

## Zum 7. Mal

### „Der Urlaub ein Hit – Diabetes muss mit!“

Mit dem letzten Regenschauer im August erreichten wir das Hotel Alpenrose,- unser Urlaubsziel in Bayrischzell!

Wieder reisten 15 Menschen, mit und ohne Diabetes, aus 5 Bundesländern an. Die „Alten“, manche nun schon zum 6. Mal, und die „Neuen“, merkten schnell, dass der Entschluss mit dabei zu sein, eine gute Entscheidung war! Kennenlernen und Wiedersehen feiern, war das Thema des Abends. Unsere Devise: Jeder kann unsere Angebote wahrnehmen, aber keiner wird zu etwas gedrängt!

Die Tage im September wurden dann wieder traumhaft, Sommer, Sonne, gute Laune und viel Fröhlichkeit bis zum letzten Abend. Der Tag begann mit Gymnastik nach lustiger Musik und nach dem Frühstück trafen wir uns mit gepacktem Rucksack vor dem Hotel: „*Hat auch jeder Traubenzucker?*“

Unsere Bergwanderungen um den Wendelstein, der steile Aufstieg auf den Wallberggipfel am Tegernsee und die Fahrt mit der Taubensteinbahn am Spitzingsee, sowie die Wanderungen zur Rotwand und die untere Alm waren die Highlights! Radfahren, Schwimmen bei 25°, kleinere Wanderungen und Wassertreten rundeten die Sache ab. Das Singen, Lachen und die Fröhlichkeit gehörten genau so dazu, wie der Wanderführer Edgar, der die Gegend wie seine Hosentasche kennt. Er gab uns die nötige Sicherheit. Er hatte für die Bergfans die Touren so ausgesucht, dass vom Spaziergang bis zur Klettertour alles dabei war, aber auch, dass man mit der Bergbahn oder mit dem PKW die Ziele gut erreichen konnte und sich so immer wieder traf! Abends beim Kartenspiel oder Würfeln oder beim Gesang zur Gitarre, ging es oft hoch her. Müde von der Bergluft, waren wir früh in den Betten. Unser süßer Begleiter war zwar immer dabei, machte uns auch dieses Mal keine Probleme und wir konnten das leisten, was unser Motto ist: *"Hilfe zur Selbsthilfe!"*

Herr Steinbach, der Wirt und seine Mannschaft im Hotel Alpenrose, erfüllte uns gerne alle Wünsche, ob jemand ein anderes Zimmer wünschte oder wir den Kühlschrank für unser Insulin brauchten, egal was es war, es klappte alles! Das Essen war wieder ausgezeichnet!

Viel zu schnell vergingen die Tage und wir haben beschlossen, die nächste Freizeit wieder hier zu verbringen und auf 10 Tage zu erweitern. Wir wollen noch so viel kennen lernen: Eine Tagesfahrt nach München und zum *Wilden Kaiser* bei Kufstein, noch mal zum *Tatzlwurm* und, und. . . . Der Abschiedsabend klang aus, mit Musik und Geschichten und einem guten Tröpfchen. Ganz zum Schluss kam der erste Regenschauer im September und wir waren uns einig: „Das konnten nur Abschiedstränen sein!“ Der Himmel weinte die ganze Nacht und wir konnten bei angenehmen Temperaturen die Heimreise antreten!

Unser Dank gilt den Firmen *Bayer –health –care* und *Roche*, die uns ermöglichten unsere Freizeit so vielseitig zu gestalten!

Marie-Luise Lenz

Die nächste Freizeit findet vom

**01. bis 11. September 2007 statt**

Auskunft: [ddbvosolingen@aol.com](mailto:ddbvosolingen@aol.com)

oder [mlalenz36@aol.com](mailto:mlalenz36@aol.com)

M-L. Lenz Tel: 0212 380 96 04

