Ärztin und kann hier nur meine Erfahrungen mit dir teilen. Ich habe nach bestem Wissen und Gewissen die dargebotenen Informationen recherchiert, kann dennoch natürlich nicht garantieren, dass alle Angaben zu 100% stimmen und kann vor allem keine rechtsverbindlichen Aussagen treffen. Ich bitte dich, Angaben vor Antritt deiner Reise selbst zu überprüfen, vor allem um sicherzustellen, ob sie auch deiner Krankheit, dem gewünschten Reiseland und deiner Versicherung entsprechen. Hilfreiche Links und Quellen findest du am Ende des eBooks, wo du dich ausgiebig zu den verschiedenen Themen informieren kannst.

Nun wünsche ich dir aber ganz viel Freude beim Lesen dieses eBooks, der Bearbeitung der Fragen und Übungen und überhaupt... bei der Planung **deiner Reise!**

2. Mein Warum

Die Vorgeschichte zu diesem eBook

Gerade saß ich am Flughafen in Medellín, Kolumbien, als die Idee wie ein Blitz bei mir einschlug. Was war diese eine Sache, mit der ich anderen Leuten helfen konnte? Wobei hatte ich all die Jahre so viel Erfahrung und so viel Know-How gesammelt? Genau- beim Reisen mit bzw. trotz meiner Erkrankung, Mukoviszidose!

Eigentlich lag es ja auf der Hand, denn schließlich hatte ich die letzten beiden Jahre damit verbracht, über genau dieses Thema (und einige andere Herzensthemen) auf meinem Blog, "Travelous Mind", zu schreiben. Dieses Know-How aber tatsächlich in einem eBook zu verpacken und die Infos in kleine Häppchen zu portionieren, um diese dann an Leser weiterzugeben- dieser Gedanke schlug mir erst jetzt wie ein Brett vor den Kopf... und er ließ mein Herz direkt höher schlagen.

Sofort begann ich also damit, meine Gedanken zu gliedern und zu Papier zu bringen. Ich konnte kaum aufhören und packte mein Notizbuch erst wieder in meinen Rucksack, als mein Flug nach Cali aufgerufen wurde und ich mich in Richtung Sicherheitskontrolle aufmachen musste. Das Ergebnis dieser Idee, die wie ein Blitz bei mir eingeschlagen hatte, hältst du nun in den Händen (zwar in virtuellen Händen, aber immerhin!).

Wie ich mich in das Reisen verliebte

Ich war 19 Jahre alt und gerade mitten in meiner Ausbildung zur Schneiderin, als ich mich Hals über Kopf in das Reisen verliebte. Die Familie meines damaligen Freundes hatte mich eingeladen, mit ihnen zum Campen nach Südfrankreich mitzukommen. „Campen? Um Himmels Willen, das wird ja was...“, dachte ich mir damals, denn bis dato hatte ich mit dem Reisen, geschweige denn mit dem Schlafen unter freiem Himmel und dem Campen rein gar nichts am Hut. Ich hatte ein wenig Bammel, wenn ich daran dachte, dass ich so gut wie alles- duschen, essen, meine Inhalationen- draußen machen „musste“. Davon mal abgesehen ernährte sich die gesamte Familie meines Freundes vegetarisch, während ich zu jener Zeit die absolute Fleischesserin war. Zu dieser Zeit wäre mir, ehrlich gesagt, gar nicht in den Sinn gekommen, meine Krankheit Mukoviszidose als Hindernis anzusehen, denn für mich war einfach klar, dass die Medikamente, die ich unterwegs brauchen würde, sowie das Inhalationsgerät und das Gerät zum Sterilisieren meiner Inhaletten, einfach mit ins Gepäck gehörten und ich machte mir wenig Gedanken darum, ob auf meiner Reise alles so klappen würde, wie ich es von zuhause gewohnt war.

Wider meiner Erwartungen war diese Reise absolut einzigartig und für mich: **lebensverändernd**. Zwei Momente ereigneten sich auf dieser Reise, die mein Leben für immer auf den Kopf stellen sollten, an die ich mich bis heute erinnere, als hätten sie sich erst gestern ereignet. Der eine Moment spielte sich ab, als wir an einem Tag gemeinsam in ein hübsches Hippie-Örtchen namens Florac fuhren. Als wir den Marktplatz des Ortes betraten, offenbarte sich uns eine Szene, wie ich mir sie bis dahin nicht in meinen wildesten Träumen hätte ausmalen können. Der Marktplatz war voll von Menschen, teilweise barfuß, mit flattrigen Aladdinshosen, teils waren es Einheimische, teils Reisende. Sie alle tanzten, machten Musik, lachten, quatschten und sangen mit einer solchen Inbrunst und einer solchen Lebensfreude, dass ich einfach nur wie gebannt auf diese Ansammlung von Menschen schauen konnte. So eine Lebensfreude hatte ich bis dato noch nie so vor mir erlebt und ich wusste in diesem Moment, dass es dort draußen einfach noch **so viel mehr** für mich zu sehen gab. Im letzten Jahr habe ich genau diesen Ort wieder mit einer Freundin besucht und ich war hellauf begeistert, dass dieser Ort seine einzigartige Magie beibehalten hatte.



Auf dem Straßenfest in Florac: Ein Moment, der mir die Augen geöffnet hat

Der andere Moment, der sich während des Urlaubes in mein Gehirn eingebrannt hat, war das Resultat einer Wanderung, die wir entlang eines kleinen Flusses in der Nähe des Campingplatzes unternommen hatten. Wir waren durch das Wasser gewatet, bis wir schließlich an einen Felsen gelangten, der am Rande des Flusses in die Höhe ragte. Wir kletterten hinauf und genossen die wunderschöne Aussicht auf den Fluss und die grüne Umgebung. Als mein damaliger Freund kurzerhand beschloss, vom Felsen in den Fluss zu springen, entschied ich, dasselbe zu tun und sprang ihm, zu seiner und meiner eigenen Überraschung, hinterher. Ich glitt in das kühle Nass hinein und tauchte lachend und mit einem meilenbreiten Grinsen im Gesicht wieder auf. In diesem Moment wurde mir klar, dass

ich meinem wahren Selbst ein Stück nähergekommen war und dass in mir noch so viel mehr steckte, das es zu entdecken galt.

Nach dieser Reise war ich total angefixt. Ich begann, nur kurze Zeit später, erstmals eine Reise selbst zu planen. Daraufhin ging es mit fünf Freunden auf einen Road Trip mit einem alten Fiat Ducato von Deutschland bis nach Nordspanien und zurück. Die nächste Reise wurde dann die erste, die ich ganz allein unternahm. Ich reiste nach Südspanien, um in Granada zwei Wochen an einer Sprachschule meine ersten Brocken Spanisch zu lernen. Von dort aus reiste ich noch eine weitere Woche weiter bis nach Tarifa und Cadíz. Im Jahr drauf folgte meine erste Solo-Backpackingreise. Und diese, kann ich dir sagen, hat mein ganzes Leben **auf den Kopf gestellt**. Wenn du Lust hast, die ganze Geschichte zu lesen, kannst du dir übrigens das Buch, das ich geschrieben habe, „[Das Leben passiert für dich: Mit Mukoviszidose und Rucksack um die Welt](#)“, auf meiner Webseite bestellen. Alle weiteren Infos gibt's im Anhang.



Auf einer Campingreise ins Baskenland mit dem Ford Fiesta, 2011

Seither ist das Reisen meine größte Passion und zu den Ländern, die ich bereits bereist habe, ob allein, mit Freunden oder meinem jetzigen Partner, zählen unter anderem Spanien, Portugal, Frankreich, Norwegen, Holland, Griechenland, Montenegro, Albanien, Kroatien, Italien, Marokko, Ägypten, Kolumbien, Polen, die Slowakei, Tschechien, Uruguay, Brasilien, Paraguay, Argentinien und Chile. Dabei ist es mir meist gar nicht so wichtig, in ganz weit entfernte Länder zu reisen oder möglichst viel zu sehen, sondern vor allem komplett in eine neue Kultur einzutauchen, auch wenn es heißt, lange Zeit an einem Ort zu verbringen. Ich reise sehr gern sehr langsam und bin auch lieber ganz abseits abgetretener Pfade, wo ich möglichst viel Kontakt zu Einheimischen und/oder der Natur habe. Während

ich dieses eBook schreibe, bin ich mit meinem Freund zusammen in einem umgebauten Volkswagen T5 in Südamerika unterwegs, wo wir unseren Traum, die Panamericana zu bereisen, verwirklichen.

Mein Weg seither

Das Modedesign-Studium, das ich direkt nach meiner abgeschlossenen Ausbildung als Schneiderin und ein Jahr vor meiner ersten großen Soloreise begonnen hatte, zog ich noch ein weiteres Jahr durch, bis ich meine nächste Backpackingreise antrat. In dieser Zeit beschäftigte ich mich immer mehr mit dem Thema „digitales Nomadentum“⁴ (Link für weitere Infos im Anhang) und „ortsunabhängigem Arbeiten“, da ich von der Idee besessen war, meine Reisepassion mit meiner Arbeit zu verbinden, um von unterwegs Geld verdienen zu können. "Digitale Nomaden", mittlerweile ein ziemlich gehypter Begriff, können von überall auf der Welt aus arbeiten- sie brauchen im Prinzip nur ihren Laptop und eine WLAN-Verbindung, die nicht allzu schlecht ist (was in vielen Teilen dieser Welt gar nicht so leicht zu finden ist) und auch, wenn ich zu der Zeit nicht wusste, mithilfe welcher Tätigkeit ich diesen Traum umsetzen konnte, war mir klar, dass mein Weg genau dorthin führen würde.



Die zweite große Backpacking-Tour: Hier in Südspanien, nahe Granada

Auf dieser zweiten, großen Reise wurde meine alte Liebe zur Fotografie, die ich schon in der Jugend gehabt hatte, wieder entfacht. Wie ich mir dachte, war dies der perfekte Beruf, um viel reisen zu können. Infolge meiner Reise brach ich das Studium also komplett ab und begann meine Ausbildung zur Mediengestalterin in Bild und Ton in einer Medienagentur, bei der ich schnell feststellte, dass ich im Bereich der Videografie und des Videoschnitts noch mehr aufging als bei der für mich mittlerweile zu statischen Fotografie.

Ich liebte die Arbeit - das Zusammenfügen der verschiedenen Videoschnipsel erinnerte mich an das Zusammenfügen eines Puzzles, meiner Lieblingsbeschäftigung als Kind. Doch der Rahmen, der mir gegeben wurde, engte mich extrem ein. Teils bis zu 60 Stunden die Woche arbeitete ich, entweder im Büro oder auf Dreh-Sets, für satte 300€ Ausbildungsgehalt im Monat. Davon konnte ich mir keine Wohnung leisten, geschweige denn die Reisen, die ich so sehr liebte und lebte in dieser Zeit wieder bei meinen Eltern in einem 10qm großen Zimmer. Nach nur einem Jahr hatte sich meine Gesundheit so verschlechtert, dass ich in regelmäßigen Abständen Antibiotikakuren machen musste und ständig krank war oder starke Bauch- und Kopfschmerzen hatte - psychosomatische Schmerzen, wie ich sie schon aus der Schulzeit kannte, wenn es mir davor graute, in die Schule gehen zu müssen. So sehr ich die Arbeit liebte, wusste ich, dass ich nicht noch zwei weitere Jahre so weitermachen konnte.

Also traf ich eine Entscheidung aus dem Bauch heraus, die sich später als eine der besten Entscheidungen meines Lebens entpuppen sollte: Ich würde kündigen und mich **selbständig machen**. Wie ich es machen würde, wusste ich noch nicht, aber die Entscheidung stand sofort für mich fest. Ich wusste, dass ein solcher 9-to-5 Job, bei dem ich all meine Zeit aufgab und bei der lediglich mein Chef von meiner Kreativität profitierte, nichts für mich war und niemals sein würde. Kurze Zeit später machte ich mich als Videografin und Cutterin selbständig, begann mein Portfolio aufzubauen und erhielt kurze Zeit später schon meine ersten Aufträge. Meine damalige Befürchtung, dass mich ohne Ausbildung niemand einstellen würde, hat sich bis heute nicht bestätigt. Ich nahm außerdem kurz darauf einen Minijob als Host in einem Coworking Space an (eine Einrichtung für Menschen, die ortsunabhängig arbeiten, mit einer für sie optimale Infrastruktur, bestehend aus gutem Internet, Arbeitsplätzen und Möglichkeiten zum Austausch mit anderen „Coworkern“), um zumindest eine feste, monatliche Einnahme zu haben und zog mit einer Freundin in eine WG zusammen.

Nach etwa einem Jahr hatte ich nicht nur einen ganz guten Kundenstamm aufgebaut, sondern konnte auch meine ersten, ortsunabhängigen Jobs vorweisen, bei denen ich unter anderem regelmäßig Videomaterial für 2 bis 3 verschiedene Kunden zu Kurzfilmen zusammenschnitt und einen Blogassistenten-Job konnte ich ausführen. Da ich mit Beginn meiner freiberuflichen Tätigkeit auch meinen Blog, „[Travelous Mind](#)“ (s. Anhang für weitere Infos), gestartet hatte, hatte ich so einiges an Erfahrung in diesem Bereich sammeln können. Im Januar 2017 startete ich also meine erste, mehrmonatige Reise, bei der ich von unterwegs Geld verdienen konnte und zwar nach Marokko. Und auch wenn diese Zeit leider ziemlich stressig für mich war, war sie dennoch wunderschön.



Anfang 2017 im Anti-Atlas in Marokko

Im Frühjahr und Sommer 2017 schrieb ich dann mein erstes Buch, „Das Leben passiert für dich: Mit Mukoviszidose und Rucksack um die Welt“, ließ den Druck mithilfe einer Crowdfunding-Kampagne finanzieren und veröffentlichte das Buch im Eigenverlag im Herbst desselben Jahres. Im Jahr 2018 kam es dann dazu, dass ich im Rahmen verschiedener Tagungen und Kongresse meine ersten Vorträge zum Thema „Leben und/oder Reisen mit Mukoviszidose“ hielt, was mir wahnsinnig Spaß macht. Auch wenn diese verschiedenen Einkommensströme nie sehr viel Geld eingebracht haben, hat es dennoch bisher immer für meinen eher minimalistischen Lebensstil gereicht und auch für meine Reisen. Seit März 2019 gibt es außerdem einen Podcast von mir, der sich der „Flow of Life“ Podcast nennt, wo ich über alle möglichen Herzensthemen spreche, wie Selbstverwirklichung, Ängste, Freiheit, dem Leben mit CF, Sinn und Fügung und viele weitere Themen, die irgendwie zum Leben dazugehören. Mehr Infos zu allem, was ich so mache und wer ich bin, erhältst du auf meiner Webseite www.deniseyahrling.com.

Heute

Heute reise ich, wie schon erwähnt, mit meinem Freund zusammen in einem selbst ausgebauten Van durch Südamerika, in dem ich leben und arbeiten kann. Davon mal abgesehen, dass das Reisen im Van mittlerweile meine liebste Art zu reisen ist, bin ich auch zu dem Schluss gekommen, dass das Backpacken gesundheitlich mittlerweile eine zu große Anstrengung für mich darstellt. Vor allem aber schätze ich diese langsame Art der Fortbewegung, das Leben unter freiem Himmel und meine eigenen 4 Wände auf Rädern, in die ich mich jederzeit zurückziehen kann, mehr denn je. So ist es mir außerdem möglich, mehr Medikamente mitzunehmen, als es mir beim Backpacken immer möglich war. Zu den verschiedenen Reisearten und den jeweiligen Vor- und Nachteilen später mehr. Was auf jeden Fall feststeht: Dass mein Reiseherz weiterhin stark in meiner Brust schlägt und sich das auch vermutlich in den kommenden Jahren nicht verändern wird.



Ein großer Lebenstraum wird wahr: Mit dem eigenen Camper die Panamericana bereisen

Mein Warum

Meine größte Leidenschaft, könnte man also zusammenfassend sagen, ist, meine Begeisterung für das Leben mit anderen zu teilen. Andere Menschen dazu zu inspirieren, ihrem Herzen zu folgen, egal welche Hürden sich ihnen in den Weg stellen und egal, was für innere Überzeugungen sie von sich und ihrer Welt haben. Als Speakerin, als Videografin oder Autorin, als Podcasterin, als CF-Betroffene, als Mensch.

Warum ich dir aber all das über mich und meine ersten Reiseerfahrungen erzähle? Weil ich absolut davon überzeugt bin, dass das Reisen unser Leben bereichern und uns als Menschen wirklich **nachhaltig verändern** kann. Dass es uns **bewegen, begeistern und antreiben** kann, ein ganz besonderes und außergewöhnliches Leben zu führen. Gehen wir darauf mehr im ersten Kapitel „Mindset“ ein...