

12./13.03.25

Auf und Ab geht es auch im Urlaub weiter.

Ich versuche, meine Kräfte einzuteilen, möchte aber auch etwas vom Urlaub haben.

Gestern haben wir uns auf den Weg nach Ringköbing gemacht: wollten einkaufen.

Das hatte eigentlich für mich schon gereicht.

Nach dem Einkauf erst einmal wieder etwas hingelegt.

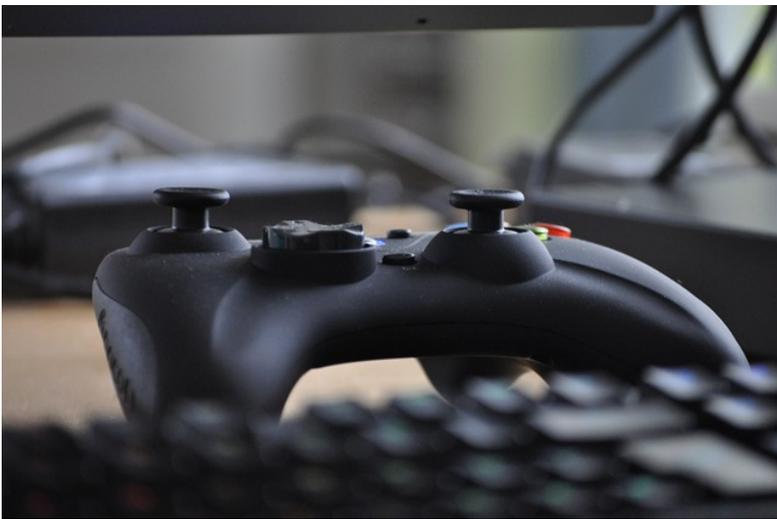


Bild von [VanDulti](#) auf [Pixabay](#)

Da
nn
ha
be
n
wi
r
zu
zw
ei
t
da
s
Ko
op
-
Sp
ie
l
,I
t
ta
ke
s
tw

o'
mi
t
Co
nt
ro
ll
er
ge
sp
ie
lt
,
ab
er
nu
r
ei
ne
ha
lb
e
St
un
de
,
we
il
ic
h
da
s
mi
t
de
r
Ko

or
di
na
ti
on
mi
t
de
m
Co
nt
ro
ll
er
no
ch
ni
ch
t
so
dr
au
f
ha
be
. Na
ch
di
es
er
ha
lb
en
St
un
de

wa
r
ic
h
wi
ed
er
pl
at
t;
al
so
wi
ed
er
ei
ne
ha
lb
e
St
un
de
in
s
Be
tt
ge
le
gt
.

Danach hatten wir die Sauna eingeplant.

Zwei Gänge habe ich mit gemacht, nach dem letzten Gang einen kneipp'schen Knieguß gemacht und wieder ins Bett gelegt und mich erholt.

Abends habe ich mir dann nur noch einen Film angesehen.

Heute Morgen dann zeitig aufgestanden und in die Küche gestellt. **Projekt: Brötchen backen.**

Dazu die Zutaten vermengt und mit Hand geknetet; da merkte ich schon, wie es meine Energie verbrauchte. Dann die Brötchen geformt und gebacken. Sie sind ganz gut geworden, oder ...?



(c) Gerd Wittka, 2025

Lecker waren sie auf alle Fälle. Nach dem Frühstück wieder knapp 30 Minuten ins Bett gelegt.

Ich wollte danach noch etwas **durch die Dünen spazieren gehen**. Haben wir dann auch gemacht, gut eine Stunde lang. Der Wind war eisig und es regnete leicht. Aber die Luft war schön.

Zwischendurch bin ich auch bewusst mal stehen geblieben, **habe gelauscht und die Brandung des Meeres gehört und das Zwitschern der Vögel**: hier einer, der sang und wenn er Pause machte hörte ich in der Ferne einen anderen ‚antworten‘.

Es war einfach schön.

Und dann die Landschaft!

Dünen, die voll bewachsen sind mit Moos und Eriken. Wie schön es hier wohl im Sommer blühen wird?



(c) Gerd Wittka, 2025

Auf dem Rückweg dann am Strand gelaufen. Herrlich dieses Meer mit seinen schäumenden Wellen und das Licht und die Wolken am Himmel. Zwischendurch kreischte eine Möwe durch die Luft.



In der Nähe des Strandaufganges fanden wir dann noch dieses Zeichen der Liebe:



(c) Gerd Wittka, 2025

Geben wir ihr, der Liebe, mehr Raum, egal wo wir sind, ob im Urlaub oder im trüben Alltag.