

# Angeschlossen

## Das vierte Jahr mit Hämodialyse



2021

Vier lange Jahre

25.10.2021, Montag

Eintrag zum Beitrag als Nachtrag für Freitag:

22.10.2021 - 22.10.2018 Drei Jahre Unterschied. Drei Jahre Dialyse. Am 22.10.2018, an einem Montag vor drei Jahren hatte ich meine erste Dialyse. Also beginne ich jetzt mein viertes Jahr.

Die drei Jahre sind auch drei Jahre Tagebuch. Muss ich jetzt wohl ´nen neuen Button anlegen: „viertes Jahr“. Und ´ne neue PDF: „Schon drei Jahre wie angestochen“ oder so.

Das Läum jubelt also wieder. Kinder, wie die Zeit vergeht...! Mir kommt das vor, als sei das erst neulich gewesen, höchstens überneulich. Aber bevor ich jetzt sentimental oder gar senil werde, switchen wir um auf heute. Heute ist Heute, nicht morgen oder gestern. Nur, morgen ist heute schon gestern.

Die Nadeln gingen wieder gut rein, wie jetzt fast immer. HB: 11,6; Kalium: 5,6; NBZ: 96. Kalium grenzwertig - Rinderbraten mit Kartoffelklößen und Rosenkohl gestern auch. Eine Konstellation, die sich summiert. Alle drei mit hohem Kaliumanteil. Ich werd´s überleben.

Daisy neben mir, Chris auf meinem Schoß im Bett, das Personal da, wenn man es braucht - und auch, wenn man es nicht braucht. Und der Doc kommt dann zur Visite. Wenn das nicht eine günstige Konstellation ist, die sich summiert...

Das einzig Negative ist, dass es hier noch keine Wortschwall-Alarmmelder gibt. Bei Rauchmeldern kommt dann automatisch Wasser von der Decke und löscht (hier in der Dialyse nicht, weil wir Patienten dann erst abgeschlossen werden müssen und nicht einfach fliehen können). Es müsste da so eine Art Automatik geben, die nach 5 Sätzen (soviel hält man aus) mit Sekundenkleber kommt, oder so einen kleinen Hammer über dem Bett, der für 3-4 Stunden betäubt... Ich weiß, ich werd jetzt gemein. Aber es gibt eben Dinge oder Situationen, die ein starkes Unberechenbarkeits-Risiko in sich tragen. Nur gut, dass ich meine Kopfhörer hab. So kann ich´s überleben (und die betreffende Person auch).

Und wenn jetzt noch gleich das Frühstück kommt, ist sowieso wieder alles in bester Ordnung.



## Nadeln, Garten, Bundeswehr

27.10. 2021, Mittwoch

Heute hätte ich mir beinahe selbst eine Bockwurst spendieren müssen. Das Stechen der ersten Nadel ging mal wieder so schwer, dass ich schon gefühlt am Ellenbogen war. Und dann plötzlich - zack, drin! Die zweite ging zwar besser rein, aber als ich drin war, hatte sie sich an der unteren Venenwand festgehakt. Noch ein bisschen - und sie wäre durch gewesen. Zum Glück sind da die stumpfen etwas behäbiger als damals die spitzen. Also keine Bockwurst, kein Picasso-Arm...

Gestern war mal wieder Gartentag. „Winterfestmachung“ hieß das bei der Nationalen Volksarmee der Deutschen Demokratischen Republik, in der ich 18 Monate diente für das Wohl meines Volkes und zur Verteidigung gegen den kapitalistischen Klassenfeind - und somit zur Stärkung des Sozialismus und Sicherung des Friedens in Europa. (Haha, erzähl mal noch so einen Witz!) Ölwechsel, Filterwechsel, Abfetten, Schmiernippel rot anmalen, allgemeine Durchsicht.

Nun, beim Garten beschränkt sich das auf „allgemeine Durchsicht“, da muss ich zum Beispiel keine Schmiernippel rot anmalen oder andere hirnlose Dinge tun, aber den Rasen kurz mähen, den Rasenmäher säubern, die Wasserbehälter leeren und reinigen - und die letzten 250 Gramm Himbeeren ernten und so Sachen halt. Bei VEB Gleichschritt lief das damals gechillter. Das Wichtigste getan - war ja eh nur Larifari - und dann irgendwo „abgetaucht“ und geschlafen oder so. Im Garten kannst das nicht machen, sonst trittst du dir selber in den ..... an's Schienbein. 6 Stunden aktiv macht müde und erschöpft. Die Nacht geschlafen wie ein Stein. Und hier beim Schreiben zitter ich wieder. Dass ich da die Nadeln so sicher reinbekommen habe...

Übrigens: Bei der NVA dachten wir damals, wenn bei einem Ernstfall wir noch im Fuhrpark die Autos anschleppen damit sie endlich anspringen, und hektisch durcheinander rennen, teilt der Amerikaner draußen vorm Kasernentor schon Kaugummi aus. Wenn ich mir aber heute die Bundeswehr anschau - soweit ich das aus der Entfernung kann - bin ich eher zu der Überzeugung gekommen, dass wir damals selbst in unserem Zustand den Klassenfeind mit Bravour in ein bis höchstens zwei Tagen bis an die französische West-Grenze vernichtend geschlagen hätten. Allein mit unseren sozialistischen Parolen hätten wir die Hälfte der Truppen totgelabert. Dass der Zustand der Bundeswehr so marode ist, liegt aber nicht daran, dass zur Wende die NVA sang- und klanglos in die bis dahin klassenfeindliche Bundeswehr übernommen wurde - und diese seither heimlich infiltrierte.

Nachtrag in eigener Sache: Mich hat vorgestern jefraud gefragt, was „Läum jubelt“ bedeutet. Ganz einfach: Es ist die Verbform von Jubiläum.



# Fragen

29.10.2021, Freitag

Der Vorführeffekt beim neuen Pfleger (heißt das so, oder eher „Bruder“ statt „Schwester“?) hat ja am Mittwoch überhaupt nicht funktioniert. Die erste Nadel ging nur nach längerem Pöbeln und mit großer Anstrengung rein, die zweite beinahe durchgestochen - und heute? Beide Nadeln angesetzt und zack, drin. Der Mensch ist eben keine Maschine, die man entsprechend einstellen kann und die dann immer so funktioniert. Fleisch und Blut lässt sich nicht katalogisieren und justieren.

Was für andere Menschen total unwichtig ist, ist für mich immer wieder ein Hauptthema: Kriegst du deine Nadeln gut rein und fließt dann auch das Blut ordentlich? Ähnlich wie bei anderen Patienten, die von den Schwestern gepiekt werden, die bange Frage steht: Hoffentlich tut's nicht (all zu sehr) weh und gibt keine blauen Flecken. Knopfloch selber stechen hat eben seine Vorteile. Schmerzfrei, sicher, der Shunt wird kaum merklich größer. Und der sollte ja auch noch einige Jahre durchhalten...

Die zweite wichtige Frage ist die nach der täglichen Trinkmenge und dem Gewicht, das man auf die Waage bringt. Das hat nichts mit Eitelkeit oder so zu tun, sondern damit, wie belastend der Wasserentzug bei der nächsten Dialyse wird. Bei mir hat sich das bei einigermaßen diszipliniertem Verhalten um die 2 Liter eingependelt. Damit kann ich leben, komm damit zurecht und fühle mich relativ wenig belastet.

Relativ.



Hilfe!

1.11.2021, Montag

Kopfhörer! Ich brauch die Kopfhörer! Gleich nach dem Anschließen. Ich halt das nicht aus! Ständig hört man nur Gejammer, Selbstmitleid, von Krankheit, von Schmerzen, von Weh und Ach und wie schlimm doch immer alles ist und wie die Anderen - ja, die bekommen alles vorn und hinten reingesteckt - und unsereins? Uns geht es ja immer so schlecht, wir werden benachteiligt, übern Tisch gezogen, dann wird einem das Geld aus der Tasche gezogen. Und immer sind die Anderen Schuld. An meinem Geldmangel, an meinem gesundheitlichen Zustand, an meiner offensichtlichen Benachteiligung, am Wetter, an der globalen Erwärmung, am Weltuntergang. Warum können die meisten Menschen nicht weiter gucken als bis zu dem Brett vor ihrem Kopf? Vielleicht gibt es deshalb diesen derzeitigen Holzmarkt. Leider nicht nur hier in der Klinik... nein, überall, wo man hinschaut und hinhört.

„The Seekers“ mit „Turn Turn Turn“. „...a time for every purpose under heaven.“ Musik beruhigt und schirmt ab. Wie gut, dass es Musik gibt - und Kopfhörer.

Ich weiß schon, warum ich mir nicht mehr gerne irgendwelche Filme reinziehe. Da ist es genauso. Konflikte, Frust, Gemeinheiten, Missverständnisse, Kämpfe, Rivalitäten, Mord und

Totschlag. Und alles nur, um reicher, besser, gewaltiger, mächtiger zu werden, mehr Anerkennung, mehr Bewunderung zu bekommen, um nahezu gottgleich zu erscheinen. Wie krank ist die Menschheit geworden. Ich mag Dokus über Natur, die Schönheit der Erde, Pflanzen, Tiere, Meere, Berge, die ganze wunderbare Schöpfung. Obwohl auch da der Mensch schon lange mit aller Gewalt und Wut alles daran setzt, durch seine unersättliche Profit- und Habgier auch noch den letzten Rest an unberührter Natur unwiederbringlich kaputt zu machen.

Visite kommt. Lichtblick. Ein Mensch mit positiver Ausstrahlung, der nicht nur auf seinen eigenen Bauchnabel schaut, sondern auch einen Blick hat für den Anderen, der dich mal fragt, wie es dir geht, ob du was brauchst, ob man was für dich tun kann. Nein, mir geht es gut hier. In meiner kleinen Welt mit Daisy neben mir und mit Chris mit mir im Bett. Da stören auch die beiden Nadeln im Arm nicht.

Aktueller Blutdruck: 158/86. Wen wundert's.



## Freiheit

3.11.2021, Mittwoch

Taxi, Klinik, zwei Nadeln im Arm, 5 Stunden Blutwäsche, 5 Stunden sein, wo ich eigentlich nicht sein möchte.

Die Träume vom unbeschwerten Rentnerdasein, von Freiheit, Reisen, Unabhängigkeit mussten vor über drei Jahren dieser nüchternen Realität weichen. Sie sind nicht gestorben, nein! So schnell lassen die sich nicht unterkriegen. Sie sind nur zurückgedrängt., Und wehren sich ab und zu mal dagegen. Manchmal kommen sie hoch und versetzen dich in eine Art Trance und checken step by step ab, was denn wie vielleicht doch noch möglich wäre und wann und wo und mit wem...

Klar könnte ich noch reisen. Ab Freitag Mittag, nach dem Rendezvous mit Daisy. Bis Sonntag Abend, spätestens Montag morgen, 06:00 Uhr, muss ich wieder zurück sein. Dann könnte man noch - mit Einverständnis des Arztes - bereits am Mittwoch nach der Dialyse den Abflug machen und die Freitags-Dialyse mal ausfallen lassen.

Ist aber riskant, vier Tage Gift-Wasser ansammeln zu lassen. Also bleib lieber hier. Was, wenn du nicht rechtzeitig zurück kommst, wenn du zum Beispiel unterwegs aufgehalten wirst? Leben mit Risiko. Als alter Mann sollte man jedoch „vernünftig“ sein. Und nüchtern.

Doch die Träume...

...suchen immer wieder nach Gelegenheiten.

Aber bei allem Gejammer gibt es auch noch Schönes. Zum Beispiel den Herpsst-Spaziergang gestern.

Hier ein paar leise Eindrücke:



Es ist zum...

5.11.2021, Freitag

Manchmal könnte man schon verrückt werden. Da kommt man in die Klinik, setzt den neuen Mund-Nasen-Schutz auf, bereitet die Nadeln vor, setzt sich erst selbst ins Bett, dann die Nadeln in den Arm, lässt sich anschließen, Blutdruckmanschette am rechten Arm, hat dann 5 Stunden beide Hände frei, die linke etwas eingeschränkt, die rechte komplett, kann damit machen, was man will, wird danach abgeschlossen, die Nadeln werden entfernt, man drückt mit der rechten Hand ab - und dann, genau dann fängt es irgendwo an zu jucken, kitzelt unter der Maske ein Haar in der Nase und du kommst nicht ran, um zu kratzen, weil man eben abdrücken muss, 20 Minuten lang, die einem mit juckender Nase wie eine Ewigkeit vorkommen. Man versucht, mit Grimassen und Kopfverenkungen dem Jucken Herr zu werden, aber ergebnislos. Da könnte man wirklich fast verrückt werden.

Die Leiden eines Dialysepatienten. Leiden, über die man im echten Leben kaum nachdenken, geschweige denn, sich damit abkämpfen muss.

Und als ich grad eben meine Kopfhörer mit Augen verdrehen aufsetzte, hat die Schwester, die vorbei kam, leicht verzweifelt lächeln müssen, weil sie eben keine aufsetzen kann. Die Leiden der Dialyse-Schwestern...

Aber bei allem Gejammer gibt es auch wieder Schönes. Zum Beispiel den abgebrochenen Herbst-Spaziergang gestern. Ich musste schnell nach Hause, die Pilze braten, die im Park auf der Wiese standen. Herrliche Schopftintlinge!

Hier die Vorher-Nachher-Bilder:



So einfach

8.11.2021, Montag

Die Nadeln gingen heute wieder mal so schwer rein, ich kann kaum schreiben, so zitter ich. Blutdruck danach 173/80. Der Vorteil: Beim Stechen keine Schmerzen. Es ging nur einfach nicht rein. Aber „Geht nicht gibt's nicht.“ Und ne spitze Nadel hat es auch nicht gebraucht.

Allerdings habe ich am Samstag im Garten meine Arme (ich meine NICHT meine Frau!) ziemlich beansprucht. 2000 kcal Verbrauch zeigte meine Watch an diesem Tag. Quasi mal echt wieder ausgetobt.

It's headphone-time just now. „Symphonie Nr 40, G-Moll, Molto allegro“ von Mozart. Bis der Doktor zur Visite kommt. Dann nehm ich sie mal kurz ab.

Lassen wir also erst mal die Visite vorübergehen, dann schreiben wir weiter...

Visite: „Guten Morgen, alles in Ordnung?“ „Guten Morgen. Ja, Danke, alles Bestens.“ „Prima.“ „Und wie haben Sie am Freitag den niedrigen Blutdruck von 107 vertragen?“ „Sehr gut, das war nur, als ich lag und schlief.“ „Okay, dann noch einen ruhigen Vormittag.“ „Danke, das Gleiche.“ Die Ergebnisse der Blutuntersuchung letzten Montag bekomme ich noch ausgedruckt. Visite Ende. Warum soll man etwas kompliziert machen, das einfach ist?

Wenn alle Konversationen so einfach wären...

Hier noch ein paar Herbst-Eindrücke vom Samstag:



Heute ist nicht Gestern

10.11.2021, Mittwoch

Die Nadeln gingen heute wieder mal so einfach rein, ich kann's kaum glauben. Ansetzen, zack, drin. Blutdruck danach 137/71. Es ist nicht jeder Tag wie der andere. Obwohl ich nichts anders gemacht habe als sonst. Am Abend Linola Urea Salbe drauf und mit Pflaster abgedeckt. Heut Morgen in der Klinik Pflaster abgemacht, abgewischt, danach Nadeln rein. Es ist immer wieder ein Hochgefühl, wenn beide Nadeln drin sind, ein „Geschafft! Fertig! Gelungen!“ durchströmt beruhigend die Seele. Schließlich kann das ja auch daneben gehen, im wahrsten Sinne des Wortes.

Der Doktor (hat heute Geburtstag...) geht mit Laptop und Unterlagen durch die Zimmer. Große Visite nach Blutuntersuchung letzte Woche?

Ich werd's erfahren. Und ihr dann auch...

Richtig geraten.

Hämoglobin bei 12,5 g/dl. Das sind fast Werte eines Gesunden. Bedeutet, die höhere EPO-Dosis wird wieder verringert. Der Arzt meinte, sonst komm ich am Flughafen nicht durch den Metall-Detektor.

Die Zusammenhänge von Hämoglobin, EPO und Blutarmut sind [HIER](#) beschrieben.

Dass der Harnsäure-Wert ansteigt, hängt unter anderem an dem Purin-Gehalt von tierischen Lebensmitteln zusammen. Bei der Verdauung wird dieses in Harnsäure umgewandelt - und die Nieren schaffen das nicht mehr raus. Beim Kreatin-Wert verhält es sich ähnlich.

Empfehlung des Arztes: Ich soll nicht mehr so viel Schnaps trinken und die vielen Grill-Orgien einschränken...



## Der ganz normale Wahnsinn

12.11.2021, Freitag

Gestern Bericht über Coronagegner-Demo in Leipzig geschaut. Das ist doch der Wahnsinn! „Ich ernähre mich gesund, da brauche ich keine Impfung.“ meinte eine Gegnerin. Abgesehen davon, dass man sich nur äußerst schwer richtig gesund ernähren kann, was die ausreichende Menge an Mikronährstoffen betrifft, die dafür sorgen, dass der Körper gesund sein kann und mit ausreichend Abwehrstoffen versorgt wird. (Als Ernährungscoach habe ich da durchaus etwas Insider-Einblick.)

Ich hatte vor Jahren, wo ich noch als besagter Ernährungscoach aktiv tätig war, ein Telefonat mit einer Frau, der ich einen Wellness-Check angeboten habe. Der diente dazu, abzuchecken, welche Befindlichkeiten man hat, wie die Ernährungssituation ist, welche Medikamente man nimmt usw. Danach wurde empfohlen, bestimmte Nahrungsergänzung zur gesunden Ernährung zu verwenden. Da meinte doch diese Frau tatsächlich: „Gesunde Ernährung brauchen wir nicht, wir sind katholisch.“ Klar, je katholischer man ist, desto weniger braucht man auf gesunde Ernährung achten. Da benötigt man keine Vitamine und so'n Kram. Nur die Gottlosen sterben an ungesundem Essen.

Und genauso braucht man keine Impfung gegen Corona. Was soll das ganze Getue. Ich esse jede Woche ´n Apfel. Grrrr!

Ich weiß nun, warum es in Deutschland kein Holz mehr gibt: So viele Leute haben so ein dickes Brett vor dem Kopf! Manche sogar ´nen ganzen Bretterstapel!!

Was mein Eindruck ist? Viele wissen bei diesen Demos gar nicht, worum es eigentlich geht. Die sind in ihrem Leben so frustriert und enttäuscht, dass sie nun die Gelegenheit ergreifen, endlich mal ihrem allgemeinen Frust Luft zu schaffen, auf die Straße zu gehen, rumzuschreien und öffentlich mit anderen mal GEGEN was sein zu können. „Spiegel-TV lügt.“ „Was lügen wir



denn?“ „Keine Ahnung.“ So nach dem Motto „Ich weiß zwar überhaupt nicht, worum es hier geht, aber ich bin strikt dagegen.“ (Den ganzen Bericht könnt ihr [HIER](#) schauen. Aber Vorsicht! Es wird gewarnt vor Dummheit. Das kann weh tun.)

So, Szenenwechsel, wieder runterkommen: Gleich gibt es Frühstück. Ich werde es genießen. Die Nadeln sitzen, das Blut wird sauber, ich hab´s gemütlich, Daisy brav neben mir, Chris mit im Bett, Kopfhörer an meinen Akkustik-Empfängern.

Und die 3. Impfung bekomme ich in ca. 1-2 Wochen. Ätsch! (Auch wenn ich Bill Gates damit empfindlich ärmer mache...)



## Der Nachweis der Nützlichkeit eines Handschuhs beim Punktieren von Dialysepatienten und andere Überlegungen

15.11.2021, Montag

Es nervt langsam! Seit einer Woche wache ich jeden Morgen mit ´nem steifen auf. Da kann man sich kaum bewegen, weil das dann schon im Bett so ein komisches Gefühl ist. Und nach dem Aufstehen kriegt man kaum die Hose hoch, wenn er noch so steif ist. Das dauert auch ne ganze Weile, bis er sich wieder etwas beruhigt. Aber dann erst draußen in der Öffentlichkeit, wie einen da die Leute angucken, wenn sie es merken. Denn so einfach lässt sich das ja nicht verstecken. Ich hoffe, das lässt mal wieder nach und er beruhigt sich endlich. Ist halt bei älteren Männern öfters so, hab ich mir sagen lassen. Nur, bei mir war das in jüngeren Jahren auch schon so verrückt. In meiner Pubertät fing das mit ihm ganz plötzlich an. Vielleicht bin ich ja doch was Besonderes...

Thema-Wechsel. Ich soll es unbedingt dokumentieren, meinte die Schwester vorhin beim Stechen. Weil es erwähnenswert ist. Oder vielleicht auch nur, weil sie gerne genannt werden möchte. (Wir wollen aber Schwester Petra nicht beim Namen nennen.) Oder weil sie sich das nur einbildet, dass es so ist, wie es war.

Was ist passiert? Die erster Nadel dauert wieder, bis sie rein geht. Drücken, drehen. Dabei zittert meine Hand mit der Nadel und auch der Arm mit dem Loch. Schwester Petra legt ihre Hand auf meine am Knopflocharm - und zack, geht die Nadel rein! Sie meinte sofort begeistert, das läge an ihrer Hand.

Test: Zweite Nadel. Geht auch nicht gleich rein. Petra legt ihre Hand auf meine Hand - und was soll ich sagen? Zack, ist die Nadel im Arm! Das war so überzeugend und eindeutig. Allerdings ist noch eine Frage offen dabei: Lag das tatsächlich an Petra´s zarter, gefühlvoller Hand oder auch einfach nur an dem Handschuh, den sie anhatte?

Dass wir hinterher bissel Sauerei gemacht haben beim Anschließen, lasse ich hier unerwähnt...

Was ich noch erwähnen sollte: Im Text oben meinte ich natürlich meinen Rücken. Ich hab mir in meiner Jugend eine [Spondylolisthesis](#) zugezogen, aber nicht als Verschleißerscheinung und nach vorn, sondern seitlich 3mm, weil ich dumm vom Kirschbaum gefallen bin. Hätte auch glatte Querschnittslähmung werden können.

Ähm, also "dumm" ist auf das Fallen bezogen, nicht auf meinen geistigen Zustand damals. Nur, damit es hier keine offenen Fragen gibt...



## Tests

17.11.2021, Mittwoch

Petra hatte heute dieselbe Hand, aber einen anderen Handschuh. Und was soll ich sagen? Es hat mit den Nadeln wieder funktioniert! Es liegt also nicht am Handschuh, sondern an dieser zauberhaften Hand...

Heute ging es auch ohne jegliche Sauerei.

Wegen der erneut angespannten Lage mit Corona, auch unter Dialysepatienten, die eindeutig zur vulnerablen Gruppe zählen und auch da die Todeszahlen in die Höhe schnellen, werden wir alle ab heute vor/während der Dialyse getestet, egal, ob geimpft oder nicht. Aber zum Glück nicht mit solchen langen Ritterlanzen, die durch die Nase bis zum Steißbein geschoben werden, sondern mit wattestäbchenähnlichen, die nur die Nasenschleimhaut kitzeln.

Auf die große Spannweite der Reaktionen auf die Ausführungen zu meiner Spondylolisthesis gehe ich lieber nicht ein. Nur soviel: Es wird langsam besser und ich kann mich wieder schmerzfreier bewegen.

Nicht unbedingt aus aktuellem Anlass, sondern weil mir dieses Video grundsätzlich gefällt und durchaus auch äußerst nahe an der Realität angelehnt ist, möchte ich es euch nicht vorenthalten. Wie heißt es doch in der Literatur oft: „Das Stück enthält autobiografische Züge.“ Es ist auch wirklich purer Zufall, dass der Herr Hermann heißt... Viel Vergnügen beim Gucken!



# Ergebnisse

19.11.2021, Freitag

Du konntest das Video nicht gucken? Hast vergessen, ALLE Cookies zu akzeptieren. Wie das geht? Guck bei „Datenschutz“ unter Punkt 11. Da is´n Link „Ändern Sie Ihre Einwilligung“. Dann sollte es gehen.

Tja, mit der Technik das ist so ein Problem. Doch bei Problemen mit der Computer-Technik sitzt das Problem oft nicht „im Detail“ oder in der Software, sondern einfach VOR dem Computer.

Bei mir sitzt das Problem grad hinten am Fenster... ich brauch Kopfhörer... wie schöööön!

Am Mittwoch lief der Test so: Einwegtupfer in die Nase, mal rechts, mal links, dann in eine Flüssigkeit (das Stäbchen). 4 Tropfen (von der Flüssigkeit) auf die Testkassette, 15 Minuten auf ´s Ergebnis warten, dann gucken, wo der Streifen ist. Positiv - Negativ - Fehler. Bei mir gestern: Negativ.

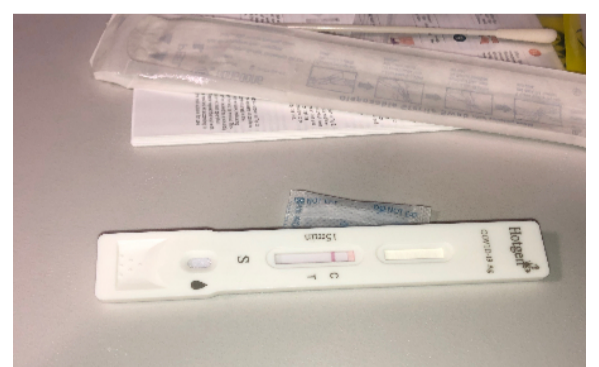
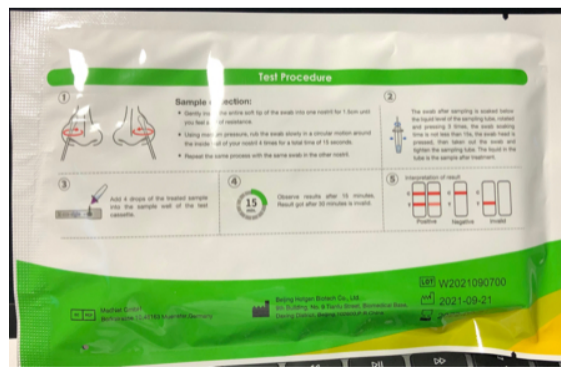
Heute wieder Test. Es scheint, dass wir Dialytiker nächstens immer einen aktuellen Test vorweisen können. Ergebnis heute: wieder negativ.

Gut, Taxi kam pünktlich, Nadeln sind drin, Corona-Test war negativ, nun muss nur noch das Frühstück ausgeteilt werden. Das wäre dann mal positiv.

Ich seh´s schon, kommt grad angerollt. Yeah!

Noch ´ne Anmerkung aus aktuellem Anlass: Danke, Carola(\*), für deine „Rückgrüße“. Bleib gesund und lass es dir gut gehen. Irgendwie fehlst du hier...

Und so sieht der Test praktisch aus:



## Rein und Raus

22.11.2021, Montag

3,9 Liter! Das muss beim Duschen passiert sein, dass ich irgendwo undicht war und das alles reingelaufen ist. Keine Ahnung, woher das kommt. Sicher waren da auch die leckeren Klöße gestern Schuld. Na, mal sehen, 3,0 hab ich Daisy genehmigt, dass sie mir rausnimmt. So viel hatte ich noch nie. Aber man lernt ja nie aus. Kannst alt werden wie ´ne Kuh, lernst immer noch dazu. Als ich mal im Garten so an die 4 Liter getrunken hatte, ging´s mir danach wesentlich übler. Vielleicht krieg ich ja heute die Kriebelein...

Kalium bei 5,26 - geht noch (die Klöße gestern und die Kartoffeln mit Quark am Samstag?) HB bei 11,6 - gut, Zucker 98 - prima. Mal sehen, ob und was nachher die Visite für eine Meinung hat.

Corona-Test, der dritte. Ist wie Frühstück im Bett nachher. Vier-Sterne-Service eben. Daisy neben mir schnurrt, Chris auf mir kuschelt, noch ist es still im Raum. Mal sehen, wie lange noch und wann der Redefluss über die Ufer tritt. Die Musik liegt aber schon griffbereit.

Neulich hab ich über Recycling gelesen. Gelbe Tonne. Wir essen ja gerne Joghurt, Quark und so Sachen. Da braucht man die vielen Becher zwar nicht mehr ausspülen, aber das Dumme ist, dass sie löffeltreu sauber entsorgt werden sollten. Löffeltreu. Wo soll ich denn so viele Löffel hernehmen?! Bei unseren Kinderfreizeiten war das immer einfacher, da mussten wir die Zimmer zum Schluß besenrein übergeben. Tür auf - Besen rein - Tür zu.

So, Beitrag in´s Tagebuch rein, online stellen, Tagebuch heute fertig, Tür zu. Raus!



Vielleicht

24.11.2021, Mittwoch

Gestern Gartentag, heute knorge. Gestern Äcktschn, heute Tschilln. Im Garten macht sich der Winter breit, in meinen Muskeln der Kater. Und ´n steifen hatte ich heute Morgen wieder...

Aber die Nadeln sitzen, sie gingen super rein, Daisy wäscht, Hermann schreibt, jefrau redet, meine Ohren bekommen feine Lala.

Heute kein Corona-Test, nur zweimal pro Woche für Geimpfte. Aber auch bei Dialysepatienten gibt es tatsächlich noch Ungeimpfte... Die kriegen 3 Tests pro Woche, also zu jeder Dialyse.

Und ich krieg dreimal die Woche Frühstück, zu jeder Dialyse. Viel besser als Corona-Test. Allerdings bekomm ich daheim die restlichen Tage der Woche auch Frühstück, aber da muss ich es mir selber machen. Vielleicht bin ich ja auch deshalb so gerne bei Daisy...

Der raue Reif macht sich breit...



## Unterschiede

26.11.2021, Freitag

Heute wieder kein Corona-Test. In Zukunft überhaupt keiner mehr. Mittwoch hab ich meine dritte Impfung bekommen. Drei in einer: dritte Impfung, Auffrischungs-Impfung und Booster-Impfung. Auswirkungen? Keine. Bissel müde war ich danach, aber das war's auch schon.

Irgendjemand hat mal davor gewarnt, dass es wegen der Impfungen doch noch Langzeitwirkungen geben wird. Es wird stark vermutet, dass die meisten Geimpften sterben werden, nach vielleicht 30, 40 oder auch 60 Jahren, oder teilweise noch später.

Es ist ähnlich wie mit dem Unterschied zwischen Rauchern und Nichtrauchern: Nichtraucher sterben gesünder.

Hab heute 3 Liter mitgebracht. Möchte wieder wissen, wo die herkommen. Das ergibt über einen halben Liter pro Stunde. Der UF-Zähler dreht im 5-Sekunden-Takt 1ml weiter... Mal schauen, ob und wie mir das bekommt.



# Manchmal

29.11.2021, Montag

Manchmal.

Manchmal flutschen die Nadeln wie in Butter und manchmal ist die Vene wie zubetoniert.

Wie letzte Woche im Garten. Manchmal bekommt man plötzlich ´nen steifen und im nächsten Moment, grad, wenn ´s einem danach ist, bekommt man ihn nicht hoch. Hab Stauden abgeschnitten, musste mich dazu bücken. Plötzlich - steifer Rücken! Dann, als ich mich aufrichten wollte, hab ich ihn nicht mehr hochbekommen, musste ganz langsam machen beim Aufstehen. Im Gegenteil dazu ist es für den Rücken wesentlich einfacher, wenn man aufrecht unter dem Apfelbaum steht und sich dort einen runterholt.

Oder wie hier. Manchmal ist es schön still. Dann kommen welche - und mit der Ruhe ist es vorbei. Sie redet 3 Minuten darüber, dass sie vergessen hat, was sie sagen wollte...! Kopfhörer-Überlebens-Programm!

Nur wenige Leute wissen, wieviel man wissen muss, um zu wissen, wie wenig man weiß. (Ist so ´n ähnlicher Satz wie „Wenn hinter Fliegen Fliegen fliegen, fliegen Fliegen Fliegen hinterher.“ - einfach nur furchtbar!)

Die 3 Liter am Freitag hat Daisy nicht geschafft. 2,6 waren möglich. Heute sind es 3,1 Liter. Ich vermute, dass das nicht Flüssigkeit im Gewebe ist, sondern der faule Strick bewegt sich weniger, ist seltener im Garten, isst zu viel und setzt Winterspeck an. Aber Daisy richtet das schon in ihrer vernünftigen Art. Mal sehen, was die Visite dann drüber denkt.

Übrigens, sie ist nun schon 20 Minuten da - und hat den Mund noch nicht ein einziges mal zubekommen. Da könnte man glatt die Trommelfell-Krätze mit anschließendem Gehörsturz kriegen. Wenn da nicht „Highland Cathedral“ von „The Auld Town Band & Pipes“ oder „Mull of Kintyre“ von den „Queen´s own Highlanders“ Bagpipers und andere Musik wäre...

Das Frühstück nachher tröstet auch ein wenig.

Hier die „Highland Cathedral“ in anderer Besetzung:





## Aufregung

1.12.2021, Mittwoch

Man kann sich den ganzen Tag aufregen!

Aber man ist dazu nicht verpflichtet.

Zum Glück.

Weil es ja doch nichts bringt und nichts ändert.

Und es nur dem eigenen Herzinfarkt dienlich ist.

Bei der Booster-Impfung. Trotzdem noch ab und zu ein Test. Na und? Ist das so schlimm, sich mal in der Nase zu pöbeln oder pöbeln zu lassen? Früher gab es ja mal den Spruch „Wer andern in der Nase pöbelt, ist selbst ein Ferkel.“ Vielleicht ist das nur Angst, sich trotzdem angesteckt zu haben? Ne Impfung, auch wenn es schon die dritte ist, verhindert doch nicht, dass ich das Virus einatme und in mir trage. Und damit kann ich andere anstecken, ohne dass es mich dabei groß erwischt. Die Impfungen bewahren nur mich davor, dass ich selbst bei Ansteckung keinen schweren Verlauf habe, sondern vielleicht nur einen Schnupfen. Naja, soll'n sie sich aufregen. Wenn sie unbedingt müssen.

Bei der Nadel. Heute die untere erfolglos versucht, zu punktieren. Das war ja am Montag schon kritisch, aber heute ging's gar nicht. Lösung: eine spitze Nadel musste her. Dafür hatte ich Premiere: Ich hab mich selbst zum ersten Mal mit einer spitzen Nadel punktiert. Ist doch auch was.

Also: Fazit? Junge, bleib ruhig! Auch wenn es manchmal (oder öfters?) nicht ganz einfach ist, das zu beherzigen. Dann kommt es halt darauf an, wohin man seine Gedanken wendet, worauf man sich konzentriert.

Hier im Moment Daisy, Chris... die Musik, das Frühstück, das gleich kommt, der negative Corona-Test.



## Posi-tief oder Nega-tief

3.12.2021, Freitag

Guten Morgen (für alle, die das gleich heute Vormittag noch lesen).

Wie viele lesen das überhaupt noch? Schon über drei Jahre immer dasselbe. Immer mit dem Taxi zur selben Zeit abgeholt werden, immer auf demselben Platz im selben Bett, immer die Nadeln an derselben Stelle punktieren, mal besser, mal schwieriger, immer dieselben 1,8-mm-Nadeln, immer 5 Stunden drin lassen, immer hungrig danach, immer auf's Taxi warten, mal länger, mal kürzer, immer mit den Werten am Limit, weil Nierenersatztherapie eben nur ein Ersatz ist, ein Überleben, kein wirkliches Leben, immer die Einschränkungen der Ungebundenheit und Freiheiten, drei Mal die Woche da sein zu müssen, ohne wirkliche Aussicht auf Änderung.

„Mit 66, da fängt das Leben an.“ sang Udo Jürgens heute im Taxiradio. Naja, etwas anders hatte ich mir das schon vorgestellt. Und das nicht nur, was die Dialyse betrifft. Es gibt auch noch andere Dinge, die anders gelaufen sind und anders laufen. Aber wie meinte Dr. Theo Lehman in einer seiner Predigten?: „Mach dir einen Plan und sei ein großer Wicht und mach dir einen zweiten - gehn tun sie beide nicht.“ „Der Mensch denkt - und Gott lenkt. Der Mensch dachte - und Gott lachte.“

Klar, positiv Denken hilft. Alles von der optimistischen Seite aus betrachten. Doch manchmal steht dort an der Tür „Heute geschlossen!“ Und dann? Gibt es noch andere Seiten? Es heißt doch immer: „Jede Sache hat drei Seiten: meine, deine - und die richtige.“

Humor hilft dann auch noch. Hab ich schon ganz früher als Kind lernen müssen, dass man mit Humor vieles übertünchen kann, damit niemand merkt, wie es wirklich in einem aussieht. Zum Glück ist Humor nicht nur ein Kalkanstrich der Seele, sondern - wenn man ihn richtig zu gebrauchen weiß - eine Sache, die gut tut und Sonnenschein in die Seele bringt und zumindest unbewußt ablenkt von den „wirklich wichtigen Dingen“.

Ablenken. Okay. Nachher gleich mit dem Frühstück. Der FSJodler steht schon in den Startlöchern. Und soeben auch den Corona-Test negativ überstanden. Positiv, weil negativ. So ist es also im Leben: Vieles ist positiv, weil es eigentlich negativ ist.

Das versteh mal einer...



Gewöhnung

6.12.2021, Montag

Nikolaus. 7,5 cm. Lila, wie die Kuh. Nette Geste. Danke.

Blutdruck 157/82. UF-Ziel 2800. Blutfluss 400. Unten eine spitze Nadel, oben eine stumpfe. Bäää.



Es ist still im Raum. Noch. Noch sind wir erst zu viert. Jetzt-3-2-1- zu sechst - und die Ruhe ist Vergangenheit... Es gibt Dinge, an die man sich wohl nie gewöhnt. Manche genießen die Freiheit der Stille, andere die Freiheit des Redens. Jedem das Seine. Nur, wenn man die Stille nicht verträgt, kann man Lärm machen. Wenn man aber Lärm nicht mag - kann man nicht einfach woanders hinhören... Kopfhörer... dann hat man nur Musik im Ohr - und das dumpfe Dröhnen des MRT unter uns. (Ihr erinnert euch?: Das ist, als ob ein Panzer im Hof die Ausfahrt nicht findet.)

Frühstück, das ans Bett gebracht wird, Visite, Tagebuch, Dokus, vielleicht ne Runde Schlaf, 5 Stunden bei Daisy... Es gibt Dinge, an die man sich einfach gewöhnt hat.

Hinter den 7 Bäumen, bei den 7 Träumen...



## Ernüchterung

8.12.2021, Mittwoch

Das war am Montag gar kein Nikolaus! Ich hab reschärschiert. Nikoläuse sind rot. Meiner war aber lila. Und das sind keine Nikoläuse, sondern Nikoflöhe. So wird man also noch als Erwachsener hinters Licht geführt. Aber egal, ob lila oder rot. Ich kann damit leben.

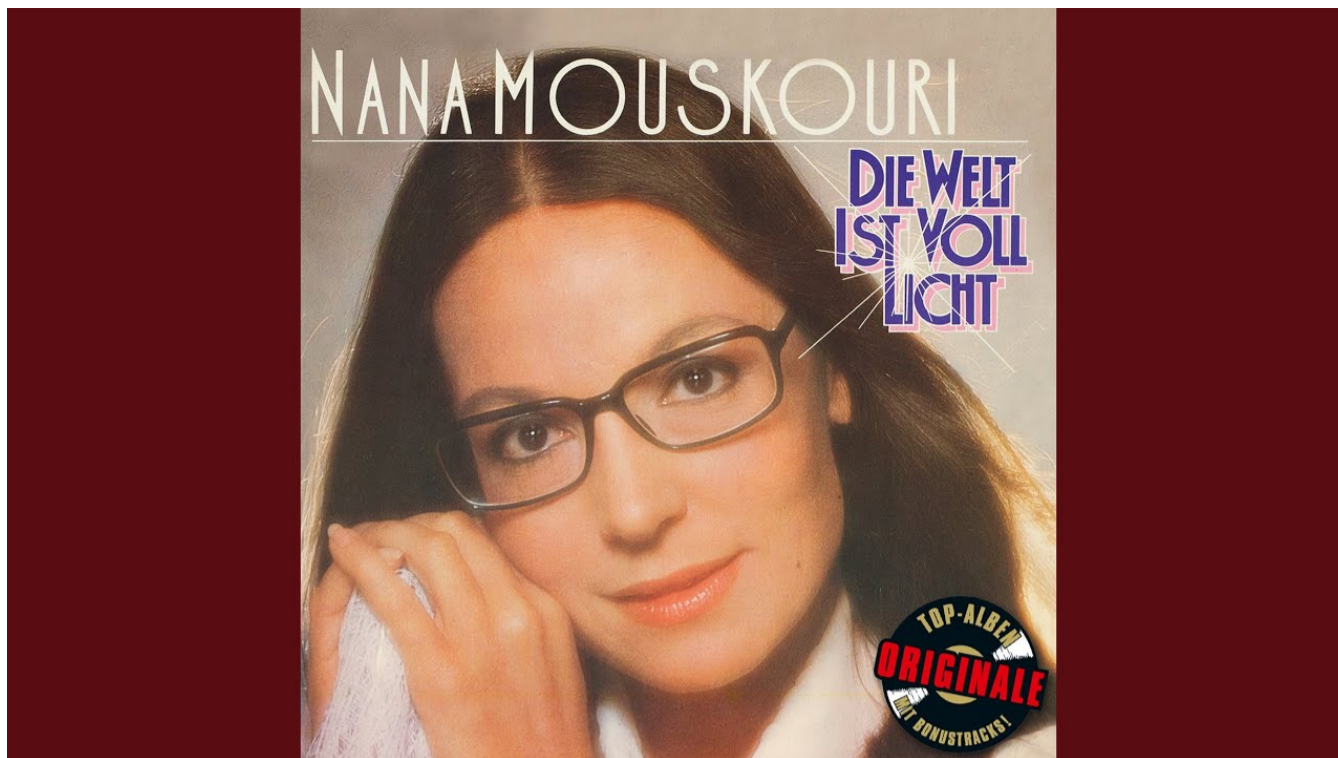
Untere Nadel angesetzt, gedrückt, gedreht - drin. Obere Nadel angesetzt, gedrückt, gedreht - drin. Versteh das, wer will. Vielleicht muss man mit der spitzen Nadel den Knopflochkanal immer mal durchpusten. Oder es liegt an dem Handschuh der Schwester daneben (wie neulich berichtet - oder war das schon überneulich?) Oder einfach an der Schwester/dem Bruder, der daneben steht?

Blutdruck 144/79, UF-Ziel heute bei 2200. Mittlerweile hat es sich eingependelt, dass ich trotz größerer Menge Wasser, das Daisy mir abzieht, danach nicht mehr so müde und erschöpft bin. Ich halte daheim dann kaum noch Mittagsschlaf. Allerdings zieht mir Daisy auch nicht mehr unbedingt die Maximalmenge ab, also die berechnete Menge +500, sondern immer öfters nicht mal mehr die berechnete Menge. Es scheint sich also mein Flüssigkeitshaushalt langsam zu normalisieren. Oder?

Gestern im Nieren-Chat gelesen: „Heute hatte ich DEN Anruf...“ Wir Dialytiker warten auf DEN Anruf, der unser Leben grundlegend ändert. Und jeder freut sich mit, wenn es eine/n trifft. Doch bis dahin ist unser Alltag geprägt und bestimmt von Daisy & Co.

Heute auch. Wieder mit Musik im Ohr... „Schau mich bitte nicht so an, - du weißt es doch ich kann - dir dann nicht widerstehen...“ von Edith Piaf.

Hier in der Version von Nana Mouskouri:



## Wohlfühlfeeling

10.12.2021, Freitag

Untere Nadel angesetzt, gedrückt, gedreht, gedrückt, gedreht, gedrückt, gedreht - endlich drin. Obere Nadel genauso. Aber drin.

„Forgotten Land“ von Mungo Jerry. (Musik ist heute schon eher nötig.)

Gestern zur Massage gewesen. Coole Sache. Rücken, Wirbelsäule und auch der Darm und die inneren Organe wurden bewegt. Ist schon interessant, was bei so einer Massage alles entdeckt wird. Ergebnis: Wohlfühlfeeling und heute kaum mehr Rückenbeschwerden. (Ich krieg ihn also wieder besser hoch...) Fazit: Wiederholung ist schon gebucht.

UF-Ziel heute wieder 2200. Bei ca. 1,5 Liter zugeführter Flüssigkeit gestern. Und vorgestern etwa 1,0.

Übrigens steht der Begriff „Wirbelsäule“ für das Knochengestüt eines Säugers, das ist nicht etwa eine besondere schwäbische Schweine-Art. So wie zum Beispiel ein „schwäbisches, in Schwierigkeiten geratenes kleines Schwein“. Das ist nämlich ein „Notrufsäule“.

Spaß lass nach! Corona-Test ist angesagt. Allerdings nur für NNG's. Für noch nicht Geimpfte, bzw. LDSNNÜLKDSGWS's (Leute, die sich noch nicht überzeugen lassen konnten, dass sie geimpft werden sollten).

„Flora's Secret“ von Enya... Was wäre ich hier ohne die Musik.

Schönes Wochenende euch allen.

Und hier noch ein Schmankerl aus internem Ehekreisen...



Zack zack!

13.12.2021, Montag

Zack, drin. Zack, drin. Das wird doch nicht tatsächlich an dem Handschuh von Schwester „Petra“ liegen?! (Beitrag vom 15.11.) Ist jedenfalls ein schönes Gefühl wenn sich der Körper nicht gegen die Nadeln wehrt.

UF-Ziel heute 3100. Prämie. Das erste mal über 3000. Wochenende und Sonnenschein halt... Mal sehen, ob Daisy das überhaupt schafft - und ich überstehe.

Mit dem Sonnenschein das hielt sich ja in Grenzen, aber Garten war trotzdem angesagt. Bei 3 Grad Celsius. Naja, da muss man eben ständig was schaffen - oder gemütlich am Feuer sitzen, dann geht das schon. Und warm anziehen. Leute, zieht euch warm an, die Kälte greift den Darm an.

Visite. HB 11,5; Kalium 5,3; Zucker 93. Keine weiteren besonderen Vorkommnisse. Der Arzt ist zufrieden, ich bin es auch.

Jetzt braucht es nur noch das Frühstück.

## Ein neues Date

15.12.2021, Mittwoch

Das Frühstück kam dann noch - wie immer.

Heute wieder Zack, drin, zack, drin. Hervorglänzend. Sogar ohne Handschuh der Schwester. Sogar ohne die Schwester „Petra“.

UF-Ziel heute nur 1600. Eindeutig gestern weniger getrunken.

Bis auf die Zahnschmerzen neuerdings ist sonst alles im grünen Bereich. Fühlt sich an wie ein Karies-Löchlein. Naja, ich hatte ja auch schon lange kein Date mit der Zahnärztin. Igitt! (Igitt nicht wegen der Ärztin, sondern wegen dem Loch und dem Bohrer, der dann darin verschwindet.) Die letzten Besuche dort waren ja nicht unbedingt erbaulich, eher hinreißend oder herausreißend.

Wenden wir uns wieder schöneren Dingen zu und sprechen von Essthetik. Also vom Essen. Dazu braucht es nur noch das Frühstück. Steht aber schon draußen.



## Schmerz lass nach

17.12.2021, Freitag

Die Zahnschmerzen... werden mehr. Zahnarztbesuch gestern hat ergeben, dass wieder ein Zahn raus muss. Wurzelbehandlung wäre zu kompliziert. OP-Termin beim Kieferchirurgen ist aber erst nächsten Dienstag, also in 4 Tagen. Das Kariesloch möchte aber nicht so lange stillhalten. Der Schmerz kommt und geht. Ich werd's überleben. Wünschenswert wäre ohne Schmerzmittel. Man gönnt sich ja sonst nichts so kurz vor Weihnachten. Von Morgens, 08:00 Uhr bis Mittags 14:00 Uhr unterwegs gewesen.

Meine Frau hat gestern vom Optiker Lambraten gekauft. Ich dachte, der kümmert sich nur um Brillen. Aber auf der Packung steht tatsächlich „Lamm von Neusehland“ (oder Neuseeland?).

Die Nadeln waren heute nicht ganz Zack, drin, aber bei zwei Zack. Es gibt auch noch Dinge, die funktionieren. Daisy, Chris und Frühstück zum Beispiel. Drum mag ich die alle drei so.

Ich wünsche euch ein stress-, schmerz- und sorgenfreies Wochenende.



## Es kann nur besser werden

20.12.2021, Montag

Die Zahnschmerzen... werden mehr. Zahnarztbesuch gestern hat ergeben, dass wieder ein Zahn raus muss. Wurzelbehandlung wäre zu kompliziert. OP-Termin beim Kieferchirurgen ist aber erst nächsten Dienstag, also in 4 Tagen. Das Kariesloch möchte aber nicht so lange stillhalten. Der Schmerz kommt und geht. Ich werd's überleben. Wünschenswert wäre ohne Schmerzmittel. Man gönnt sich ja sonst nichts so kurz vor Weihnachten. Von Morgens, 08:00 Uhr bis Mittags 14:00 Uhr unterwegs gewesen.

Meine Frau hat gestern vom Optiker Lambraten gekauft. Ich dachte, der kümmert sich nur um Brillen. Aber auf der Packung steht tatsächlich „Lamm von Neusehland“ (oder Neuseeland?).

Die Nadeln waren heute nicht ganz Zack, drin, aber bei zwei Zack. Es gibt auch noch Dinge, die funktionieren. Daisy, Chris und Frühstück zum Beispiel. Drum mag ich die alle drei so.

Ich wünsche euch ein stress-, schmerz- und sorgenfreies Wochenende.



Besser

22.12.2021, Mittwoch

Zahn-OP:

Vorbereitung mit Spritzen: 5 min, Zahn entfernen: 10 min, Wunde nähen: 10 min. Die als schwierigste prophezeite Zahnentfernung stellte sich als die einfachste und schmerzloseste heraus. Der Schmerz blieb aus, solange die Betäubung wirkte, ca. noch 2 Stunden und auch danach habe ich lediglich zwei Tabletten benötigt, um ihn in Schach zu halten. Morgen Kontrolle, nach Weihnachten Fäden ziehen. Eins ist sicher: dieser Zahn tut nie mehr weh. Mit dem Essen werde ich die nächsten Tage noch etwas aufpassen müssen und so werden die Weihnachtssessen eher zurückhaltender ausfallen.

Auch heute hier gibt es die Brötchen nach „Gyros-Art“: sehr klein geschnitten. Nur in den Mund stecken und schlucken.

Dialyse:

Beide Nadeln flutschten wieder wunderbar.

Fertig für heute...



## Frei sein

24.12.2021, Freitag

Toll! Und du musst zur Dialyse heute! Als gäbe es am Vorweihnachtstag nichts Besseres zu tun. Doch „Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit“ lehrte uns unser Staatsbürgerkunde-Lehrer in der Schule. Also fühle ich mich heute frei. Bleibt mir eine Alternative? Klar. Ich kann das Ganze abbrechen, für immer. Doch dann werde ich mit größter Wahrscheinlichkeit Ostern nicht mehr erleben, nicht mal mehr meinen 68. Geburtstag im März. Auch eine Freiheit: Freitod.

Aber keine Bange, davon bin ich weit entfernt. Denke ich zumindest.

Die Nadeln richtig angesetzt flutschen die auch richtig rein. Wenn´s nicht geht, bin ich zu flach.

Heute nur 4 Stunden bei Daisy. Das Personal hier will Weihnachten zuhause genießen. Nachvollziehbar. Und Geschenke gab´s. Plätzchen und was Eingepacktes. Mach ich erst daheim auf, als Überraschung.

Überraschung... Was bringt die nächste Zeit?



## Zurückgezogen

27.12.2021, Montag

Wie war dein Weihnachtswochenende? Ziemlich zurückgezogen. Es war ja meistens feucht und nass, besonders weiter südlich. Aber so zurückgezogen kann auch aufregend sein. Und schön. Es war also ein richtiges Genießer-Wochenende.

Jetzt hier bei Daisy bin ich immer noch ziemlich zurückgezogen. Nicht zuletzt trotz - oder wegen - mancher Mitpatienten. Muss ja niemand mitkriegen, außer dass man die Kopfhörer sieht - und Chris auf dem Schoß...

Dialyse - Daisy hat einiges rauszuholen, hat sich ziemlich was angesammelt.

tHb 11,9; K 5,31; Glu 93. Werte, die sich nach diesen besonderen Tagen durchaus sehen lassen können.

Es kommen Neuerungen auf uns zu hier bei der Dialyse. Ab Anfang Januar gibt es kein Frühstück mehr. Schuld ist Omikron. Zum Schutz voreinander sollen wir die Maske ständig tragen. Beim Essen muss sie ja abgenommen werden und das soll vermieden werden. Dann gibt es nur noch Getränke, so kurz mal die Maske anheben und trinken. Bedeutet: Frühstück zu Hause. Eher aufstehen. Dann warten bis Mittag, bevor es zu Hause wieder was gibt.

Na mal sehen...



## Antworten

29.12.2021, Mittwoch

Heute habe ich zwei Fragen zu beantworten:

1. „Was kann ich tun, damit meine gesunden Nieren gesund bleiben bzw. wie kann ich Nierenversagen hinauszögern?“
2. „Wie ist dein Zahntermin verlaufen und konntest du die Weihnachtsgans noch beißen?“

Zu 1.: Kurz zusammengefasst: Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, wie sie jede Ernährungsberatung auch empfiehlt mit viel frischem Obst und Gemüse; ausreichend trinken, dabei sind 3 Liter pro Tag noch nicht übertrieben; (möglichst) keinen Alkohol; kein Nikotin; wenig Fleisch und wenn, dann möglichst hochwertiges; wenig Fett; viel und möglichst täglich Bewegung an der frischen Luft; auf normalen Blutdruck achten; Blutzuckerspiegel im Auge behalten.

Wissenschaftlich zusammengefasst findest du das u.a. auch hier:

<https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/niere-harnwege/vorsorge.html>

Zu 2.: Kurz zusammengefasst: OP ca. 5 min, war ein Kinderspiel, das Nähen danach hat länger gedauert als das Ziehen, schmerzfrei, solange die Spritzen gewirkt haben, eine Schmerztablette am Nachmittag, eine vor dem Schlafen, eine am nächsten Morgen, die ganze Zeit viel gekühlt, nach zwei Tagen Kontrolle und eine „Verband-Schiene“ bekommen, die als Schutz über der Wunde liegt. Die Weihnachtsgans war ein Kaninchen, den gab´s aber aus familiären, taktischen und logistischen Gründen erst gestern. An den Tagen davor gab es Rinderbraten und andere, einfache Köstlichkeiten. Wie heißt es: Das mach ich doch mit links! Ich beim Essen und Kauen auch.

Eine wissenschaftliche Zusammenfassung gibt es hier nicht und kann deshalb nicht angeboten werden. Es gelten lediglich die subjektiven Erfahrungen und Eindrücke des Betroffenen.

Das Abendessen in dieser Form gestern gab es also nur aus essthetischen Gründen und nicht, weil ich größere Brocken nicht hätte beißen können:



Danke

31.12.2021, Freitag

letzter Freitag dieser Woche, diesen Monats, dieses Jahres. Überhaupt?

Blutdruck 155/85, 1 stumpfe, 1 spitze Nadel, UF-Ziel 2200 +/- 500, Dialyse-Dauer 4,5 Stunden. Das Personal möchte heute wieder etwas eher nach Hause. Das Neue Jahr kommt aber deswegen nicht eher. Das wird wieder genau um Mitternacht erscheinen und bumms, ist es da. Wetten?

Gibt es heute gute Vorsätze? Vorsätze, Nachsätze, Zusätze, Hauptsätze, Nebensätze, Fragesätze, sogar bei Briefmarken gibt es Sätze. Früher hab ich sogar öfters mal einen Satz Prügel bekommen... (ich hatte es meist redlich verdient). Alles Sätze, da kommt es heute auf die Vorsätze auch nicht an. Also lassen wir das. Wichtig ist, dass das Gute so bleibt, wie es ist und dass sich das weniger Gute mehr zum Guten wendet.



Nur Eines möchte ich an dieser Stelle besonders hervorgehoben erwähnen:

Danke an das Dialyse-Personal hier in der PHV Lich. Ihr habt euch wieder ein ganzes Jahr wunderbar um mich und die anderen Patienten gekümmert, habt uns versorgt, betreut, bemuttert, hattet Geduld mit den schwierigen und ungeduldigen, hattet Spaß mit den lustigen, habt uns oft unsere Wünsche von den Augen abgelesen und unsere Daten von den Monitoren und habt entsprechend reagiert, ward immer nett und freundlich, es gab nie ein böses Wort und und und... Einfach Danke dafür. Ihr leistet Hervorragendes. Macht weiter so, grad auch in der komplizierten Zeit von Corona. Ich wünsche euch viel Kraft und Freude dafür.



Und dann - bis nächstes Jahr!

2022

Chaos

3.1.2022, Montag

Chaos pur! Enttäuschung in vollendeter Form! Entsetzen macht sich breit! Die Angst kriecht kalt am Rücken hoch! Verzweiflung überall! Ein Gefühl der Hilflosigkeit greift um sich! Das Angedrohte ist tatsächlich wahr geworden! Wir registrieren schmerzlich das Unvermeidliche: Ab heute gibt es kein Frühstück mehr zur Dialyse! Nur noch Getränke sind erlaubt!

Weltumwälzende Veränderungen also, mit denen man erst mal klarkommen muss. Man registriert jetzt, dass man eigentlich wegen der Dialyse hier ist und nicht wegen dem Frühstück. Ernüchternde Erkenntnis?

Das neue Jahr fängt damit also relativ gut an. Relativ.

Doch kluger (Her-)Mann baut vor. Frühstück daheim, bevor das Taxi kommt. Aber Vorsicht! Nicht zu viel davon! Sonst spinnt die Waage hier in der Klinik. Nur 250 ml Herbalife-Shake. Das schmeckt gut, geht schnell, ist gesund und macht satt. Und dann hab ich zwar nicht einen Trumpf, aber noch einen Shake in der Tasche. Nochmal 250 ml volle Mahlzeit, aber flüssig. Trinken ist ja erlaubt... Ätsch.

Mal sehen, was wir die restlichen 362 Tage dieses Jahres erleben werden. Mal sehen, „wie und wo man seine Zukunftsgedanken für dieses Jahr zuordnen soll.“ Gut, dass sich die Welt genauso weiterdreht wie letztes Jahr. Der Jahreswechsel ändert nichts am Ablauf, der sonst auch passiert ist. „Passiert“ im Sinne von „geschehen“, nicht wie im Küchenjargon „durchgemixt“, obwohl man sich im Alltagstrubel öfters so vorkommen könnte, wenn einem die Ereignisse um die Ohren fliegen.

Cool bleiben und darauf hören, was dein Herz sagt. Und sich vielleicht trauen, neue oder nur heimlich geträumte Wege zu beschreiten.

Laborwerte heute, nach einigen rücksichtslosen Schlemmertagen:  
tHb 11,9 g/dL; K 6,01 mmol/L ; Ca 1,17 mmol/L; Glu 95 mg/dL.

Was sagt der Doktor dazu? Alles im grünen Bereich. Kalium zwar etwas höher, aber noch unbedenklich, wenn ich nicht gleich wieder gebratenen Lachs und ungewässerte Kartoffeln esse...



## Nützliches

### 5.1.22 Mittwoch

Die neue Nieren-Zeitschrift ist da. Sollte zwar schon im Dezember kommen, damit man die weihnachtlichen Rezepte zeitgemäß nachkochen hätte können. Aber Gulasch mit Rotkohl und Semmelknödel zum Beispiel kann man auch anderswann essen.

Es gibt wieder einige interessante - für Betroffene interessante - Beiträge und Infos. Für meine Mitleidensgenossen und -sinnen hier zwei Beispiele:

Die neue Webseite „[transplant-wissen.de](http://transplant-wissen.de). Medizinisches, trotzdem verständliches Fachwissen, Patientengeschichten und nützliche Alltag-Tipps. Einfach mal reinschauen, kostet doch nichts, außer ein bisschen Zeit.

Die „Micu-App“ ([micu-app.com](http://micu-app.com)) kannst du dir bei Google Play oder App Store kostenlos herunterladen. Das Logbuch und der Wissensbereich ist kostenlos, Essen und Reisen gibt's dazu nur als kostenpflichtiges Premium-Angebot.

Im „Logbuch“ kannst du Gewicht, Blutdruck, Kalium und Phosphat eintragen und hast so einen wunderbaren graphischen Überblick über deinen Zustand. Ich hab die Erfahrung gemacht, dass auch mein Arzt gerne mal auf diese Graphiken schaut...

Im „Wissens-Bereich“ findest du viele grundsätzliche Infos über die Niereninsuffizienz, die du als interessierter Patient aber sicher schon größtenteils weißt, die aber durchaus nützlich sind, mal kurz nachzuschlagen, welche Werte du einhalten solltest.

Im kostenpflichtigen Premium „Essens-Bereich“ kann man die Lebensmittel eintragen, die man verzehrt hat - oder verzehren möchte und bekommt z.B. Kalium- und Phosphat-Werte angezeigt. So kannst du kritische Grenzwerte bei deinen Mahlzeiten vermeiden. Dieses geniale Tool rechtfertigt den Preis durchaus. (Bei der Essensplanung und Werte-Kontrolle benutze ich eher die App „YAZIO“, die rechnet dir Kalium-, Phosphat-, Kalorien-, Eiweiß- und so ziemlich alle Vitamin- und Mineralien-Werte automatisch aus. Nützlich bei weitem nicht nur für Dialytiker, sondern auch für ganz normale, ernährungsbewusste Durchschnittsbürger.)

Dann gibt es bei Premium noch den Bereich „Reisen“, in dem alle Dialyse-Stationen in Deutschland angezeigt sind, mit Adresse, Webseite usw. Nicht übel, wenn man doch mal wohin verreisen möchte. Du gibst dein Wunschziel ein und die App sucht dir alle Dialyse-Kliniken in der Umgebung.

So, genug der Infos. Jetzt gibt's Kaffee, Schorle und Shake...



Und trotzdem

### 7.1.22 Freitag

Manche Frauen versuchen ständig, ihre Männer zu ändern, solange, bis sie entsetzt feststellen, dass diese nicht mehr dieselben sind, wie die, die sie früher mal so geliebt haben. Selber Schuld, würde ich sagen.

Auf den Tür-von-alleine-Aufgeh-Schalter drücken. Eintreten (in den Raum, nicht die Tür). Jacke ablegen. Bett richtig einstellen. MacBook und Handy auspacken. Zur Toilette. Pflaster von Shunt entfernen und Einstichstellen kontrollieren, ob eventuell noch Grind drauf ist. Auf die Waage. Zurück zum Platz, Utensilien für Punktion auspacken: Unterlage, Pflaster, Mull, Spritzen, Nadeln. Auf beide Spritzen Kochsalzlösung aufziehen, an Nadeln stecken und diese befüllen. Mull mit Desinfektionsmittel tränken. Ins Bett setzen. Zudecken. Unterlage ausbreiten. Mull auf Shunt legen zum Desinfizieren und „Einweichen“. Warten, bis Schwester kommt. Nadel 1 von ihr bekommen und punktieren. Freien Durchfluss kontrollieren und mit Pflaster fixieren. Nadel 2 von ihr bekommen und punktieren. Freien Durchfluss kontrollieren und mit Pflaster fixieren. Danach schließt mich die Schwester mit Daisy kurz, stellt die Parameter (und Parazentimeter) ein, legt die Blutdruckmanschette an, misst den Blutdruck und startet die Dialyse. Fertig.

Danach 5 Stunden Marathon, Blutwäsche, Kuschelzeit, Entspannung, Anstrengung, Schwerarbeit, Warten, Genießen, Musik, Videos, Stille, Schlafen, wach sein, Beschäftigung, Langeweile, Ungeduld, zur Ruhe kommen - na was denn nun?

Von allem ein wenig. Dialyse ist von allem ein wenig, mal eins mehr, mal eins weniger. Wenn man sich mit der Tatsache der Unausweichlichkeit angefreundet hat, kommt man mit diesen ständig wechselnden Zuständen und Umständen ganz gut zurecht.

Und trotzdem: Man kann sich das Leben auch anders vorstellen. Ohne dreimal in der Woche auf den Tür-von-alleine-Aufgeh-Schalter drücken zu müssen...



## Wieder zurückgezogen

10.1.22 Montag

Samstag - Action. Zunächst Fernbahnhof FFM Flughafen. DB-Lounge. Chillen und genießen mit meinem Sohn. Anschließend Hauptbahnhof, erst beim Chinesen, dann DB-Lounge. Die total unterschiedlichen Feelings beider Örtlichkeiten feststellen. Äußerlich so ähnlich und doch so grundsätzlich verschieden. Aufmerksamen Insidern wird das auffallen. Und weil es so schön war, werden wir das sicher wiederholen. Aber eher am Flughafen...

Sonntag dann - weitgehend zurückgezogen. Den ganzen Tag zuhause und dieses Gefühl genießen. Für Insider ist das sogar mächtig aufregend. Und weil es so schön ist, geht es heute hier bei Daisy lückenlos weiter... Diese Zurückgezogenheit muss man nur richtig genießen. Manche meinen, dazu braucht man ziemliche Beherrschung, das so lange durchzuziehen, doch wenn man das richtig macht, ist es je länger desto schöner. Es kommt dabei eben auch auf die richtigen Gedanken an, die man dabei hat und mit welchen Themen man sich in dieser Zeit beschäftigt, welche Bilder am inneren Auge vorüberziehen und so weiter. Das ist fast wie Yoga, das muss man auch einige Zeit üben, bis man einen wirklichen Nutzen daraus ziehen kann.

Trotz Wochenende und ohne Linola-Urea-Salbe waren die Knopflöcher heute weich genug, dass beide Nadeln nach kurzer Zeit drin verschwanden. Erfreulich.

Laborwerte heute: tHb 11,2 g/dL; Glu 96 mg/dL; K 5,7 mmol/L. Kalium geht wieder Richtung „normal“, weil ich die ganze Woche konsequent den Kartoffel-Verzehr vermieden hab. Es ist durchaus möglich, sich mit ein wenig Ernährungs-Disziplin im Rahmen zu bewegen, ohne gleich auf alles asketisch verzichten zu müssen. Dagegen hatte ich gestern - vielleicht wegen dem guten Chinesen am Samstag und den kostenlosen Soft- und Koffein-Getränken in den Lounges - einen Durst wie eine schwangere Bergziege. Weit über viel Liter an den beiden Tagen. Dadurch wird aber auch der Kreislauf belastet, der Blutdruck steigt, was nicht unbedingt von Vorteil ist bei Niereninsuffizienz. Daisy zieht mir heute wohl 3,2 davon wieder ab... Ich werde es überleben.

Ich hab heute auch einen Corona-Test machen lassen. Hab mich in den letzten zwei Wochen ziemlich erschöpft und müde gefühlt. Und Samstag noch mit tausend Leuten Kontakt gehabt. Ergebnis: negativ. Siehste.

Die Erschöpfung wird doch wohl nicht davon herrühren, dass hier in der Klinik das Frühstück ausfällt...!



## Daisy vs. EMMA

12.1.22 Mittwoch

Dienstag - Action. Zunächst Fernbahnhof FFM Flughafen. DB-Lounge. Chillen und Besprechung mit meinem Sohn. Anschließend Hauptbahnhof, erst Spaziergang durch die Kaiserstraße, mit U-Bahn zum Schweizer Platz und dann zu Fuß über die Untermainbrücke wieder zurück zum Hauptbahnhof.

Nur ein ganz kleines, kurzes Großstadtfeeling. Hektik, Lärm, Verkehr, Menschenmassen, Automassen, Stress, Stau an jeder Ampel, Jubel, Trubel, Heiterkeit, allerdings mit null Jubel und null Heiterkeit. Ich hab mir vorgestellt, jetzt hier mitten aus Frankfurt mit dem Auto nach Hause fahren zu müssen. Kurz vor einer gefühlten Ohnmacht wurde ich mir dann zu Glück bewusst, dass ich ja nachher im Bahnhof auf Bahnsteig 16 in den Zug Richtung Kassel steigen werde, der mich sicher bis Gießen und anschließend der Bus 372 bis nach Laubach bringt und ich die ganze Zeit über gelassen vor mich hinträumen kann. Solche Erlebnisse bestätigen mir, dass es gut ist, KEIN Auto mehr zu haben.

Und das sagt ein ehemaliger, eingefleischter Fernfahrer mit hochprozentigem Diesel im Blut, der von Narva/Estland über Kishinev/Moldavien bis Sliven und Shumen/Bulgarien mit Leib und Seele und EMMA und meist ganz alleine unterwegs war... Aber die Zeiten ändern sich eben.

Damals musste ich zum Beispiel auch nicht dreimal die Woche mit Daisy flirten sondern konnte das tage- und wochenlang mit EMMA...



## Warum das Trockengewicht so wichtig ist

14.1.22 Freitag

Jeden Tag auf die Waage, morgens und abends. Fast wie bei abnehmwütigen Gewichtsjunkies und Kalorienzähler. Aber nur anscheinend fast. Eher jedoch für uns Dialytiker lebensnotwendig. Warum sind wir denn nun so wiegewütig? Und warum geizen wir gerade beim Trinken mit jedem Schluck? Die Nahrungsaufnahme besteht doch nicht nur aus Flüssigkeit, sondern zum Beispiel auch aus einem 250-Gramm-Rib-Eye-Steak im Steakhaus nebenan, mit Wedges und Gemüse. Fallen denn da die gefühlten 400 Gramm oder mehr, die da in meinem Magen verschwinden, nicht ins Gewicht? Doch, wenn du dich direkt nach dem Gourmet-Schmaus wiegst, vielleicht. Aber kaum ein Steakhaus bietet einen Wiege-Service nach dem Trinkgeld-Geben.

Es ist so: Flüssigkeit und feste Nahrung nimmst du auf. Die Getränke bestehen hauptsächlich aus Wasser und ganz wenigen bis gar keinen festen Stoffen. Feste Nahrung dagegen hat neben Wasser ne ganze Menge Dinge, die im Körper verarbeitet werden zu Energie. Nehmen wir einen Ofen, wie früher, so richtig mit zwei Ofentüren, oben eine, um Holz oder Brikett nachzulegen, unten eine, um die Asche zu entfernen. Ist da schon mal jemand aufgefallen, dass immer mehr an Menge Brikett nachgelegt wird, als unten Asche anfällt? Die Brikett werden verbrannt, die festen Stoffe werden in Wärme-Energie umgewandelt und erzeugen als Nebenprodukt Asche, jedoch wesentlich weniger. Und je qualitativ wertvoller der Brennstoff ist, je mehr Energie er enthält, umso weniger Asche produziert er. Aber immer ist das Gewicht der Asche weniger als das Gewicht der Brikett.

Genauso in unserem Körper. Die feste Nahrung wird in Energie umgewandelt, die dein Körper braucht und verbraucht. Übrig bleibt ein wenig Asche, die hier unter anderem „freie Radikale“ genannt wird und ebenso aus dem Körper entfernt werden muss. Der Darm, die Nieren, die Leber, die Haut sind solche „Aschetüren“. Weg ist also das 250-Gramm-Rib-Eye-Steak. Energie und ein wenig Asche.

Wasser aber wird nicht verbrannt. Das schwitzt man aus - oder lässt es. Und beim Atmen geht auch ein wenig verloren. Durch Schwitzen und Atmen wird nur ein geringer Teil ausgeschieden, etwa 500 ml pro Tag. Hier ist das „Lassen“ wichtig. (Man kann Wasser trinken, kann es aber auch lassen.)

Nierengesunde Menschen haben da eine Automatik eingebaut, die genau regelt, wieviel Wasser zugeführt wurde, wieviel im Körper, im Blut, in den einzelnen Zellen optimal ist, um optimal zu funktionieren und wieviel dementsprechend wieder entfernt werden muss. Also ab über das Blut in die Nieren und dort weiterdelegiert zur Blase. Bis dahin funktioniert die Automatik. Ab Blase muss man weitgehend selbst entscheiden, was wann wo und wie zu tun ist.

Bei nierenkranken Menschen ist aber diese Automatik kaputt. Kabelbruch, Durchrostung, Kurzschluss, Relais durchgebrannt, ne Schraube locker, Stromzufuhr unterbrochen oder was auch immer die Ursache dafür ist. Ergebnis: In der Blase kommt weniger bis gar nichts mehr an. Wo ist das ganze Zeug? Im Gewebe, im Blut, in den Beinen, wenn es schlimmer wird, bis hoch zur Lunge und wenn es ganz schlimm wird, bis hoch zum Herzen. Und bei Lunge oder Herzen „Landunter!“ Ist absolut äußerst ungünstig.

Einziger Ausweg aus dieser Überschwemmung ist die Dialyse, bei der nicht nur manche Asche, sondern hauptsächlich Wasser entzogen wird. Und hier kommt das Wiegen ins Spiel, als Mittelstürmer sozusagen. Durch die Waage weiß ich genau, wieviel ich Wasser zu viel im Körper habe. Ich habe einen Ausgangs- oder Referenzwert, angelehnt daran, was ich wiegen würde, wenn die Nieren, noch optimal funktionieren würden. Das ist aber jetzt nicht einfach nur ein „Über-den-Pi-mal-Daumen-geschätzter“ Wert, sondern orientiert sich in erster Linie an der Blutdichte. Das gesunde Blut ist weder zu dick noch zu flüssig. Daisy misst das - die bringt sowas - und regelt so die Wassermenge, die abgezogen werden muss. Das macht die auch ganz hervorragend, jedoch nicht überheblich und stur (obwohl Frauen manchmal entnervend stur sein können), sondern die lässt sich auch noch per Knopfdruck und Einstellungen überreden, es ein wenig anders zu machen, weil sich der Patient dann eben wohler fühlt. Zusammenarbeit also. Doch es ist erstaunlich, wie gut Daisy mich kennt und wie sie oft besser weiß, was gut für mich ist. (Ist es da ein Wunder, dass ich sie so liebe?)

Noch ein kurzer Trip in die Lebensmittel: Das 250-Gram-Rib-Eye-Steak hat etwa 20% Wasser, also 50 Gramm. 250 Gramm grüne Gurke dagegen hat 97% Wasser, also etwa 245 Gramm. Es ist also nicht alles nass, was feucht ist, oder wie soll man das erklären?



## Gut gegen Böse

17.1.22 Montag

Es gibt probiotische Lebensmittel. Nicht zu verwechseln mit den proidiotischen, wie etwa Fastfood, Fertiggerichte oder normale Krankenhauskost. Die probiotischen sind gesund und sollten ihren festen Platz in der Ernährung finden. Warum? In unserem Verdauungssystem leben Billionen von Mikroorganismen, tausende von verschiedenen Arten. Wer denn sonst übernimmt in uns die Verdauung, das Aufspalten der Nahrung in einzelne Bausteine, damit die über die Darmwand ins Blut gelangen können? Die Darmflora. Wir haben übrigens weit mehr Bakterien & Co. in und auf unserem Körper, als wir einzelne Körperzellen haben. Die Fremden in und auf uns sind also mehr als wir selber. Doch ohne die könnten wir nicht existieren. Nun ist es wie im richtigen Leben: Es gibt Gute und Böse, die die uns wohl gesinnt sind und die die uns schaden wollen. Kampf ist angesagt. Freund gegen Feind. Der Stärkere gewinnt. Und nun kommen wir ins Spiel. Um die Armee der Guten zu stärken, können wir deren Truppenstärke erhöhen, können mehr Soldaten in die Schlacht führen. Rekrutieren können wir diese mit den oben genannten probiotischen Lebensmitteln. Die proidiotischen dagegen helfen nur, den Feind zu stärken, igitt! Probiotische Lebensmittel sind solche, die entweder auf natürliche Weise „gute“ Bakterien enthalten, wie zum Beispiel Joghurt, Kefir, Sauerkraut, saure Gurken oder Oliven, oder solche, die extra mit den „Guten“ angereichert sind. Hier kann ich als Beispiel die Nahrungsergänzung von Herbalife nennen: „Microbiotic Max“, ein Getränkpulverzusatz mit 2 Milliarden Lebendbakterien pro Portion.

Auf in den Kampf! Der Sieg gehört uns!

Ich musste heute Morgen nicht groß kämpfen, die beiden Nadeln flutschten wieder. Und da wo Flutsch, da nix Kampf. Aber gefühlte 2 Liter Blut wurden wieder abgenommen zur allvierteljährlichen Kontrolle. Kreatinin, Harnstoff, Harnsäure, Eisen und noch 1½ DIN A4-Seiten lang andere Werte. Die Ergebnisse gibt es Mittwoch oder Freitag. Die ASTRUP“-Werte heute: pH 7,386; tHb 12,1; K 5,24; Glu 93. Das sind wieder Werte im grünen Bereich. Ernährung akzeptabel bis top, die Probiotischen machen ihr Ding.



## Alt ist nicht immer das Gegenstück von Sopran

19.1.22 Mittwoch

„Wu ho iech denn mei Brill?“ meinte vor -zig Jahren eine ziemlich alte Frau mit ihrem vogtländischen Dialekt immer, wenn ich bei ihr die Beiträge kassieren wollte.

„Wo habe ich denn meine Brille?“ meinte ich heute beim Nadel setzen. Mir war aufgefallen, dass die Einstichstellen so verschwommen und unklar zu sehen sind und ich gar nicht so recht wusste, wohin ich stechen sollte. Werd ich jetzt auch alt? ´n ziemlich alter Mann? Ich glaub, ich

hab die zuhause liegen lassen und mir ist das die ganze Zeit im Taxi und hier bei den Vorbereitungen einfach nicht aufgefallen.

Ich glaub, ich werd alt. Bisschen alt bin ich ja schon. Da mach ich halt da weiter, wo ich neulich aufgehört habe, alt zu werden. Hilft ja doch nichts. Und schließlich kann man da auch das Beste draus machen, wenn man das nur richtig anpackt. Ich denke, ich werde da mal intensiv darüber nachdenken, was ich da alles noch bewusst ändern und zu meinem Besten umgestalten kann in meinem Lebenslauf, Lebensrhythmus, Lebenswandel, in meiner Lebenseinstellung, meinem Tagesablauf, meinen Gewohnheiten, meinen Beziehungen, meinen Arten und Unarten. „Wenn ich mal alt bin,“ hat mal jemand gesagt, „werde ich nur noch nörgeln. Das wird ein Spaß!“ „Wer hat Angst vor´m alten Mann?“ Hieß nicht ein altes Kinderspiel so ähnlich? Ich halte euch auf dem Laufenden - wenn es denn mal läuft...

Aber jetzt gibt es erst mal Kaffee und Schorle. Alt werden kann ich danach auch noch.



Affen, Hunde, Kirchen - alles verboten!

21.1.22 Freitag

Heute Morgen, als der Wecker klingelte, dachte ich (Ja, ich kann sofort nach dem Wachwerden schon denken!), „Ach menno, schickt doch jemand anderes zu Daisy. Ich möchte schon verlängertes Wochenende machen.“ Doch als ich dann in der Klinik diesen berühmten Gang entlang ging und auf den Tür-von-alleine-Aufgeh-Schalter drückte, war alles wieder wie immer. Außer meine Freundin, die war gestern etwas grantig und unpässlich, hat sich selbst nicht gemocht. Das macht mich immer ziemlich traurig und niedergeschlagen, aber ich hoffe, heute funktioniert wieder alles und wir verstehen uns wieder blendend. Ich bin doch so froh, dass ich sie habe. Sie ist unleugbar und eindeutig die Garantie für mein Überleben. Was würde ich nur ohne sie machen?

Nadeln setzen, Anschließen, alles einstellen - heute wird sie mir 2,3 Liter abnehmen - und den Vormittag genießen mit ihr. Alles wieder wie immer.

Und nun muss ich doch nochmal was loswerden: Ich hab einen Bericht von BILD gesehen, der mich fast stundenlang den Mund hat offen stehen lassen vor Erstaunen - oder war es eher vor eiskaltem Entsetzen?

Das Video vom "Woke-Wahnsinn" hab ich euch unten eingestellt. Da muss man sich ja in Zukunft echt überlegen, was man noch sagen oder singen darf. Vielleicht wird das dann ja auch bald unter Strafe gestellt, wenn man versehentlich bei Personen zum Beispiel nur „Besucher“ aufzählt und die „-rinnen“ vergisst, oder man muss zu „Gästen“ auch noch die „Gästinnen“ erwähnen, oder zum „Mann“ die „Männin“. Umgekehrt ist das wohl nicht nötig: die „Frau“ - der „Freier“ oder die „Mutter“ - der „Mutant“ oder so...

Es ist schon erstaunlich, wieviel Zeit manche Menschen haben, um den Rest der (deutschen) Menschheit mit solchen Angelegenheiten zu quälen. Das ist so nötig, wie ein Furunkel im Gesicht. Wo leben diese Leute eigentlich? Und wer bezahlt die dafür? Von wessen Geld?



Das zweite Video ist eine Parodie auf Witze. Doch wie lange wird es noch dauern, dass das gesetzlich festgeschrieben wird, dass wir nur noch humoristisch zugespitzte Erheiterungsminiaturen erzählen dürfen statt Witze?

Viel Spaß beim Zuschauen!



So ein Käse

24.1.22 Montag

Das Taxi war pünktlich. Wie immer. Die Tür ging wieder von alleine auf, nachdem ich den berühmten Schalter gedrückt hatte. Wie immer. Die Nadeln fanden perfekt und problemlos ihren Weg. Wie immer. Und meine Freundin ist nicht mehr so grantig und unpässlich. Das hat sich übers Wochenende wohl etwas beruhigt. Was bin ich froh darüber. Vielleicht waren es ja auch die Blumen... Ich brauch sie doch.

Heute gibt es auch wieder die „kleinen Laborwerte“. Wie immer. Mal sehen, was sich da geändert hat. Und Visite ist heute am Montag auch. Wie immer. Wenn das alles vorbei ist, melde ich mich wieder.

Bis nachher.

Laborwerte: pH 7,379 (Säure-Basen-Verhältnis); tHb 11,9 (Eisen); K 5,41 (Kalium); Glu 90 (Zucker). Da brat mir doch mal einer `n Storch - und die Beine schön knusprig! Ich hab heute zu Hause extra mal einen Teelöffel Zucker gegessen, um zu testen, ob sich dadurch mein Nüchternzucker erhöht. Aber: Nix. Niedriger ist er geworden. Wird eine Frage zur Visite werden. Ebenfalls, wie ich meinen pH-Wert beeinflussen kann. Normal sollte der zwischen 7,35 und 7,55 liegen. Ich bin also ziemlich sauer und das liegt sicher nicht nur am Wochenende.

Visite: Blutzucker ist normal, auch mit Zucker am Morgen. Warum er heute so niedrig ist, konnte mir sie nicht erklären. pH-Wert kann durch Ernährung kaum beeinflusst werden. Höchstens durch Einnahme von Bicanorm. Hab ich zwar von früher noch daheim, muss aber nicht sein,

solange der Wert über 7,35 liegt. Na und mein Kalium-Wert liegt wohl am Käse-Exzess übers Wochenende. Reibekäse über die Spaghetti, Käse auf den Brötchen, Käse mal zwischendurch naschen. Kartoffeln hielten sich dabei in Grenzen, aber die Summe macht's.

(So ein Käse aber auch!)



180118

26.1.22 Mittwoch

Heute muss ich meinen Arm wieder mal ziemlich ruhig halten. Hab ´ne spitze Nadel drin. Wieder mal. Einfach so, völlig ohne Grund ging die stumpfe nicht rein. Das Leben ist eben voller Überraschungen. Nicht nur beim Nadeln setzen, auch so, Kannste machen nix, musste gucken zu

Meine beste (und einzige wirkliche) Freundin gibt sich auch Mühe, das zu verarbeiten, was ich ihr „zumute“, aber ich bin erstaunt (und froh), dass sie das so wundervoll meistert und mich immer wieder aufbaut. Es ist einfach ihre Art, die mich so begeistert und weshalb ich sie so mag. Vier Jahre, eine Woche, einen Tag. „180118“ - ein Geheimnis. Nicht jeder versteht das. Rein rechnerisch ergäbe das 298 oder 62, je nachdem, in welche Richtung man rechnet.

„Fresenius Medical Care, R 3 PL.7, 8EDA1241“ nennen sie die Schwestern. Ich nenne sie „Daisy“. Aber eigentlich heißt sie ganz anders. Und das wird wohl immer unser Geheimnis bleiben...



Never Ending Song Of Love

28.1.22 Freitag

Und da dachte ich die ganze Zeit, heute gibt es die Rente. Dabei ist erst am Montag der letzte Werktag. Immer sind am Ende des Geldes noch einige Tage übrig...

„Stranger in Paradise“ mit dem Rieu-Orchester - anders ist es heute wieder mal nicht auszuhalten. Kopfhörer sind manchmal der Sicherheitsgurt der Nerven. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lärm krank macht.

„Oró“ von Maire Brennan ist kein Lärm, das sind wohltuende Klänge, die der Seele gut tun - und den anderen Schwafellärm fernhalten. Es gibt Leute, die haben das Herz auf der Zunge - dazu gehöre durchaus auch ich. Aber es gibt auch Leute, die haben die Zunge in der Größe zweier Reisetaschen bei sich, um das mal im Bild auszudrücken.

„Mull of Kintyre“ von The Queen´s Own Highlanders. Ich werde den Tag überstehen.

Die Nadeln flutschten heute wieder. Jedoch nicht, wie die Schwester behauptete, weil sie daneben stand, sondern „einfach so, völlig ohne Grund“.

Heute mal wieder ein Link über Dialyse: Eine nette Geschichte über eine Dialyse-Patientin und wie sie ihre Krankheit meistert. Interessant für Betroffene, Aha-lich für den Rest der Menschheit.

<http://www.gesundheitsberater-berlin.de/kliniken/dossier/dialyse-regelmassige-blutwasche>

Viel Spaß beim Lesen - und ´n schönes Wochenende euch allen!

„Eleni“ mit Michael Hirte und „Never Ending Song of Love“ von The New Seekers...



30 Jahre zu früh

31.1.22 Montag

Aber heute gibt´s tatsächlich die Rente. Wird auch Zeit.

Ich hätte mir heute Morgen wohl nicht die Zähne putzen sollen. Bevor ich ins Bad ging, war draußen noch alles „normal“ dunkel - und als ich wieder raus kam, hat es wie wild geschneit und alles war weiß. Na ja.

Scharfe Schwester - scharfe Nadel. Anders kann ich mir das sonst nicht erklären. Die Venennadel wollte einfach nicht. Ist halt manchmal so. Mit dem Auto, sogar mit Navi, verfährt man sich doch auch ab und zu. Übrigens hab ich jetzt ein Senioren-Navi. Das sagt mir nicht nur das Ziel und die Strecke, sondern auch noch, was ich dort wollte. Oder so: „Herr Wachtmeister, wir MÜSSEN so schnell fahren. Sonst vergessen wir inzwischen, was wir dort wollten.“

Hier heute mal ein paar „schlaue Sprüche“ oder „kluge Worte“. Hab ich mir aus ner langen Liste abgeschrieben. Ich finde sie merkens- und bemerkenswert.

„Es lohnt sich immer, wenn wir uns die Zeit nehmen und sorgfältig untersuchen, was jemand wirklich gesagt hat, um es dann so zu verstehen, wie er es wirklich gemeint hat!“

(Zitiert mit der CSV Kalender-App)

Versuche, zu kontrollieren, führen zum Ruin. Versuche, festzuhalten, führen zum Verlust. Versuche dein Leben sich auf natürliche Weise entfalten zu lassen und lass auch zu, dass das Leben anderer sich natürlich entfaltet.

Nimm dir eine Stunde Zeit und geh täglich in die Natur und geh barfuß.

(Zitiert von Unbekannt)

Und zum Schluss noch zwei Videos. Ich hätte nie gedacht, dass mir das immer noch so nahe geht. Ich dachte, das hätte ich mittlerweile längst überwunden und stehe drüber. Aber nein, es hat mich voll erwischt. Diesel im Blut verschwindet wohl niemals. Damit ist man lebenslänglich verwoben, infiziert. Das sind nicht einfach so Berichte, nein, das ist von innen heraus, so aus dem echten Truckerleben. Ein Satz hat mich besonders bewegt: „Du bist 30 Jahre zu spät geboren.“ Ich bin dagegen wohl 30 Jahre zu früh geboren. Mit 47 könnte ich jetzt immer noch mit EMMA zusammen sein, tage-, wochenlang unterwegs, Freiheit genießen, auf dem bequemen, luftgefederten Fahrersitz sitzen, das Lenkrad fest in den Händen spüren, den Sound und die Vibrationen der 414 PS unter mir, schalten, bremsen, Gas geben, die Bewegungen, das Schaukeln der 40 Tonnen auf der Straße fühlen, das leise Pfeifen der 12 Reifen hören, eins sein mit der Maschine, ineinander aufgehen, miteinander verschmelzen, das graue, endlos scheinende Band unter uns, mit 89 km/h auf den Autobahnen und mit 30 oder langsamer auf engen, kaum befahrbaren Straßen bis runter nach Bulgarien, Moldavien, Serbien oder bis hoch nach Narva an die estländisch-russische Grenze schaukeln, dort Nordlichter bestaunen, auf Autohöfen sicher abhängen, gut essen, oder auf einsamen Parkplätzen Einbruchversuche überleben. Mein Truck - mein Zuhause, mein Leben. 30 Jahre zu früh. Vielleicht wäre vieles anders geworden. Sogar die Begegnungen in Aisterheim...

Genug geredet. Wer mag, kann es sich anschauen. Kostet ja nichts.



Liebeserklärung an meine Freundin

2.2.22 Mittwoch

Rentner muss man sein. Und ´ne Bahncard 100 muss man haben. Ich bin der Rentner, mein Sohn hat die BahnCard. „Ich komm heut Nachmittag aus München zu dir.“ „Okay, ich mach dir Rinderbraten (aus Allgäuer Fersenfleisch).“ Dank Rentner kein Thema, ich kann einfach meine Sachen zur Seite legen, in die Küche gehen und dort 3 Stunden am Herd stehen und den Braten schmoren. Gegen 17 Uhr sollte alles fertig sein. München - Fulda - Grünberg - Laubach. Von Fulda aus dann: „Chefin hat angerufen, ich soll morgen arbeiten. Ich muss ins Allgäu zurück.“ Von München über Fulda und Kempten zurück. Dank Bahncard kein Thema, Fahrplanänderung und ab nach Hause. Und der Braten? Noch fertig machen, abkühlen lassen, portionieren, einfrieren. (Ein Foto davon hab ich ihm aber noch geschickt, damit er sieht, was er verpasst hat...) Rentner muss man sein, dann kann man seinem Hobby frönen, wann immer man möchte - und wenn sich plötzlich Besuch anmeldet, der liebend gerne bei Vatern bekocht wird.

Knopfloch muss man haben. Und fast 3 Jahre Erfahrung mit dem Selbst-Punktieren. Auch wenn die Nadeln hin und wieder Probleme machen. Wenn die Schwestern die anderen Patienten anschließen, gibt es auch manchmal Probleme - und öfters auch Schmerzen (die es bei mir nie gibt!). Es läuft nicht immer alles glatt. Menschen sind keine Maschinen mit genormten Teilen. Im Gegensatz dazu sind manche Maschinen wie Menschen. Daisy zum Beispiel, meine Freundin. Treu, zuverlässig, einfühlsam, liebevoll, immer da, wenn ich sie brauche.

Aber meine Freundin meinte, ich solle nicht mehr so oft über sie schreiben, dass wäre ihr schon fast peinlich. Sie möchte nicht so viele Geheimnisse von sich preisgegeben haben. Also, liebe Freundin, ich werde mich zurückhalten und deiner eben mehr im Stillen gedenken, auch wenn du mir so oft so nahe bist. Schließlich nimmst du ja immer mein Herzblut in Beschlag und hilfst mir, mein Leben auf die Reihe zu bringen und bringst mich immer wieder dazu, dem Leben positiv und hoffnungsvoll ins Auge zu blicken. Ohne dich könnte ich nicht mehr leben. Ich freu mich auf jedes Treffen mit dir. Danke, dass es dich gibt.



## Wechsel

### 4.2.22 Freitag

Ansetzen, zack, drin. Ansetzen, zack, drin. Beide Nadeln wie in Butter. Der Freitag ist gelaufen, das Wochenende kann kommen. An Dialysetagen ist das immer am wichtigsten und der Höhepunkt des Tages: Wie gehen die Nadeln rein? Sind die drin, dann ist alles Weitere nebensächlich. Man darf eben auch nicht ein zehntel Millimeter daneben liegen beim Ansetzen und auch den Winkel und die Richtung exakt draufhaben, dann sollte es schon flutschen. Anderswo ist das einfacher...

Drei Jahre, drei Monate und eine Woche bin ich nun schon hier. Über zwei Jahre davon mit Selbstpunktion. Die ganze Zeit in der Frühschicht, Montag, Mittwoch, Freitag. Von 7 bis 12. Fünf Stunden an Daisy.

Das wird sich vielleicht bald ändern. Ich hatte ja ursprünglich von Anfang an geplant, in die Nachtschicht zu gehen und wollte hier nur den „allgemeinen Ablauf der Dialyse“ lernen und mich eingewöhnen. Doch dann hat es mir hier so gut gefallen.

Das ist jetzt ein ganz großes Lob an das gesamte Personal, weil die hier alle einfach absolute Spitze sind und man es sich wohl kaum besser vorstellen könnte, wie die mit unsereins umgehen.

So gut gefallen, dass ich mich drei Jahre und drei Monate nicht entscheiden konnte, zu wechseln. Denn dann nämlich muss ich die Nachtschicht in der Gießener Abteilung der PHV verbringen, nicht mehr hier in Lich. Doch ich vermute, dass in Gießen ebenfalls Perlen als Personal arbeiten. Na und ne Daisy hab ich dann dort ja auch wieder.

Warum Nachtschicht? Die Nachtschicht ist die einzige, in der man acht Stunden an Daisy hängen kann. Acht Stunden sind besser als vier oder fünf. Die Dialyse ist länger, schonender und intensiver. Es ist wie bei der Microwelle, nur umgekehrt: Die Zeit, die man einspart, wenn man Essen in der Microwelle zubereitet, wird man, weil es nachweislich ungesund ist, eher sterben. Anders bei der Dialyse: Je länger man an Daisy hängt, desto länger ist die Lebenserwartung - des Patienten, nicht der von Daisy. Und auch die Lebensqualität ist besser, man fühlt sich hinterher wohler als nach nur vier/fünf Stunden. Da ich mir fest vorgenommen habe, bis ins Jahr 2074 zu leben, ist das sicher ein guter Schritt, dieses Ziel auch besser erreichen zu können. Und wenn ich nur 100 Jahre alt werde, ist's auch gut. Und wenn nur 80 - okay. Aber dann hab ich bis dahin wenigstens eine bessere Lebensqualität gehabt. Und wenn nur 68? Wäre auch okay, obwohl sich da andere Probleme auftun würden, doch die müssen dann meine Kinder klären, wie sie es uns versprochen haben...

„Ja und wann schläfst du dann, wenn du nachts dort Dialyse machst? Tagsüber zuhause? Ist das nicht doof? Oder kannst du dann nachts dort schlafen bei all dem Lärm und der Unruhe? Und mit den Nadeln im Arm und der Blutdruckmanschette am anderen Arm?“

Ja, ich werde dort genauso angeschlossen und kann den Rest der Nacht verschlafen. Weil alle dort schlafen wollen, während sie gewaschen werden, ist auch der Lärmpegel wesentlich niedriger und nur die Maschinen „erzählen“ ein wenig, indem sie leise vor sich hinsummen. Wir werden sehen. Auf jeden Fall werde ich das aktivieren und eine „Probezeit“ dort verbringen.

Und keine Bange, vor dem Schlafen werde ich auch noch Tagebuch schreiben, genauso wie hier.



## Nägel mit Köpfen

7.2.22 Montag

Heute kein Internet. Ist wohl alle. Müssen wieder einen Kanister nachfüllen. Dabei muss ganz vorsichtig gemacht werden, damit nichts daneben läuft. Sonst gibt's ne Sauerei. Bei WLAN sind das nämlich extrem dünne Schläuche.

Vielleicht liegt es ja auch am Wetter, denn heute nacht war davon so gut wie gar keins. Schnee und Eis auf den Straßen. So etwas gibt es hier sonst nur alle Schaltjahre mal. Und wo in den Alpen die Probleme bei nem halben Meter erst so langsam beginnen, jammern hier die Flachland-Tiroler schon bei 2 Millimetern. Es ist halt alles relativ.

Heute tHb 11,9; K 5,2; Glu 99. Sieht alles gut aus.

„Barrel Organs & Music Rolls“. Ich hab mit meinen großen Micky-Mouse-Kopfhörern den Vorteil, dass ich nichts anderes dabei höre. Die anderen Patienten mit ihren kleinen Spielzeug-Kopfhörern oder den Ohrstöpseln hören trotzdem alles mit - und leiden still...

Wie lange noch? Nicht mehr lange. Gerade kam der Anruf: Schon übermorgen, zur nächsten Dialyse, bin ich in Gießen zur Nachtdialyse. Vielleicht schnarcht dann das halbe Zimmer, dass die Fensterscheiben vibrieren. Aber ein Ex-Trucker lässt sich nicht von zwei LKW mit Kühlaggregaten, die auf dem Parkplatz direkt rechts und links neben ihm voll dröhnen, aus dem Schlaf reißen (außer, wenn in den LKW eingebrochen wird...), da bringt ihn alles andere auch nicht aus der Ruhe. Das ist eben was ganz anderes, als zuhören müssen bei Themen, die einen absolut nicht einmal minimal peripher tangieren.

Visite:

Alle Werte fast im grünen Bereich. An einigen Dingen könnte man arbeiten,

aaaaaber:

Da ich meine nächste Dialyse tatsächlich bereits in der Nachtschicht verbringe mit 8 Stunden, wird erst mal nichts geändert, sondern abgewartet, wie sich die längere (und schonendere) Dialyse auf meine Werte auswirken. Der Arzt war hocheifrig, dass ich mich zu diesem Schritt entschieden habe und er hat mir alle Vorteile davon aufgezählt.

Davon werde ich aber das nächste Mal berichten.



tja

9.2.22 Mittwoch

Eigentlich - aber dann? „Ein neuer Tag, ein neues Glück.“ meinte früher mein Arbeitskollege immer, wenn unser Chef nicht wusste, was er wollte und ständig seine Meinung und Anweisungen änderte.

Eigentlich - aber nun? Nun sitze ich hier neben meiner Daisy, in Lich, in meinem gewohnten Bett, in Zimmer 4, auf Platz 7 und es ist morgens 07:00 Uhr. Das liegt aber nicht daran, dass man nicht wusste, was man wollte, sondern daran, dass es im Nachtschicht-Modus plötzlich Personal-Probleme gab. So von jetzt auf gleich. Deshalb diese Änderung. Aber „Heute so, morgen so.“ ist immer noch besser als „Heute so - morgen so!“ Soso...

Und dazu kommt noch, dass mir meine Frau gestern erlaubt hat, heute Morgen wieder zur Dialyse zu gehen. Ich weiß nicht, was ich sonst gemacht hätte. Ich hab die Erlaubnis dankbar angenommen. Haha...

Trinkmenge gestern insgesamt: 1350ml, Ausscheidung insgesamt: 450ml, Rest: 900ml.  
Trockengewicht heute: 85,1kg, Zielgewicht: 83,5kg, UF-Ziel: 1600ml (1,6kg), Differenz zur Trinkmenge: 700ml (0,7kg). Mal sehen, wie Daisy damit klarkommt.



## Kauntauwn

11.2.22 Freitag

Ganz zu Anfang heute: [Das dritte Jahr Dialyse](#) ist als PDF zu haben. Unter dem Link „drittes Jahr“ findet ihr das Onlie-Tagebuch wie immer und zusätzlich den Link zum PDF. Irgendwann wird dann die Online-Version verschwinden, wie bei den zwei Jahren vorher auch.

2331-47633. Meine Zugangsdaten zum WLAN PHV Asklepios-Klinik Lich. Drei Jahre, vier Monate hab ich mich hier damit eingeloggt. Bald werde ich neue brauchen. Die von Gießen. Montag vielleicht schon? Ich werde es heute erfahren.

Im Prinzip ist dann alles genauso wie immer. Nur ganz anders.

Ab Bett und Anschließen bis Abschließen wird sich nichts ändern. Knopfloch, Selbstpunktion, Tagebuch. Die Zeit wird länger. Statt 5 nun 8 Stunden. 5 Stunden waren mir sowieso immer zu kurz. Kaum war ich angeschlossen, hat drei mal kurz durchgeatmet, kam schon ne Schwester und hat mich wieder abgeschlossen.

Ab Haustür bis Haustür wird alles ganz anders. Wir werden sehen.

Heute ist heute. Und ich genieße diesen Tag. Der Abschied von hier wird nicht so ganz einfach sein. Es war schön hier und angenehm. Ich war gerne hier in dieser Atmosphäre.

Danke für die Zeit, die ich hier bei euch verbringen und genießen durfte.





Ständ bei

14.2.22 Montag

Es zieht sich. Erst soll es ganz schnell gehen, dann geht es ganz langsam. Diese Woche noch Lich. Mindestens. Ich hab damit keine Probleme. So kann ich mich besser auf den neuen Lebensrhythmus einstellen.

Meine Werte heute: Blutdruck: 160/80; pH 7,382; tHb 11,4; K 5,45; Glu 93; beide Nadeln ohne Probleme punktiert. Punktgenau sozusagen. Das Kalium liegt an dem Dönerteller vorgestern, mit jeder Menge Pommes dazu. Bahnhof Fulda. Ich konnte nicht widerstehen. Bin extra deshalb „schnell mal“ vom Garten aus dorthin gefahren. Auf dem Nachhauseweg dann habe ich in Gießen wegen 10 Minuten Verspätung genau zehn Minuten Umsteigezeit verpasst und musste dafür 2 Stunden warten. (Der Dönerteller war´s Wert.)

Ob Lich oder Gießen, hier sind Dialyse-Patienten (und natürlich auch -tinnen) gut aufgehoben. Alle Infos dazu findest du hier:

<https://www.nieren-praxis.de>



## Immer immer

16.2.22 Mittwoch

Heute ist wieder mal so ein Tag, wo mir absolut nichts einfällt, was ich schreiben könnte. Und das ist schon übertrieben. Mir fällt eigentlich gar nichts ein. (Nichts ist noch wesentlich mehr als gar nichts.) Einer meiner Söhne macht Film-Rezensionen (oder wie das heißt). Der hat es einfacher. Immer ein neuer Film, über den er schreibt, nie zweimal über denselben. Ich dagegen schreibe schon fast 3 Jahre und vier Monate lang dreimal die Woche über immer ein und denselben „Film“. Täglich grüßt das Murmeltier namens Dialyse. Immer durch die Von-alleine-Aufgeh-wenn-man-woanders-drückt-Tür, immer in demselben Bett, immer die Nadeln in demselben Arm, immer Daisy links neben mir, immer dieselben Geräusche der Maschinen, immer dasselbe Personal, das sich nur immer mal abwechselt, immer montags, mittwochs, freitags, immer wie immer.

Was sich ab und zu ändert, sind die Patienten. Zwei sind schon hier, seit ich dazugekommen bin. Alle anderen Betten wurden schon von etlichen anderen Patienten belegt. Einige wurden in andere Zimmer verlegt, einige kamen mal kurz als Gastpatienten, einige (meist neben mir) aus anderen Klinik-Abteilungen, einige kamen und gingen aus irgendwelchen anderen Gründen. Grad eben, während ich hier schreibe, kommt ein neuer Patient in das Bett neben mir. Andere dagegen kamen und gingen und kommen nie wieder. Sie wurden beerdigt. Auch das ist Alltag hier, leider.

Nur eine einzige kommt nicht mehr, weil sie eine neue Niere bekommen hat. Und ihr geht es richtig gut damit. Wir alle freuen uns mit ihr, gönnen es ihr von ganzem Herzen und wünschen uns das Gleiche auch von ganzem Herzen.

Doch bis dahin wird sicher noch einige Zeit das „Immer“ hier regieren...  
Die genannte Film-Rezensions-Seite ist durchaus sehenswert:

<https://www.kinoticket-blog.de>



## Zurückgezogen träumen

18.2.22 Freitag

Zurückgezogen träumen. Die ganze Nacht, den ganzen Tag. „Nimm es dir mit in den Tag.“ hat jemand empfohlen. Träumen von Dingen und Situationen, die wünschenswert, jedoch momentan unerreichbar sind. Aber es ist ein unleugbares Naturgesetz: Träume sind Bausteine der Wirklichkeit. Allerdings muss man unterscheiden zwischen phantastischen Traumschlössern, die im Nirgendwo schweben und durchaus realistischen Möglichkeiten, die nur im Moment völlig

unmöglich erscheinen, sich erfüllen zu können, weil man absolut keinen Weg dahin erkennen kann.

Davon zu träumen, dass man eines Tages schwerelos wird, ist unsinniges Hoffen. Aber davon, dass man eines Tages in der Nähe von Aisterheim Urlaub machen kann, ist ein durchaus realistischer, lang gehegter Traum, der bei geeigneten Umständen und zur rechten Zeit sehr wohl in Erfüllung gehen wird. Dafür braucht es nur Geduld und Beharrlichkeit.

Träumen von der Nachtdialyse: es wird Realität. Wohl nächste Woche. Nach über drei Jahren Geduld, Beharrlichkeit, des richtigen, reifen Zeitpunktes.

Träumen von der Nierentransplantation: es wird Realität. Wohl dann, wenn nach Jahren Geduld und Beharrlichkeit der richtige, reife Zeitpunkt gekommen ist.

Träumen vom Wochenende: es wird Realität. Wohl gleich anschließend an die Dialyse heute Mittag, wenn mich das Taxi zuhause absetzt.

Ihr seht, die Zeiten bis zur Erfüllung der Träume sind relativ - und Reibung erzeugt dabei nicht immer nur Wärme...



Plötzlich ist es still

21.2.22 Montag

Stille. Ungewohnte Stille. Ich höre: nichts. Kein Dröhnen der MRT-Maschine im Untergeschoss, keine Dialyse-Maschinen, kein „Gesprächs-Hochwasser“ im Bett nebenan, so dass ich nicht einmal meine lebensrettenden Kopfhörer brauche. Kein geschäftiges Treiben des Personals beim Anschließen der Patienten. Wohltuende Stille, wo immer ich auch hinhöre. Nicht einmal die Nadeln habe ich im Arm. Durch das gekippte Fenster höre ich den Wind vorbeistreichen, die Uhr tickt im gewohnten Rhythmus. Neben mir steht ein Chai-Latte-Schoko statt des üblichen Kaffee ´s, ich hab wie immer meine Chris (-Schreibmaschine) auf dem Schoß und kann in aller Ruhe schreiben.

Allerdings fehlt mir auch meine Daisy. Die steht wie immer in der Licher Klinik an ihrem gewohnten Platz und hilft, wem auch immer, das Blut zu waschen. Wir wurden getrennt, ohne die Möglichkeit, noch in gebührender, liebevoller Weise Abschied voneinander zu nehmen. Keine Umarmung, kein zärtliches Streicheln, nicht einmal ein Kuss. So von jetzt auf gleich.

Ich sitze heute hier zur gewohnten Dialysezeit zuhause in meinem Sessel und schreibe Tagebuch. Alles ganz anders heute. Ab heute. Ein 40-monatelang gewohnter Lebens-Rhythmus wird plötzlich unterbrochen und ein neuer muss gefunden werden.

Am Freitag wurde mir während der Daisy-Kuschelzeit noch kundgetan, dass ich ab kommenden Mittwoch zur Nachtdialyse wechsle. Okay, dann am Montag noch Verabschiedung, deine privaten Sachen mitnehmen, das Taxi umbestellen und dann kann die Nachtdialyse in Gießen kommen.

Freitag Nachmittag dann ein Anruf: „Hermann, du sollst schon am Montag nach Gießen kommen, 20:30 Uhr sollste da sein. Deine Unterlagen sind dann schon dort.“ „Und meine privaten Sachen? Kopfhörer, Medikamente, Kissen?“ „Ups, nein!“ „Macht nix, schickt sie einfach noch nach.“ (Ich gehe ja stark davon aus, dass ich dort die Kopfhörer nicht zum Überleben brauche.)

So sitze ich nun zu gewohnter Stunde daheim und hab noch fast einen ganzen Tag frei.

Bin gespannt, was mich heute Abend erwartet...



## Nochmal Montag

### 21.2.22 Nochmal Montag

Diesmal allerdings 21:05 Uhr. Womit soll ich beginnen? Mit dem Guten oder mit dem Schlechten?

Das Taxi war superpünktlich. Die Fahrt dauerte ca. 35 Minuten und war relativ angenehm. 20:30 Uhr sollte ich da sein, 20:10 Uhr war ich da. Genügend Zeit für alle Vorbereitungen: Zimmer suchen, Waage suchen, Toilette suchen, von Schwester das Bett zeigen lassen. Heute noch ein „Ersatzweise-Bett“, Mittwoch dann mein richtiger Dauerplatz im Nachbarzimmer. Nadeln vorbereiten, Bett einstellen - das sind hier andere, aber trotzdem bequem. Dann Punktieren. Nadel eins mit etwas Gefühl und viel Drehen und Drücken gut reinbekommen. Schließlich habe ich Freitag früh das letzte mal punktiert. Nadel zwei - keine Chance, trotz Drehen, Drücken, neu ansetzen, gut Zureden, heimlich Drohen, Bitten. Sie bleibt stur draußen. Also: spitze Nadel, wieder mal. Ansetzen, vorsichtig drücken und leicht drehen - drin. Blut pulsiert, alles in Ordnung. Beim Anschließen dann: „Ähm, der Arm wird dick...“ Ein dicker Arm um die Einstichstelle bedeutet: Du hast nicht nur oben rein-, sondern auch unten wieder rausgestochen. Das Blut läuft innen ins Gewebe. erinnert ihr euch noch an die Bilder im zweiten Teil des Tagebuches? Auf den Seiten 38 und 39? Picasso-Arm? Schön dick und schön bunt? Als damals die Schwester durchgestochen hat, kostete das ne Bockwurst. Da muss ich mir wohl morgen selber eine spendieren.

Bedeutet mal wieder ne Single-Needle, nur eine Nadel im Arm. Hatte ich schon ewig nimmer. Fast schon ewig und drei Tage. Jetzt Kühlakku und morgen Heparin-Salbe. Irgendwann geht das auch wieder vorbei.

In Zukunft werde ich 20:30 Uhr angeschlossen und 04:45 Uhr wieder abgeschlossen. Sind, wer rechnen kann,  $7 \frac{1}{4}$  Stunden. Ist doch ne ganze Menge gegenüber bisher nur 5 Stunden. Dabei ist der Blutfluss statt satten 400 ml/min nur 300 ml/min.  $400\text{ml/min} \times 300\text{min} = 120$  Liter in 5 Stunden,  $300\text{ml/min} \times 435\text{min} = 130,5$  Liter in  $7 \frac{1}{4}$  Stunden. Die Menge an Blut, die gereinigt wird, ist zwar größer, aber die längere Dauer macht`s, dass es für den Organismus wesentlich schonender ist.

Wisst ihr, was mich begeistert? Im Nachbarzimmer, wo ich ab Mittwoch sein werde, liegen noch zwei Patienten. Die haben sich vorhin angeregt, aber leise unterhalten. Dann, gegen 21:30 Uhr, Licht aus, Mund zu, Stille. Wohltuende Stille. Nur das Summen der Maschine neben mir ist zu hören. Ach wie schön.

Inzwischen ist es 21:53 Uhr. Ich beende meinen Beitrag, stell ihn noch online und werde mich dann zum Schlafen einrichten. Wie das gelingt, erzähle ich euch im nächsten Beitrag.



Es funktioniert

23.2.22 Mittwoch (Abend)

Jeah! Die Schwester hat eine virtuelle Konfetti-Kanone gestartet! Nadel 1 ging butterweich rein. Schon mal beruhigend. Nadel 2 machte wieder Probleme. Ich konnte machen, was ich wollte. In „alle Richtungen“ (steht oft so auf Wegweisern) probiert, gedrückt, gedreht, die Schwester hat die Vene angestaut, nichts. Dann wollte die Schwester selber ran. (Ich hab das bisher nie zugelassen, immer nur selber gemacht!) Sie hat genauso in „alle Richtungen“ gepobelt. Nichts. Danach ich nochmal - und plötzlich - jeah, drin! So wie immer und alle Zeiten. Bin ich froh, dass es die Schwester nicht geschafft hat. Bestärkt mich in meiner Einstellung: „Lass da niemanden anders ran.“

Nachtdialyse. Eine totale Umstellung des Tagesablaufes. Da beginnt der Tag eigentlich erst um 18:30 Uhr. Für diese Zeit ist auch mein Wecker gestellt. Ein kleines Abendessen, eher ein Snack. Danach umziehen. Ich habe ja seit Beginn meiner Dia-Zeit ein aschgraues T-Shirt und eine dunkle Jogginghose an, jeden Tag. Damit habe ich immer eine korrekte Anzeige auf der Waage ohne „Klamotten-Differenz“. Nach dem Umziehen Sachen einpacken, anziehen, an der Haustür auf's Taxi warten. Nach 35 Minuten Ankunft im Dialyse-Zentrum. Wohltuend leere Straßen bis dahin... Dann gibt es dort keine Von-alleine-Aufgeh-wenn-man-woanders-drückt-Tür, sondern eine „An-der-Tür-klingeln-dann-warten-bis-die-von-alleine-aufgeht-Tür“ Der Gang zum Bett verlief heute schon effektiver. Gleich an der Toilette und Waage vorbei direkt zum Platz. Bett vorbereiten, Nadeln vorbereiten, Setzen. 20:30 Uhr war ich fix und fertig angeschlossen. Abgeschlossen werde ich 04:45 Uhr. Sind 8 ¼ Stunden.

Rechnung von gestern nochmal?  $300\text{ml}/\text{min} \times 495\text{min} = 148,5$  Liter in 8 ¼ Stunden. Sind 48,5 Liter mehr als bei der „normalen“ Dialyse.

Ja - und dann habe ich keine Daisy mehr. Ich muss mich damit abfinden. Ich werde mich damit abfinden. Ich hab jetzt ne neue Freundin. Wechselt man die nicht sowieso immer mal...? Neben mir steht jetzt ihre Großkusine, heißt auch Fresenius 6008, mit zweiten Namen B5 6EDA0457. ihr richtiger Name aber ist Nancy. Meine Nancy. Wir haben uns vorhin schon richtig angefreundet. Sie sieht genauso hübsch aus wie Daisy, mag mich, und möchte mir genauso treu

dienen wie sie. Eifersucht? Keine Spur! Wir werden sicher gut miteinander auskommen in Zukunft.

Meine zwei Bettnachbarn haben sich mit der Schwester wieder sehr angeregt unterhalten während dem Anschließen. Danach? Stille. Licht aus. Schlafen. So herrlich hier. Mir gefällt das ungemein.

Beitrag online stellen, Hinlegen, Augen zu, Schlafen.



## Alles anders

25.2.22 Freitag (Abend)

Tschättleck, ich hab Tschättleck, oder wie das heißt. Ein völlig anderer Tagesablauf. Heute - am Freitag Vormittag - war ich beim Zahnarzt statt wie bisher zur Dialyse. Nachmittag zuhause, bis mich dann halb sieben der Wecker daran erinnerte, dass ich doch noch was vor habe. Aber heute lief das alles schon viel gelassener. Gut, wenn man sich schnell an Veränderungen gewöhnen kann - und vor allem akzeptiert, dass es welche gibt.

Die Tage dazwischen brauchen noch ein wenig, bis sie an den Dialyse-Rhythmus angepasst sind. Das Aufstehen am Morgen zum Beispiel. Von Nancy werd ich 04:45 Uhr abgeschlossen. Das ist mir daheim aber doch etwas zu früh. Der Bäcker hat erst kurz vor sechs geöffnet und ich brauch nur ne halbe Minute bis dorthin. Also könnte ich halb sechs aufstehen. „Um Himmels Willen!“ werden jetzt einige denken „du bist doch total des Wahnsinns! An freien Tagen mitten in der Nacht aufstehen!“ Mal langsam! Habt ihr schon gewusst, dass ein regelmäßiger Tagesablauf im Allgemeinen und ein regelmäßiger Schlafrythmus im Besonderen sich äußerst günstig auf den Organismus auswirkt? Und da ich auch einen Organismus (nicht verwechseln mir dem ohne „ni“!) habe, wird es mir gut tun, wenn ich an Nancy-freien Tagen nicht bis kurz vor Mittag schlafe. (Ich weiß aber jetzt schon, dass ich diese Regel öfters brechen werde, als mir lieb ist. Man ist ja schließlich Mensch.

Nebenbei bemerkt, so als wäre es das Selbstverständlichste der Welt, habe ich heute die Nadeln selbst punktiert, als die Schwester noch am Schreibtisch saß. (Ich hab vorher gefragt.) Beide Nadeln angesetzt und mit Bravour ohne große - nicht mal ohne kleine - Probleme reinbekommen. Zack, drin. Und noch mit den Pflastern fixiert. Die Schwester musste mich dann nur noch mit Nancy verbinden.

Nancy, warum heißt deine Maschine Nancy? Warum hast du sie nicht anders genannt? Wie sollte ich sie denn nennen? Christa vielleicht, oder als Kosenamen Chris? Chris habe ich aber schon, die sitzt grad bei mir auf dem Schoß. Ihr Lieblingsplatz übrigens und ich mag das auch. Daisy war, Chris ist, also bleibt doch nur noch Nancy. Nancy, meine neue Freundin.

Neben ihr werde ich jetzt gleich schlafen bis morgen früh...



## Zweite Woche

28.2.22 Montag

Zweite Woche Nachtdialyse. Beide Nadeln wieder alleine, ohne Schwester punktiert und, was soll ich sagen? Hat etwas länger gedauert, aber perfekt. Wichtig ist ja, dass das Blut in die Schläuche läuft und nicht irgendwo unter dem Shunt in den Arm. Der allerdings sieht heute wegen dem Malheur letzten Montag ziemlich „Picasso-mäßig“ aus. Könnte man glatt mit Totenflecken verwechseln. Doch soweit bin ich noch nicht. Noch nicht.

Nach einer guten, heißen Dusche vorhin hat es auch meine Lebensgeister wieder etwas aufgepeppt. Manchmal kommt es auf einen zu wie eine dunkle, trübe, schwere Unwetterwolke, so, als würde dich dein eigener 40-Tonner-MAN überrollen wollen. Man macht sich ja so seine Gedanken. Und manchmal viele Gedanken. Und dann kommen noch mehr und andere dazu. Über Situationen und Ereignisse, die das Leben schreibt, ja manchmal förmlich diktiert.

So, nun hab ich mindestens 4 mal angesetzt, um das irgendwie zu erklären oder verständlich zu machen. Ich hab's immer wieder gelöscht. Ich geb's auf und wünsche euch eine gute Nacht. Ich hoffe, ich kann heute besser und eher einschlafen und die Schmerzen sind erträglich.



## Zeitplan

2.3.22 Mittwoch

18:30 Uhr - Wecker klingelt: langsam fertig machen, Klamotten hersuchen, noch ´n Happen essen, umziehen, zwischendrin wiegen (netto), Brille, Patientenkarte, Handy, Chris einpacken.

19:15 Uhr - Wecker klingelt: „Haste alles fertig?“ „Japp.“ „Okay, bis gleich.“

19:28 Uhr - Wecker klingelt: Jacke, Mütze, Schuhe anziehen, an die Haustür gehen.

19:31 Uhr - unten an der Haustür stehen und auf´s Taxi warten.

19:32 Uhr - Taxi kommt um die Ecke. Perfektes Timing heute!

19:33 Uhr - Taxi fährt los.

19:59 Uhr - Taxi kommt am Dialyse-Zentrum an. Das schafft man nur, wenn man mit 110 durch eine 70-er Zone fährt, 4 km mit 70 hinter einem LKW fahren muss und dann auf 5 km Autobahn alles mit 160 wieder aufholt. Ob ich wegen der Wärme im Taxi oder wegen der Fahrweise so geschwitzt habe, ist unwichtig. Mir war beim Aussteigen jedenfalls ziemlich warm. Nur gut, dass

ich neulich mit meinem Sohn schon mal mit knapp 200 auf der Autobahn „geübt“ habe. Da saß ich allerdings vorn.

Punktiert hab ich mich wieder alleine und ohne große Probleme. (Die Taxifahrt war schon vergessen.) Blutdruck auch bei 166/80 und nicht so um die 190/97 wie die letzten Tage.

Zwei dicke Nadeln im linken Arm, Chris auf meinem Schoß, Nancy neben mir, auf der rechten Seite eine Apfelschorle. Die Nacht kann kommen.

Bis jetzt sind die stechenden Schmerzen ausgeblieben, die ich an den letzten Tage kurz nach dem Punktieren bis zwei, drei Stunden danach hatte wegen dem „Picasso-Arm“ beim Danebenstechen. Ich hoffe mal, die kommen auch nicht mehr und haben sich verkrümmelt. Wer brauch denn sowas auch, was einen partout nicht schlafen lassen will.

Übrigens schreibe ich heute mit Musik am Ohr. Ist einfach schöner so.



Wie immer

#### 4.3.22 Freitag

Das Taxi war heute schon da, als ich die Haustür öffnete. Es lohnt sich also immer, pünktlich auf Ständbei zu sein. Und es war derselbe 160-Fahrer wie am Mittwoch. Durch die 70-er Zone ist er wieder mit 110 durch, aber auf der Autobahn ist er stellenweise grundlos nur 80 gefahren. Ich verstehe die Welt der Taxifahrer nicht mehr. Vielleicht war es auch, weil er mir verraten hat, dass er die letzten Tage zweimal nachts geblitzt wurde. Vielleicht hat er auch meinen Beitrag gelesen. Wer weiß das schon...

Mittwoch war doch tatsächlich Visite! Nachts um Zehn!

Für Insider: Das Natrium wurde von 140 auf 139 reduziert, weil in der letzten Zeit immer der Blutdruck viel zu hoch war. Viel (Rest-)Natrium im Blut = viel Druck im Blut. Es soll noch weiter runter gehen, erst mal auf 138, dann sehen wir weiter.

Wegen dem Picasso-Arm: Der Arzt teilt meine Vermutung, dass die Einblutung auf den Radial-Nerv drückt und somit die Wirkung des Schwannoms im Oberarm verstärkt. Für eine in absehbarer Zeit anstehende OP, um das Schwannom in seine Schranken zu weisen, sollten dann gemeinsame Vorbereitungen mit der Nephrologie der Uni-Klinik getroffen werden, weil es eben nicht nur eine OP ist, sondern eine OP am Shunt-Arm. Doch das wird noch dauern.

Nadeln punktiert wie immer, gut und leicht. Keine Beanstandungen. Auch Nancy macht ihr Ding wie immer, gut und leicht. Keine Beanstandungen.

Wenn ich aufwache, wird es schon Samstag sein.



Grüße an alle, die auf der Suche sind nach sich selbst und neuen Wegen, die es vielleicht zu beschreiten gilt. Ich wünsche euch einen klaren und nüchternen Blick, viel Herz dabei und Mut, erste Schritte zu setzen.



## Montag

### 7.3.22 Montag

Gestern beim „Chinesen“. 0,6 Apfelsaft, 0,2 Kaffee, 0,2 Rotwein, 3 Teller „All you can eat“ und 2 Teller Dessert. All connt I not eat, das war alles viel zu viel und die anderen Gäste wollten ja auch noch was. Have eat nur das, was mir geschmeckt hat. Hervorragend! Nur die Getränke am Samstag und heute - das leppert sich. Nancy zieht mir dafür 2700 wieder ab. Das schafft die, bin ich mir sicher.

Nadeln punktiert wie immer, gut und leicht. Keine Beanstandungen. Auch Nancy macht ihr Ding wie immer, gut und leicht. Heißt es nicht immer: „Montags-Probleme“ oder so? Kann ich nicht behaupten. Und froh bin ich drüber.

Gegenüber wird sich grad ausgetauscht über Probleme mit dem Auto. Und über Spritpreise, die momentan Richtung Mond abheben. Was bin ich froh, dass ich kein Auto mehr habe. Keine Pannen, keine Reparaturen, kein Tanken, keine Staus, kein Stress, kein gar nichts.

Und jetzt hab ich die Kopfhörer auf. Nun kommt noch „kein Zuhören müssen“ dazu.

Der Picasso-Arm macht heute wieder mehr Probleme. Liegt wohl auch daran, dass er den ganzen Nachmittag schon bissel verrückt gespielt hat. Es ist halt, wie es ist: Das beste Schwannom taugt nichts. Ich hoffe, es lässt mich schlafen...



## Es geht aufwärts

### 9.3.22 Mittwoch

Erste 70-er Zone: 110. Zweite 70-er: 90, aber nur, weil jemand vor uns war. 80-er Zone: 130. Autobahn: 160. Ich muss mich wohl dran gewöhnen. Vielleicht hatte er die zwei Blitzer letzte Woche auch schon vergessen. „Nur fliegen ist schöner.“

Und danach selber die Nadeln punktieren... Lief aber wieder prima. 148/76 der Blutdruck, ähnlich wie zuhause. Man stumpft wohl ab...

Und Nancy hat mir doch am Montag glatt 3000 abgezogen. Das war dann doch etwas viel. Hab danach daheim drei Stunden geschlafen und leicht schwindelig war mir auch fast den ganzen Tag. Heute bin ich wieder auf 700. Und das in 8 Stunden. Das klingt besser.

Erste Auswirkungen der Nachtdialyse zeigen sich wohl langsam. Erst mal fühl ich mich besser, bin nicht mehr so müde, muss tagsüber nicht mehr unbedingt schlafen. Das hat sich schon in der ersten Woche bemerkbar gemacht. Das ganze Allgemeinbefinden hat sich gebessert. Es ist wieder agiler geworden und dadurch sind auch die Nerven nicht mehr so belastet, trotz noch genügend anderer Dinge um mich herum. Es gab vorher ja Momente, da war ich kaum imstande meine Webseiten-Kunden zu bedienen.

Und der Kalium-Wert ist auch weiter runter gegangen, ist jetzt bei 5,13. Glukose bei 98. Der tHb ist bei 11,2, das kann wieder besser werden. Der leckere Schweizer Schinken und der Blauschimmelkäse auf zwei Scheiben frischem Brot als Snack vorhin tragen sicher dazu bei.

Dann - bis Freitag.



## Erfahrungen

11.3.22 Freitag, wie vorhergesehen

Taxifahrt: Vielleicht sind Geschwindigkeitsbeschränkungsschilder nur Empfehlungen, oder gelten nur an Sonn- und Feiertagen. Oder nur für Blinde. Keine Ahnung.

Jedenfalls mache ich nicht nur bei der Dialyse, sondern auch bei den Fahrten dorthin völlig neue Erfahrungen.

Erfahrungen. Der ganze Tagesablauf ist völlig anders. Bisher bin ich Freitag, 13 Uhr von der Dialyse nach Hause gekommen und dann war „Wochenende“ bis Montag früh. Jetzt habe ich Freitag den ganzen Tag frei. Und wenn sonst das Wochenende am Nachmittag/Abend so richtig begonnen hatte, muss ich mich nun fertig machen und auf´s Taxi warten. Cool ist dann der Samstag Morgen, wenn fast kein Verkehr auf den Straßen ist. Die anderen Tage beginnt da grad der Berufsverkehr. Doch das Beste ist, wenn beim Bäcker die Brötchen, noch vor der offiziellen Öffnungszeit kurz vor sechs, so richtig schön warm sind. Da freue ich mich schon wieder drauf, morgen früh. Bäcker, 50 m bis nach Hause, Jacke und Schuhe aus, „English Breakfast“ mit Sahne und Zucker machen, Tisch decken, und dann geht nichts über Butter auf den noch warmen Brötchenhälften, wenn sie drauf schmilzt. Und Honig.

Eine wunderbare Erfahrung...



## Unterzuckerung?

14.3.22 Montag

Dann waren's plötzlich vier. Corona-Impfung Nummer vier. Jetzt, gleich nach dem Anschließen. Nun hab ich wieder paar Monate Ruhe.

Auch hab ich mir heute Ohrstöpsel gekauft. Mal sehen, ob ich, wenn ich die Nancy- und anderen Geräusche nicht mehr so laut höre, besser schlafen kann. Das funktioniert nämlich noch nicht so optimal. Ist halt keine MAN-Großraumkabine hier.

Kalium heute 5,28 (0,15 mehr als letzte Woche), tHb 11,2 (genau wie letzte Woche), Glu 96 (letzte Woche 98, ich bin nicht mehr so süß wie letzte Woche). Mir fehlen wohl die Dialyse-Frühstücks-Kaffee mit den drei Löffeln Zucker...

Warum steht der Eiffelturm in Paris und nicht in der Eifel? Wohl aus dem gleichen Grund, warum das Brandenburger Tor in Berlin und nicht in Brandenburg steht? Und wo stehen der Zweifel- und der Dreiffelturm? Die Ostsee ist im Osten, warum ist dann die Nordsee im Westen?

Geht ein Mann zum Psychiater. „Herr Doktor, ich bin ein Rennpferd.“ „Wie lange haben Sie das schon?“ „Schon als ich ein Ponny war.“ „Das kann man durchaus behandeln, aber das wird teuer.“ „Okay, dann muss ich damit warten, bis ich das nächste Rennen gewinne.“

Kommt ein Mann zum Arzt. „Sie kenne ich doch, sie waren vor fünf Jahren schon mal hier.“ „Das stimmt. Damals meinten Sie, ich hätte nur noch ein halbes Jahr zu leben. Doch ich lebe immer noch!“ „Dann sind Sie eindeutig falsch behandelt worden.“

„Wenn Sie die Medikamente nehmen, können Sie noch 5 Monate leben.“ „Und wenn ich sie nicht nehme?“ „Dann leben Sie vielleicht noch 10 Jahre.“

Nein, das liegt nicht an Unterzuckerung...



die junge Nancy

16.3.22 Mittwoch

Heute mit 184 auf der Autobahn zur Selbstpunktion. In die Ausfahrt mit 120 und erst in der Kurve auf 44 runterbremsen. Nur Fliegen sind schöner...

Blutdruck 168/81. Beide Nadeln zielsicher gesetzt.

Mit Nancy haben wir noch ein wenig Probleme. Die ist auch jünger als Daisy. Auf die war Verlass, die hat mich perfekt betreut. Nancy kommt noch nicht so richtig klar mit dem, was sie mir abziehen soll, mit den +-500 und mit dem eingestellten und angestrebten Trockengewicht. (Nicht umsonst stehe ich mehr auf ältere Frauen als auf so junge Mädels. Die sind einfach noch nicht so ausgereift und zu unerfahren. Die Älteren wissen, was sie wollen und wie sie mich „befriedigen“ können. - Das ist aber nur auf Dialyse-Maschinen bezogen, damit ich keine Haue bekomme.)

Ein kurzes Telefonat zwischen der Nachtschwester und meinem Arzt bringt Licht ins Dunkel der Allüren junger Maschinen. Es ist gut möglich, dass mein Körper auf die Nachtdialyse mit 8 Stunden Kuschelzeit anders reagiert als tagsüber und nur mit 5 Stunden. Vielleicht ist auch meine tägliche Ausscheidung wieder gestiegen. Hab schon länger nicht mehr gemessen.

Beim Reschärschieren bin ich wieder mal auf zwei interessante Seiten gestoßen. Es geht um Ernährung bei Niereninsuffizienz, besonders um die umstrittenen Proteine. Viel oder wenig, tierisch oder pflanzlich. Gute und schlechte Seiten. Die andere Seite ist die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit vielen Infos über empfohlene Zuführungsmengen der einzelnen Makro- und Micro-Nährstoffe. Beide durchaus informationsgeladen:

[bit.ly/3Jnd8ty](http://bit.ly/3Jnd8ty)

[bit.ly/3MZjEsw](http://bit.ly/3MZjEsw)



Ganz langsam

18.3.22 Freitag

Taxi? Heute fast vorschriftsmäßig. Auf der Autobahn schlappe 100. Wenn man den Mittwoch mit addiert und dann den Durchschnitt berechnet, kommt man auf grad mal 142. Und das ist doch ganz normal.

Was ich allerdings noch nicht erwähnt habe, ist die Musik, die ich auf der Fahrt höre (n muss): „Schlagerparadies“. Wie soll ich das beschreiben? Es ist fast so, als würde man hr4 und FFH zusammen hören, gemischt mit dem Geräusch von einer Kettensäge und weinenden Kühen. Doch des Menschen Wille ist sein Himmelreich. Vielleicht würde der Fahrer ja bei Heavy Metal versuchen, die 240 km/h zu überbieten. Also bin ich vorsichtshalber still und lass ihn gewähren, manchmal singt er ja leise mit.

Meinen neuen Tagesrhythmus beherrschen, wird langsam. Ich hätte nie gedacht, dass ich so lange dazu brauche, um mich an die Änderungen zu gewöhnen. Aus dem Abend den Morgen machen, vor der Dialyse noch etwas essen, statt nüchtern gehen, nach der Dialyse direkt zum Bäcker gehen und dann frühstücken, anstatt Mittag machen, Abend nicht ins Bett, sondern ins Taxi steigen, jede zweite Nacht in der Klinik schlafen statt zuhause, zur Dialyse kein einziges, halbes Brötchen bekommen, sondern nur ne Schorle, Daisy gegen Nancy eintauschen, nur zwei Patienten mit im Zimmer, in dem es leise ist und nur zu Beginn beim Anschließen etwas erzählt wird, anstatt im Redefluss fast zu ertrinken, eine ganze, lange Nacht Stille und die Möglichkeit zum Schlafen, statt geschäftiges Treiben im Raum.

Was mir geblieben ist? Die Nachtschwester ist genauso nett und freundlich und fürsorglich wie die Schwestern in Lich. Großes Lob. Die hört mit Sicherheit kein „Schlagerparadies“.

Ich wünsche euch ein angenehmes Wochenende.



## Wochenende

21.3.22 Montag

Hanne Haller: „Samstag Abend“.

„Samstag Abend war es wieder mal soweit...

...und ich werd noch verrückt in dem Zimmer allein!“

Ich hab das ein wenig umgedichtet:

„Samstag Morgen war es wieder mal soweit...

...und ich werd noch verrückt, wart auf´s Taxi allein!“

Eine ganze Stunde später als vereinbart wurde ich erst abgeholt. Ja, ich stand da buchstäblich wie bestellt und nicht abgeholt. Es lag an der Istik. Die log. Und die Zentrale hat die Lügen nicht erkannt. Pure Logistik also. Mein ganzer Morgenplan kam durcheinander. Bäcker, Frühstück, noch ne Runde schlafen, alles eine Stunde später. Aber Mittag hatte ich mich wieder gefangen.

Das Wochenende lief gut. Nach der Dialyse hab ich mich nicht so erschöpft gefühlt wie die Tage davor. Nancy (und der Doktor und Bekki) haben es wohl richtig gemacht mit dem BVM, dem „Blutvolumenmonitor“, also der Messung der Blutdicke per Ultraschall in Verbindung mit einem gut eingestellten (vordefinierten) Trockengewicht. Hat ´n Stück gedauert, satte 3 Wochen.

Auch Nancy bescheinigt mir, dass ich vernünftig gelebt habe. Seit Samstag Morgen lediglich 600 ml Wasser angesammelt. Kalium 5,42; tHb 11,5; Glu 93. Am Kalium sollte ich arbeiten. Den Reibekäse heute Mittag zum Beispiel hätte ich weglassen können. (Wer bringt es fertig, geriebenen Hartkäse bei Nudelgerichten wegzulassen?!)

Der linke (Shunt-) Arm macht immer mehr Probleme. Oder besser das Schwannom da drin. Mal sehen., wie lange das noch so geht. Eine OP ist wohl unumgänglich.

Aber nun ist erst mal Schlafenszeit. Muss einiges nachholen...



## Essen und Babys

23.3.22 Mittwoch

„Gemüse schmeckt am Besten, wenn man es kurz vor dem Verzehr gegen ein Schnitzel eintauscht.“ Thema des Abends hier bei Patienten und Schwester: Gemüse oder Fleisch? Die Einen dies, die Anderen das. Essen und Trinken hält nun mal Leib und Seele zusammen. Läßt man es weg, trennen sich beide. Und das ist nicht heilbar.

Wichtig ist, dass man isst, was man möchte und einem bekommt (nicht zu verwechseln mit „wiederkommt“). Und dass man alles in Maßen ist und nicht in Massen. Die Menge macht´s. Viel oder zu viel ist niemals gesund, selbst bei den gesündesten Sachen.

Mein Taxifahrer hat sich auch in Grenzen gehalten. Nur 174 auf der Autobahn. Und er hat wieder mitgesungen, tadüelidumbada, ntz, nzt, ntz.

Der Tagesrhythmus funktioniert immer besser. Es wird zur Gewohnheit, jeden zweiten Tag „andersherum“ zu leben. Schlafen kann ich hier neben Nancy auch immer besser und entspannter. Es ist da fast wie mit den Babys im Bauch kurz vor der Geburt: Man muss aufpassen, dass sich beim Drehen die Schläuche nicht verheddern oder einklemmen, sonst fließt das Blut nimmer. Gut, bei mir meckert dann Nancy, dann kommt die Schwester, weckt mich und ich dreh mich entsprechend anders. Wie das bei den Babys gemacht wird, weiß ich nicht. Die haben ja keine Nancy.

So, nun aber bald geschlafen. So jung wie heute komm ich nie wieder ins Bett.



Eigentlich

25.3.22 Freitag

Die Nadeln richtig setzen ist das Wichtigste des Dialyse-Tages. Im Ernst. Die Nadeln exakt ansetzen, das Loch exakt finden, den Winkel exakt finden, die Richtung exakt finden. Das ist jedesmal wieder eine Herausforderung, auch wenn es mittlerweile schon längst zur Routine geworden ist und ich da auch niemand anders mehr dran lasse. Doch es ist immer so ein Gefühl, ähnlich als wäre es die Fahrprüfung zum LKW-Führerschein oder eine Abiklausur. „Hoffentlich versammel ich das nicht!“ Sind beide Nadeln drin, dann ist der restliche Tag bzw. die restliche Nacht gelaufen, dann kann ich mich entspannt zurücklehnen. Alle anderen Herausforderungen des Alltags sind dann weit weniger anspannend.

Und es gibt immer mal wieder Momente, so wie heute Nachmittag, wo man der Meinung ist, die Dialyse mal sausen zu lassen, einfach mal zu schwänzen. Jetzt, wo der Freitag Abend kommt, das Wochenende schon auf der A5 vor der letzten Ausfahrt ist und fast nur noch Minuten braucht, um bei dir vor der Tür zu stehen. Doch du musst dich fertigmachen, weil exakt 19:30 Uhr das Taxi statt das Wochenende vor der Haustür wartet. Filmeabend, die Seele baumeln lassen, das Wochenende langsam einläuten, ´n guten Rotwein genießen und weil du morgen keinen Job machen musst, auch mal bis nach Mitternacht aufbleiben, alles „Denkste, Freundchen!“

Also sitze ich auch heute Abend wieder hier neben Nancy und lass mich von ihr verwöhnen. Noch 7:25 Stunden, dann beginnt auch für mich fast schon das Wochenende, weil halb Sechs das Taxi hier vor der Tür steht (wenn´s nicht wieder ne Stunde Verspätung hat) und mich fast zum Bäcker vor die Tür fährt. Dort, genau dort beginnt dann für mich das Wochenende.

Und was soll ich sagen? Das endet für mich erst am Montag Abend. Es hat eben alles auch seine Vorteile im Leben. Man muss sie nur sehen und etwas damit anzufangen wissen.

Also lesen wir uns nach dem Wochenende wieder. Macht was draus!



## Perfektes Wochenende

28.3.22 Montag

Das Wochenende ging vor genau drei Stunden zu Ende. Am Samstag begann das Wochenende morgens genau 10 Minuten vor Sechs, als ich zum Bäcker bin. Es war also lange genug.

Und richtig war es anscheinend auch. Das ganze Wochenende ganz normal gegessen und getrunken - und heute Abend registriert Nancy beim UF-Ziel „null“. Mehr noch: ich liege sogar 300 g unter dem Trockengewicht, aber das ignorieren wir mal locker. Rechnen wir ein halbes Glas Schorle dazu, haben wir 100 ml + 500. Minus 500 geht nicht, sonst müsste Nancy mir was auffüllen. Aber die ist nur zum Abziehen geeignet. Bin gespannt, wie der Wert morgen früh aussieht.

Es geht weiter: tHB 12,8. Ein gesunder Mensch kann fast keinen besseren Eisen-Wert haben! Ich habe auch schon mindestens seit 6-8 Wochen kein Ferlezipit mehr bekommen. Kalium 4,93 statt 5,42 letzte Woche. (Es gab keinen Reibekäse, nur Ziegenkäse.) Glu(kose) 108. Dat jeht aba noch, is noch voll im jrünen Bereich. Mächtig jewaltig, Egon...

Cool, Nancy zieht mir pro Stunde 19 ml Wasser ab... Aber ich muss sagen, ich hatte auch fleißig Ausscheidung das ganze Wochenende.

So, aber nun wird gleich geschlafen, nur noch online stellen.

## Fingerspitzengefühle

30.3.22 Mittwoch

Es ist immer wieder schön: Mit 80 durch die Ortschaft, mit 120 in der 70-er Zone und 167 Spitze auf der Autobahn. Und alles musikalisch untermalt mit „Schlagerparadies“. Ich kann also nichts dafür, wenn ich vor der Zeit im Dia-Zentrum ankomme.

Die Nadeln fanden auch wieder gut ihren Weg. Inzwischen spüre ich es auch, wenn ich durch Haut und Venenwand durch bin. Es fühlt sich dann irgendwie anders an. Das musste ich früher schon können als Kfz-Mechaniker - mit den Fingerspitzen gucken. Es gab Arbeiten, zum Beispiel Glühkerzenwechsel beim Golf Diesel, da konnte man absolut die Glühkerzen bzw. das Gewinde, wo die im Motor eingeschraubt werden mussten, nicht sehen, sondern nur mit den Fingerspitzen ertasten. Dann Augen zu, auf die Finger konzentrieren, mit dem kleinen Greifer die Glühkerze langsam am Finger vorbeiführen und dann das etwa 8mm Durchmesser große Loch finden, vorsichtig anfädeln ohne zu verkanten, den biegsamen Steckschlüssel nehmen, wieder am Finger vorbei und festziehen, danach die Kabel aufstecken und mit 4er Mutter arretieren. Das ging immer am Besten mit geschlossenen Augen, weil man sich da besser auf die Finger konzentrieren konnte. Ich mach auch heute noch beim Zähneputzen die Augen zu und putze so einen Zahn nach dem anderen. Da „seh“ ich das besser.

Für Insider und Tierfreunde: „Wo ist der Frosch?“ Hat auch mit Sehen zu tun. „Wo ist die Schnecke?“ Ein Spiel, bei dem es eher um Träume geht.

Mein Trockengewicht, also mein Gewicht, das ich auf die Waage bringen WÜRDE, wenn ich gesunde, funktionierende Nieren hätte mit nahezu 100% Ausscheidung, liegt zur Zeit bei exakt 83,0 kg (inkl. 700 g Klamotten, die immer mitgerechnet werden). Und heute bin ich genau bei 83,0 kg. Irgendwie machen meine Nieren wohl doch wieder besser mit in dem geheimnisvollen Kreislauf des Lebens. Ich habe heute bestimmt einen ganzen Liter getrunken. Und gestern auch mindestens einen halben. Daumen hoch also!

Noch online stellen und dann nicht Daumen hoch, sondern Augen zu.



Fazit

1.4.22 Freitag

Auf der Herfahrt war auf den Wiesen und Feldern geschlossene Schneedecke. Auf dem Hoherodskopf bei Schotten liegen 15 cm Schnee. Dort irgendwo wohnt meine Mitpatientin. Ski und Rodel gut. 1. April eben. Letzte Woche waren 20°C.



Heute habe ich 600 ml mitgebracht. Gut gelebt diese zwei Tage. Doch immer noch weit weniger als bei 5 Std. Dia in Lich. Da waren es öfters fast zwei Liter oder mehr.

Acht Stunden Dialyse statt fünf Stunden. Macht was her. Ich fühl mich besser, bin weniger erschöpft, muss mich nicht unbedingt nach der Dialyse hinlegen, hab weniger Wasser angesammelt. Und obwohl ich wesentlich weniger schlafe, bin ich nicht so gerädert wie früher. Wahrscheinlich brauch ich jetzt weniger Schlaf.

Alles in Allem ist das ein positives Fazit von acht Stunden. Und das Schlafen hier neben Nancy funktioniert auch besser und gelassener.

Nadeln drin, die Schwester macht grad das Licht aus, meine Mitpatienten quatschen noch paar Minuten, dann legen sie sich hin, einer schläft, eine guckt noch bissel fern, dann summen nur noch die Maschinen. Nachtruhe.

Halt! Beitrag noch online stellen!

So, jetzt.



## Rekorde

### 4.4.22 Montag

Blutdruck 187/101. Rekordverdächtig. Das liegt aber sicher nicht an der neuen Schwester, die heute hier für die Nachtschicht „angelernt“ wird. Jung, attraktiv, tätowiert...

Kalium 5,1; tHb 11,9; Glukose 85. Für die Glukose braucht es wohl daheim regelmäßiger den Kaffee mit 3 Löffeln Zucker. Das Eisen? Mehr Blutwurst zum Beispiel. Hab welche zuhause.

Wasser? Messzeit: Sonntag, 08:00 Uhr bis Montag, 08:00 Uhr, Flüssigkeitszufuhr: 1350 ml. Freiwillige Abgabe in dieser Zeit: 950 ml. Die Schwester - nicht die mit dem Tattoo, sondern die, die immer hier ist - ist begeistert. Wenn man nämlich noch bedenkt, dass Wochenende war und ich heute zu Nancy nur 400 ml über dem Trockengewicht mitgebracht habe...Warten wir es ab, wie sich die Nacht-Dialyse - und bewusst positives Denken - noch bemerkbar machen.

Das Wochenende war kalt, windig, voller Schnee, mit Minusgraden, kein Garten, dafür kurze Spaziergänge im Wald und Park, lecker Kochen in der warmen Küche, Beine hoch im Wohnzimmer, Chillen.

Das mach ich jetzt auch: Chillen.

Bis denne.

## Alles neu macht der April

8.4.22 Freitag

Eigentlich ja Mittwoch.

Der Begriff „Zeitumstellung“ ist ja allen weithin bekannt. Da stellt man im Frühjahr die Uhr vom Wohnzimmer in die Küche und im Herbst wieder zurück.

Ich hab auch eine Zeitumstellung gemacht, probeweise. Die ganzen letzten Jahre war es üblich, dass ich mich mit meinen Nadeln neben Daisy gepiekt habe, erlebte dann eine innige, intime Vereinigung mit ihr, klappte meine „Chris“ auf dem Schoß auf und begann, an meinem Tagebuch zu schreiben. Nebenbei kam dann auch das Frühstück mit Brötchen (die ich seitdem sehr vermisse), Kaffee und Schorle. Essen und nebenbei schreiben. Oder Schreiben und nebenbei Essen. Je nachdem, von welcher Seite aus man es betrachtet.

Dann kam die Wende. Nicht die von ´89, obwohl die auch äußerst einschneidende Auswirkungen auf mein Leben hatte.

Nein, die vom 21. Februar 2022! Das erste mal mit Nancy zusammen statt mit Daisy (es ist immer aufregend, mit einer neuen Freundin zu kuscheln), das erste mal es nachts zu machen (ups!), mein erstes mal überhaupt (ui, wie das klingt!) zur Nacht-Dialyse. Nach 40 Monaten eine massive Umstellung. Auch nicht nur vom Wohnzimmer in die Küche, sondern von Lich nach Gießen.

Achtzehn mal hab ich da so weitergemacht wie immer: „... dass ich mich mit meinen Nadeln neben Nancy gepiekt habe, erlebte dann eine innige, intime Vereinigung mit ihr, klappte meine „Chris“ auf dem Schoß auf und begann an meinem Tagebuch zu schreiben.“ Was fehlte, waren die 4 (manchmal 6) halben Brötchen und der Kaffee. Ist ja beides nicht unbedingt so günstig, wenn man anschließend schlafen möchte.

Aaaaaber: 20:30 Uhr angeschlossen, dann Tagebuch bis ca. 22:00 Uhr, danach schlafen, oder zumindest versuchen einzuschlafen. Das ist mir dann so kurz nach Mitternacht auch mehr oder weniger gelungen.

Nun hab ich mir gedacht - was ich öfters tue, als man allgemein annimmt - wenn ich mich nach der Vereinigung eher Schlafen lege, schlafe ich eher ein und somit länger als die bisherigen 4 bis 4 ½ Stunden.

Gedacht, getan. Am Mittwoch also gleich nach dem Anschließen und Blutdruck messen kurz vor 21:00 Uhr hingelegt und angefangen einzuschlafen. Gelungen ist mir das dann aber trotzdem erst kurz nach Mitternacht. Tja, klappt halt nicht gleich beim ersten Mal. Ist wie im echten Leben.

Und wo bleibt nun das Tagebuch? Nicht VOR, sondern NACH der Dialyse. Aus dem Taxi steigen, Bäcker, heimkommen, Frühstück richten, das bring ich mir dann selber an den Platz im Wohnzimmer (statt wie früher üblich der „FSJodler“) und dann kann ich „...Essen und nebenbei

schreiben. Oder Schreiben und nebenbei Essen. Je nachdem, von welcher Seite aus man es betrachtet.“

Gestern hab ich das nicht geschafft, drum bekommst du erst heute den neuen Beitrag.

Ob ich das allerdings morgen auch auf die Reihe bringe, ist fraglich. Da hab ich ´n Date in Frankfurt...



## Nix war´s

11.4.22 Montag

Tja, die lieben Gewohnheiten. Eingeschliffene Paradigmen. Ich hab´s natürlich nicht auf die Reihe gebracht, am Samstag Morgen noch Tagebuch zu schreiben. Nicht nur wegen dem Date in Frankfurt-Flughafen. Das ist doch nicht so das Grüne von der Gurke, oder das Weiße vom Ei. Das ganze Wochenende (das ja bekanntlich bei mir bis heute Abend ging) kam ich entweder nicht dazu, hatte keine Lust oder überhaupt nicht dran gedacht. Oder auch alles dreies zusammen.

So liegt nun Chris wieder auf meinem Schoß bei mir im Bett und ich drück sanft auf ihr herum (ein wundervoller Gedanke...) und schmeiße alle guten Vorsätze hier beim offenen Fenster raus - und schreib doch wieder nach dem Anschließen an Nancy. Also jetzt, aktuell 20:43 Uhr.

Nach diesem Wochenende habe ich 1300 ml mit auf die Waage gebracht. Hab wohl in Frankfurt zu üppig gelebt. Dafür ist der tHb auf 13,2 gestiegen und das Kalium auf 4,77 abgesunken. Glucose 87, das ist fast schon der untere Grenzwert, zwei Std. nach dem Essen. Blutdruck 187/98.

Und das TX-Büro in der Uniklinik braucht drei Röhrchen Blut von mir. Wieder mal...

Seit Freitag sind wir hier zu viert im Zimmer. Es kam jemand (besser: jefraud) dazu. Angenehm leise ist es immer noch so wohltuend. Ich hab schon seit Wochen die Kopfhörer nicht mehr gebraucht.

In diesem Zusammenhang und in Erinnerung an andere Zeiten möchte ich mal das nette Personal in Lich herzlich grüßen. Irgendwie fehlt ihr mir, ich kann euch gar nicht mehr necken. Aber keine Angst, ich werde nicht wiederkommen. Dazu gefällt es mir jetzt hier doch zu gut.



## Vor und nach

13.4.22 Mittwoch

Heute war das Bordbistro geöffnet. Im Taxi. Der Fahrer hat mir ein Bonbon geschenkt. „Orange-Ingwer.“ Wie der Name schon sagt...

Vielleicht sollte das auch als Beruhigungsdroge wirken. Mit 112 km/h in die 50er Zone und mit 140 km/h in die 70er. Geschwindigkeitsschilder sind ja ohnehin nur Empfehlungen.

Es ist immer noch irgendwie ungewohnt, tagsüber frei zu haben und abends dann fertig machen müssen für die Dialyse. Sonst habe ich den komplett freien Tag dazwischen genutzt, um zum Beispiel mich in den Garten zu verkrümeln. Jetzt muss ich entscheiden, ob ich nach der Dia gehe oder vor der Dia. Oder vormittags nach der Dia und bis zum nächsten Tag nachmittags vor der Dia. Vor und nach und nach wie vor und vorneweg und hinterher und überhaupt...

Heute war ich VOR der Dialyse im Garten, also von meinem freien Vormittag, 10:00 Uhr bis Nachmittag, 16:00 Uhr. Ich kann euch sagen - eigentlich müsste das heißen: Ich kann euch schreiben. - es ist völlig ungewohnt, im Garten zu arbeiten (heute hab ich das Himbeerbeet gejätet, schwitz, stöhn!), sich anzustrengen, nach Hause zu kommen, müde und abgespannt zu sein, wie immer vom Garten, und dann sich vorbereiten zu müssen auf Nancy-Kuschelzeit. Gut, dass ich noch ne gute Stunde geschlafen hab vorher.

Und doch hab ich wieder mit ruhiger Hand meine beiden süßen, kleinen, gelben, 1,8 mm dicken Kanülen punktiert.

Es läuft also. Das Blut durch die Schläuche und durch Nancy im Besonderen, die Dialyse im Allgemeinen und der Tagesrhythmus mit vor und nach im Speziellen. Lassen wir es also laufen.

Mal sehen, wo's hinläuft...



Volle Züge, lange Beine

15.4.22 Kar-Freitag

„Das Leben in vollen Zügen genießen“, heißt es oft. Ich finde, das bringt auch Gefahren mit sich. Zum Beispiel schlägt dann die Corona-App Alarm, weil einfach zu viele Menschen beieinander hocken. So wie bei mir heute Morgen, weil ich am Samstag in vollen Zügen saß. Da ist es viel besser, das Leben in leeren oder wenigstens in halbleeren Zügen zu genießen. Aber das kann man sich eben nicht aussuchen.

„Ich steh mit beiden Beinen fest im Leben“, schreiben manche in ihre Profile. Das ist eigentlich klar wie dicke Kloßbrühe. Bei den allermeisten Menschen sind doch die Beine gerade so lang, dass sie bis auf die Erde reichen. Logischerweise muss man doch damit im Leben stehen. Nur

bei den Wenigsten sind sie zu kurz, so dass die in der Luft hängen. Aber das sind eher die Ausnahmen.

Taxi heute ohne Bordbistro, Nadeln, Blutdruck, wie immer, UF-Ziel 1300 ml heute, statt 0 (null) wie am Mittwoch. Und wieder nur Apfelschorle statt Rotwein... Nur das Schwannom im Arm führt sich wieder unmöglich auf, es kribbelt und zieht ziemlich in den Fingern.

Genug für heute. Ich wünsche allen meinen Lesern und -rinnen ein entspanntes Osterfest. Versucht, es nicht jedem und allen Recht zu machen und perfekt aufzutreten und aufzutischen, sondern schaltet lieber einen Gang runter und geht es etwas gelassener an. Ich verspreche euch, es wird trotzdem - oder gerade deswegen - ein schönes und frohes Fest.



## Osterfreuden

### Oster-Montag

Ein cooles Wochenende geht zu Ende. Gartenwetter. Von gestern früh bis heute Nachmittag. Meine Haupttätigkeit bestand aus Feuer machen und Feuer unterhalten. Also „unterhalten“ nicht so, dass ich dem Feuer ´ne Oster-Geschichte erzählt oder ihm Bilder vom Osterhäschen gezeigt hätte. Nein, dazu ist das Feuer schon zu alt. Ich hab halt einfach dafür gesorgt, dass es nicht ausgeht, hab immer wieder paar Scheite nachgelegt, das heißt auch „unterhalten“. Und weil es so schön gebrannt hat, hat es mir zum Dank gestern Abend Nackensteaks gebraten und heute Mittag zum Brunch ´ne Bratwurst. Und Kaffeewasser nebenbei - gekocht, das brät man nicht.

Es war fast ein rundum gelungener Aufenthalt. Fast. Nur das kleine süße Osterhäschen hat gefehlt. Beim Nachbarjungen war es da. Der hat begeistert in seinem Hof gesucht und gefunden. Immer ging es „Ahhh!“ und „Ohhh!“ und „Schau mal!“ Ich wollte auch ein Osterhäschen! Eier suchen, an lecker süßen Naschereien schlecken und so Sachen halt. Naja, vielleicht kommt es ja andermal...

Und kalt war's! In der Nacht bei sternenklarem Himmel und Vollmond! Knapp über Null! Im Wohnwagen knapp über Zehn. Dank eines guten Schlafsackes hab ich aber problemlos überlebt und fast 10 Stunden geschlafen.

Und nun sitz ich halt wieder neben Nancy und träum nur noch vom Garten und vom Osterhäschen. Mitgebracht hab ich Nancy grad mal 100 ml zu viel Wasser. Und meine „Astrup“-Werte können sich auch sehen lassen: K 4,72 okay; tHB 11,9 auch okay; Glu 73 naja, könnt bissel „süßer“ sein. (Hab halt vom Osterhäschen nichts zu Schlecken bekommen, das wird's gewesen sein.)

Also dann, auf in die nächste Woche!



## Spitze!

20.4.22 Mittwoch

Heute Spitze! Bis jetzt! Taxi. 150 km/h - auf der Landstraße. Und dann 191 km/h auf der Autobahn. Ich wäre beinahe eher an der Klinik gewesen, als ich daheim losgefahren bin. Hätte mir fast selber winken können. Und man bedenke: Immer musikalisch umrahmt mit „Schlagerparadies“. Das ist dann fast wie ein Start der „SPACEX“ zur Internationalen Raumstation.

Dem Taxifahrer geht es wohl so, wie damals einem Reserve-Unterleutnant in der berühmten Nationalen Volksarmee der DDR. Den musste ich mal 30 km in die benachbarte Kaserne fahren (mit dem Ural, 80 Liter auf 100 km) zu einer Veranstaltung. Der kam danach sternhagelvoll (oder sagt man stockbesoffen?) wieder raus. Ich hab ihn drauf angesprochen und er meinte, er könne absolut nichts dafür. Der Platz neben ihm war leer und so musste er immer das Glas neben ihm mit austrinken. Wie bedauerlich... Der Taxifahrer hat wohl auch das Argument „Was kann ich dafür, dass das Auto so schnell fährt, ich drück rechts nur auf das Pedal. Wie bedauerlich...“

Ich brauch heut mal bisschen Musik. Seit ich nicht mehr unter so viel Redefluß leide, hör ich zu wenig Musik. Daheim hab ich's lieber leise oder schau eher Dokus. Also muss die Musik hier in meine Ohren fließen. Bunter Mix aus Klassik, Oldies, Country. Herrlich! Muss dann nur aufpassen, dass ich das „Zubettgehen“ nicht verpasse. Ich kenne Leute, die schlafen regelmäßig vorm Fernseher ein, bevor sie zu Bett gehen...

So, die letzte Patientin ist angeschlossen, gleich Licht aus, eine schaut fern, zwei spielen am Handy.

Gute Nacht!



## Wieder eine

22.4.22 Freitag

Wieder eine...

Vor ein paar Tagen hab ich es in der Zeitung gelesen: Eine liebenswerte, nette, freundliche Mitpatientin, die zwei Betten weiter neben mir lag in Lich - verstorben.

Dialyse-Patienten haben aus den verschiedensten Gründen eine kürzere Lebenserwartung. Wenn man das Ganze dann noch als Last empfindet, anstatt es bewusst und positiv in den

Alltag zu integrieren, so ist das wie Öl ins Feuer zu gießen. Aber auch, wenn neben der Dialyse-Belastung noch andere „außerdialytische“ Druckpunkte dazu kommen. Es gibt zwar im gewissen Sinn ein Leben IN und WÄHREND der Dialyse und ein Leben AUSSERHALB der Dialyse, aber beide Leben verschmelzen in dir zu einem Ganzen und lassen sich nicht trennen. Diese Trennung ist nur für die Außenstehenden sicht- und vielleicht auch spürbar. „Mal ist er da - mal wird er vom Taxi abgeholt.“ Das war's aber auch schon - für die Anderen. Du dagegen spielst in einer anderen Liga.

In Facebook hab ich mein PDF vom dritten Jahr angeboten. „Drei und ein halb Jahre Dialyse, drei und ein halb Jahre an der Nadel, drei und ein halb Jahre von einer Maschine am Leben erhalten.“ Knallharte Tatsachen. Das geht AUCH zu Lasten des Immunsystems.

Zugegeben, die liebe Mitpatientin war schon über Achtzig. Doch es sterben bei Weitem nicht nur die (wesentlich) Älteren. Mein Bettnachbar war ein Jahr jünger als ich...

Wieder eine... Die Uhr läuft...

Und nein, heute gibt es nicht unbedingt etwas Positives oder Lustiges zu berichten, nicht mal ´n blöder Witz, wie ja öfters mal, zum Selber ablenken. Nur eins vielleicht:

Ich lebe noch.



Langsam

25.4.22 Montag

Nadeln punktiert und angeschlossen, Chris auf meinem Schoß - ich schreib wieder hier in der Klinik neben Nancy und hör nebenbei Musik.

An dem Tagesrhythmus werd ich noch bissel zu arbeiten haben. Aber langsam wird es, mein Pensum an Schafmangel reduziert sich langsam. Und die damit verbundene Kraftlosigkeit schwindet auch langsam. Langsam, langsam, langsam. Einen Rentner hetzt man nicht und wenn er clever ist, lässt er sich auch nicht hetzen. Ich bin Rentner und ich bin clever.

Das Wochenende war angenehm. Tut gut nach so ziemlichem mentalen Stress der vergangenen Woche. Ich hoffe, diese Woche läuft auch angenehm und „langsam“.



Doch!

27.4.22 Mittwoch

Am Freitag kommt die Rente. Wie gut. Am Ende vom Geld sind nämlich noch paar Tage übrig. Dann werden die Reserven wieder aufgefüllt.

Astrup-Werte am Montag: K 4,88 - etwas zu hoch, aber noch weit im grünen Bereich; tHb 12,8 - für Diabetiker ein sehr guter Wert, ich möchte wissen, wo ich den her habe, hab schon seit Wochen kein Ferlezip oder Epo mehr bekommen; Glu 83 - akzeptabel, ich brauch mir keine Gedanken machen wegen Diabetes. Hatte also der FSJ-ler damals in Lich nicht Recht, als ich von ihm drei Löffel Zucker in den Kaffee wollte und er meinte: „Diabetes vorprogrammiert, wieder einer!“ Ätsch.

Und die Nieren arbeiten wider alle Prophezeiungen von allen Seiten besser und filtern mehr Wasser aus dem Gewebe als noch vor einigen Wochen, als ich nur 5 Stunden in Lich an Daisy hing. Bin heute wieder mit 400 ml „zu wenig“ hier angekommen. Nancy muss mir gar nichts abziehen. Die wird sich wundern. Oder sich wie die Schwestern freuen. Wie meinte doch Kopernikus?: „Und sie dreht sich doch!“ Wie Recht er hatte.

Warten wir die Blutanalyse ab, die in ein paar Wochen wieder angesagt ist. Ich bin mir sicher, Kreatinin, Harnsäure und Harnstoff sind auch besser geworden. Bin mal gespannt.

So, jetzt könnte ich ´n gutes Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln und Mischgemüse verdrücken. Aber leider... es gibt nur ein Glas Apfelschorle hier. Dafür hab ich „coole Mucke“, wie das mal ein Kindergartenkind meinte, als ich im Kita-Bus Bayern-Eins-Oldies hörte. Nur jetzt über Applemusic und Nick Howard „We Are Young“. Lala, lalalalala...



Ins Wochenende

29.4.22 Freitag

Beim Taxi gibt es kaum noch etwas zu bemängeln. Auf der Autobahn 110, das sagt alles. Allerdings lief heute auch kein Schlagerparadies. Womit fast mit Sicherheit der Nachweis erbracht wäre, dass bestimmte Musik oder Radiosender zu Unzurechnungsfähigkeit verleitet. Also passt auf, was ihr hört!

Seit 10 Minuten sind die Nadeln punktiert. Seit 10 Minuten ist Wochenende! Nadeln drin, alles okay. Gemütlich schlafen (mit zwei Nadeln im Arm...), in 7:35 Stunden werde ich wieder von Nancy abgehängt und dann bis Montag, 19:30 Uhr Freiheit genießen!



Mehr gibt's heute nicht. Es müssen ja nicht immer ellenlange Berichte sein. Ihr wollt doch nicht das ganze Wochenende damit verbringen, mein Gesülze zu lesen...

Also, genießt die Tage und macht was draus!



Der kann das

2.5.22 Montag

Das Wochenende war angenehm ruhig. Regen, Sonnenschein, alles dabei. Gut durchwachsen also, wie ein gutes Rib-Eye-Steak aus dem "Steakhaus zur Eule" von nebenan.

Hier ein paar Werte meiner selbst: Ich hab die tägliche Trinkmenge erhöht von letzte Woche 1250 auf 1800 ml und ausgeschieden davon 1250 statt die Woche vorher 850 ml. Mehr getrunken, mehr ausgeschieden. Die Nieren regulieren das wieder. Allerdings benutzen sie den erhöhten Blutdruck dazu. Der ist heute bei 177/95.

Zur Erinnerung: Die gesunden Nieren regulieren (neben vielen anderen Aufgaben) über den Blutdruck die Durchflussmenge des Blutes und damit die Reinigungskapazität des Blutes. Das ist für sie jedoch nicht ganz ungefährlich, denn je höher der Blutdruck ist, um so geschädigter werden sie. Eine Abwärts-Spirale, bei der man (oder der behandelnde Arzt oder der Körper selbst) das gesunde Mittelmaß finden muss.

Ich hab mich entschieden, das den Körper selbst machen zu lassen, der kennt sich am Besten, hat solche Dinge schon 68 Jahre geregelt. Und wenn er in den letzten Jahren das nicht mehr so ganz auf die Reihe bekommen hat, dann sicher, weil er nicht immer die optimale Ernährung bekommen hat. Der Körper kann immer nur so gut funktionieren, wie er gute und vor allem ausreichende Nahrung erhält. Dabei geht es nicht nur um Makronährstoffe wie Fette, Kohlehydrate und solche Granaten, sondern eher um die kleinen und unscheinbaren Mikronährstoffe. Proteine, Eisen, Magnesium, Kalzium, Gold, Mangan, Kobalt, um nur einige aus der langen Liste zu nennen. Wer alles hat, kann alles tun, so einfach ist das.

Trotzdem gibt es heute zur Dialyse nur wieder ein Glas Apfelschorle. Ist halt so...



4.5.22 Mittwoch

Dem Taxifahrer hab ich letzte Woche den Spruch beigebracht „Lieber 50 fahren und 100 werden, als 100 fahren und nur 50 werden.“

Heute fragt er mich: „ Und wie war der Spruch? Lieber 150 fahren und 100 werden, statt nur 100 fahren und nur 50 werden?“

Ich hab nochmal mein Wissen in ihn vertieft. Und er hält sich dran - trotz Schlagerparadies...

Das Leben kann soooo schön sein. Wenn man es richtig anpackt, mit den richtigen Leuten verkehrt, richtige Entscheidungen trifft, auch Wagnisse eingeht und neue Wege beschreitet. „Das Leben ist zu kurz für irgendwann.“ Dieser Spruch hängt bei mir an der Wohnzimmerwand, hab ich Weihnachten geschenkt bekommen. Also sollte man HEUTE handeln, HEUTE genießen und HEUTE gestalten! Wenn das funktioniert, wird das Leben soooo schön. Ich bin auf dem Weg dorthin.

„Du Poet, du kannst so wunderschön schreiben. Ich lese es gerne.“ schrieb mir gestern eine Leserin. Danke Manuela (\*). Wenn du lieb bist... schick ich mehr davon.

Kurzer Nachgedanke zu oben: Mit den richtigen Leuten verkehrt... Traurig ist es wenn man mit den verkehrten Leuten verkehrt. Tragisch wird es jedoch, wenn man mit den richtigen Leuten verkehrt verkehrt. Das ist dann wie ein Eigentor.

Nadeln perfekt drin, die Schwester ist zufrieden, dass ich wieder „nichts“ an Gewicht mitgebracht hab und meine Freundin Nancy mir demzufolge nichts abziehen muss. UF-Ziel: 0, UF-Rate: 0, UF-Menge: 0. (Ich hab´s nur mit Nullen zu tun...)

tHb 10,9 etwas zu wenig Eisen; dafür ist Kalium bei perfekten 4,77 und der Glu-Wert bei 86.

„Hermann, lehn dich zurück, sei zufrieden und genieße deine Schorle.“

Mach ich.

(\*) aus datenschutzrechtlichen Gründen wurde der Name natürlich wieder geändert.



Soso, so oder so

6.5.22 Freitag

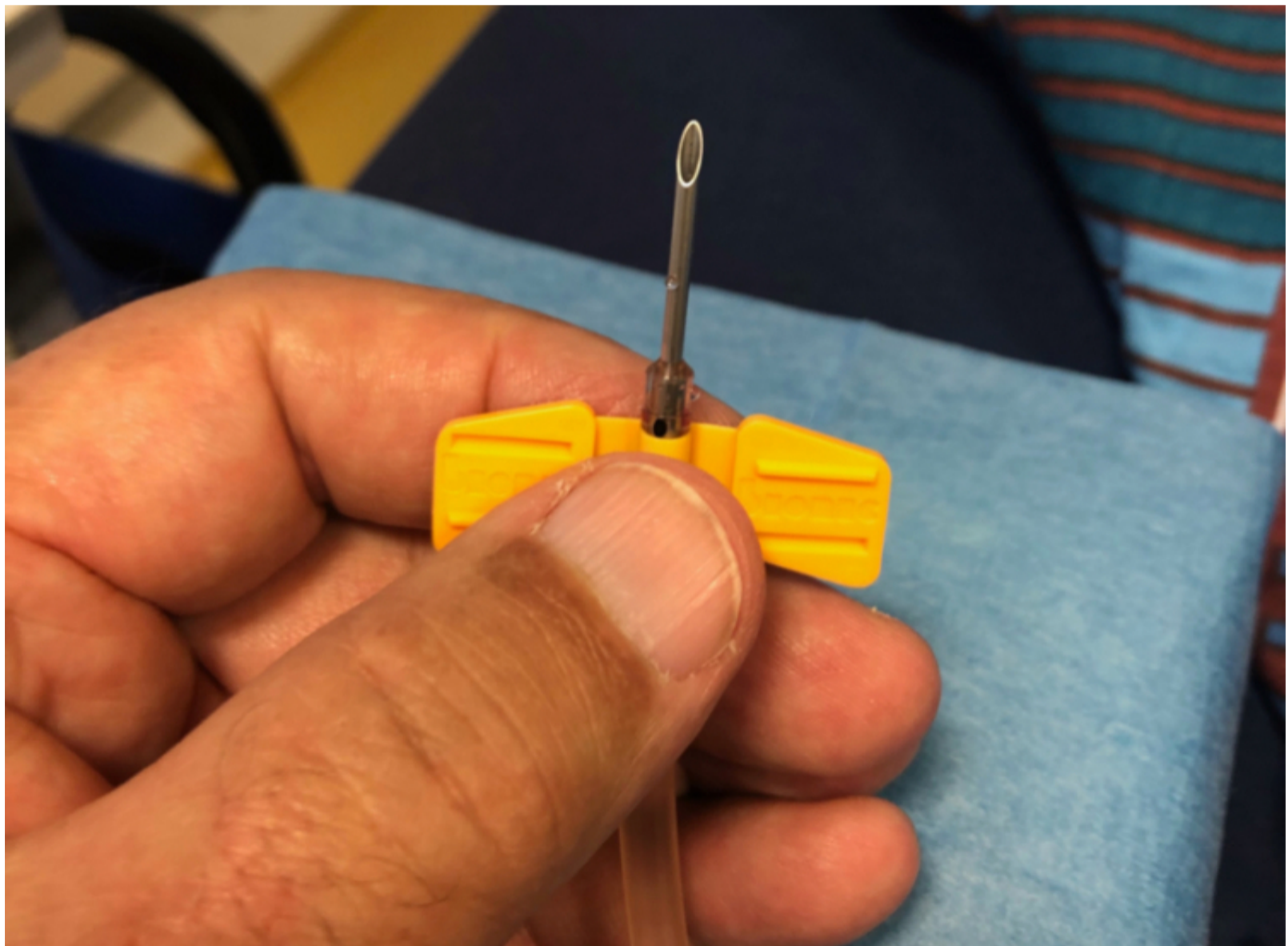
Herrliches Wetter, Feierabend, der Rest der Menschheit fährt raus oder in den Garten, wirft den Grill an und genießt den Feierabend und das Wochenende.

Ich dagegen setz mich ins Taxi und fahr in die Klinik zu Nancy, stech mir die zwei Nadeln, die ihr unten im Bild seht, bis Anschlag in den Arm, lass die acht Stunden drin und versuche, damit zu schlafen bis morgen früh, 04:30 Uhr. Dann werd ich geweckt und von beiden Nadeln befreit. Um Fünf kommt dann das Taxi, kurz vor Sechs bin ich beim Bäcker und halb Sieben hab ich leckeres „Wochenend-Beginn-Feier-Frühstück“ mit frischen Brötchen, Honig, Wurst & Co. Mein „Grill“ bekommt dann am Sonntag-Abend seinen Einsatz. Ich muss ja Montag früh nicht raus, hab dann erst wieder am Abend 20:30 Uhr mit Nancy mein nächstes Rendezvous.

Blutdruck 172/91 passt zur Aktivität der Nieren. Die arbeiten, als hinge ihr Leben davon ab! Jeden Tag fast komplette Ausscheidung! Nach 3 ½ Jahren Dialyse und zeitweise fast 3000 ml Abzug pro 5 Stunden Sitzung.

Wir werden sehen, wie sich das weiter entwickelt.

So zwinkern mir jedes Mal die Nadeln zu, bevor ich zusteche:



# Stunde der Wahrheit

9.5.22 Montag

Stunde der Wahrheit! Vierteljährliche Blutuntersuchung. Spannung steigt. Die Ergebnisse sollten noch diese Woche kommen.

Astrup-Werte heute: tHb: 11,7; um 0,8 gestiegen zu letzter Woche, noch im unteren Bereich, Kalium: 4,48; weiter um 0,19 gesunken, im perfekten Bereich; Glukose: 110; um 24 gestiegen, etwas erhöht., kriegen wir aber wieder in den Griff.

Ich hab über das ganze Wochenende auch wieder kein Wasser angesammelt. Hatte heute Abend zuhause 82,2 kg. 0,8 „zu wenig“. Hab dann extra noch was gegessen und fast ´n halben Liter getrunken, dann hatte ich in der Klinik 82,6 kg. Meine Ausscheidung liegt wohl jetzt dauerhaft bei bei 100%.

Ich bin zufrieden damit. Sehr. Das bringt meinen inneren Zustand auf ein ganz neues Level. Wenn dann noch die äußeren Umstände dazu passen - perfekt.

„Nicht lange überlegen, einfach tun!“ Meinte mein Sohn diese Woche, als er uns mit Frau und süßem Sohnmann besuchte. Man kann mit der Chipstüte vorm Fernseher hocken und nichts passiert, oder man kann aufstehen und was tun.

„Das Leben ist zu kurz für irgendwann.“ Das Hintergrundbild für „Das vierte Jahr“.

Ich bin aufgestanden und habe einfach getan. Und werde weiter tun.



Gute Nacht

11.5.22 Mittwoch

Ich hab Angst, dass ich bei so viel „Schlagerparadies“ noch mal Gehörinsuffizienz bekomme. Und der Fahrer pfeift fröhlich mit...

Ansonsten bin ich immer noch zufrieden. UF wieder Null, 82,6 statt 83,0 auf der Waage, obwohl ich heute 1,8 Liter getrunken habe. Meine Nieren bekommen einen Orden! Und wenn die Blutergebnisse da sind, bekommen sie noch einen.

Ansonsten bin ich müde und möchte schlafen. Der Gartentag war ziemlich anstrengend, es waren knapp unter 30 Grad. Mit einem mal, nicht etwa vormittag 15 und nachmittag 15. Und auch Celsius, nicht Fahrenheit.

Nun noch paar Takte im Kopfhörer, solange ich den Text online stelle, dann Gute Nacht.

„Na dann Gute Nacht!“



Freude kommt auf

13.5.22 Freitag

Ja, Freitag, der 13.

So ein unzerkautes Makkaroni-Gespritze! (Ich wollte nicht „gequirilter Bullshit“ schreiben.) Heute ist mein Glückstag! Heute kamen die aktuellen Blutwerte! Und die sind eindeutig besser geworden! Zumindest die relevanten - Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin! (Ja, alles Sätze mit Ausrufezeichen!) Neben der wesentlich besseren Ausscheidung - besser geht´s kaum noch - sinken nun auch noch diese Werte und klettern nach unten.

Ein schönes Geschenk, heute, am Freitag, den 13. Und nach einem wieder ziemlich anstrengenden Gartentag.

So, werd mich jetzt hinlegen und meine Freude schlafend zum Ausdruck bringen.

Bis später.



Gut war´s

16.5.22 Montag

Ein langes Wochenende geht zur Neige. Lang, anstrengend, schön. Samstag, nach Dialyse, Taxi und frischen Bäckerbrötchen gleich mit den Öftis los. Ankunft im Garten 11:00 Uhr. Abfahrt heute Morgen, 10:00 Uhr. Also voll ausgenutzt. Tür zu, Welt bleib draußen, meine eigene Welt umgibt mich. Pflanzen pflanzen, Rasen rasen (ich glaub, das heißt korrekt „mähen“), Feuer feuern, in der Sonne sonnen, mit Nachbars neuem Hund anfreunden und ein alkoholfreies Radler mit ihm trinken (mit dem Nachbar, nicht mit dem Hund), Fleisch grillen am gefeuerten Feuer, mich selbst grillen auf der Decke in der Wiese an der heißen Sonne (Fleisch und ich waren nach je zehn Minuten auf beiden Seiten gar und gut gebräunt), vom Nachbar zwei leckere Wildschweinbratwürste verdrückt - und den Rest der Zeit einfach chillen, ein Glas Baden-Württemberger „Rosé“ genießen, ins Feuer schauen, freuen, wie alles schön wächst

(außer beim Unkraut, da hält sich die Freude eher in engen Grenzen), die wohltuende Ruhe und Stressfreiheit in mich einatmen.

Trinkmenge am Samstag: ca. 2,5 Liter, gestern: 3,25 Liter, heute: 1,0 Liter. Ein Alptraum für Dialysepatienten! Ich hab allerdings heute zu Nancy null Liter mitgebracht. Alles fein säuberlich über meine wunderbaren Nieren wieder ausgeschieden (und etliches davon durch Schwitzen bei fast 30 Grad).

Kalium 4,98; tHb 11,5; Glu wieder unten bei 86. Das Wochenende also hervorragend gemeistert.

Und als ich vorhin hier in die Klinik kam, ist mir zum ersten Mal aufgefallen, dass es hier Toiletten gibt für „Peronal“, „Besucher“ und „Wassertiere“. Echt! Da steht doch an der Tür „Patienten“!

Scherzkeks, krümel nicht so!



Die BIA zeigt es

18.5.22 Mittwoch

Heute dachte ich mal: „Könntest eigentlich mal ´n Tag aussetzen und erst Freitag wieder zur Dialyse kommen, oder am Montag...“

Bin dann doch gegangen. Das ist wohl zur Zeit noch besser.

Hier angekommen, gab es gleich eine BIA, Bioelektrische Impedanz Analyse. Eigentlich das, was ich regelmäßig zuhause auf meiner Tanita-Waage mache. Hier aber wesentlich korrekter. Muskelmasse, Fettmasse, Wassergehalt des Körpergewebes werden gemessen. Sie wollen sicher gehen, dass sich bei mir nicht irgendwo im Körper heimliche Wasseransammlungen verstecken. Zum Einen hab ich schon wochenlang null UF (es wird also von Nancy kein Wasser ausgefiltert), allerdings ist der Blutdruck auf Mt Everest Level geklettert. Nun regulieren die Nieren durch den Blutdruck die Ausscheidungsmenge. Durch den zu hohen Blutdruck leiden aber die Nieren und scheiden immer weniger aus. Ein altbekanntes, leidiges Thema, über das ich auch hier schon öfters berichtet habe.

Das BIA-Ergebnis?: Es ist alles im noch grünen Bereich, nur eine leichte Überwässerung. Liegt wohl auch daran, dass ich heute 2,1 Liter getrunken und kaum was ausgeschwitzt habe. So lag ich (ausgerechnet heute) mit 700 Gramm über meinem Trockengewicht. Die Schwester meint dazu: Wir liegen die ganze Zeit richtig, Nancy zieht heute Nacht die 700 ml wieder ab und fertig.

Und dann steht der Arzt vor mir. Visite. Nach Wochen wieder mal. Er sieht die Sache genauso. Nur ist der Blutdruck auf dem Mt Everest zu weit oben. Ein zu hoher Blutdruck weist bei

Dialysepatienten fast immer auf Wassereinlagerungen im Gewebe hin. Da aber die BIA so gut aussieht, hat er nun die Medikation geändert, um so auf Mittelgebirgs-Level zu kommen. Wir werden sehen, ob und wie ein Mittelweg funktioniert.

Stimmt meine These, dass meine Nieren den Blutdruck erst mal brauchen, um wieder mehr Wasser (und Giftstoffe) auszuschcheiden? Ich werde ihnen sagen müssen, dass sie das nun auch mit weniger Blutdruck schaffen könnten.

Ich hoffe, sie verstehen das. Sind doch schließlich meine.

PS: Es ist doch befreiend und so einfach, statt eine Fußball-Übertragung im TV lieber Tagebuch zu schreiben und „coole Mucke“ dabei zu hören..



## Von Steaks und Schmerzen

20.5.22 Freitag

Ich bin müde. 24 Stunden Garten fordern ihren Tribut. Dazu bei dem Wetter! Eigentlich sollte es abends Steak von Grill geben. Wegen Sturm, Gewitter und Starkregen gab es dann aber ungetoastetes Weißbrot mit Marmelade im Wohnwagen. Ging auch. Heute Mittag dann wie geplant gegrillte Rinderleber. Das Steak gibt's dann morgen Mittag zuhause. Mach dir einen Plan und sei ein großer Wicht - und mach dir einen zweiten - geh'n tun sie beide nicht. Allerdings hab ich nicht nur gegessen dort, sondern auch wieder was Nützliches getan. Und der viele Regen hat meine Reserven wieder gut gefüllt.

Die Nadeln fanden wie immer gut ihren Platz. Allerdings ist das so verrückt mit der zweiten. Jedesmal beim Einstechen tut das so toll weh, als würde ich an dieser Stelle zum allerersten mal einstechen. Dabei hab ich die Buttonholes (Knopflöcher) schon mindestens zwei Jahre. Ich hatte da auch nie mehr Schmerzen. Gespürt zwar schon, aber kein Schmerz. Und seit einigen Wochen spielt die Stelle verrückt. Anscheinend regeneriert sich der durchstochene Nerv jeden Tag wieder. Keine Ahnung. Das Gute daran: Wenn es weh tut, bin ich richtig. Wenn der Schmerz ausbleibt, steche ich daneben.

Dann eben mit Schmerz. Man gönnt sich ja sonst nichts. „Wer schön sein will, muss leiden.“ heißt es doch. Und wer überleben will, eben auch...

Übrigens: Ich bin heute wieder mit Null hier angekommen. War gestern ne rühmliche Ausnahme mit den 700.



# Heute

23.5.22 Montag

Ich bin müde. 3 Stunden Rasen mähen fordern ihren Tribut. Dann nach Hause, Duschen, Essen, Füße kurz hochlegen, Taxi, Nadeln, Nancy.

Das Wochenende insgesamt war aber schön und entspannend.

Astrup-Werte heute:

K: 5,29 geht noch, tHb: 10,6 das ist zu wenig. Daher kommt wohl auch die allgemeine Müdigkeit wieder und dass 3 Stunden Rasen mähen so schnell müde machen. Es wird also wieder „Eisen-Leckerli“ geben in Zukunft, Ferlezi. Glu: 86 damit kann ich leben.



## The Secret

25.5.22 Mittwoch

Blutdruck Spitze! 194/94. War auch schon besser. War aber auch schon schlechter. Ich bin also heute nicht auf 180, sondern sogar auf 194.

Doch es ist noch etwas anderes, was Spitze ist. Wenn man sich Dinge und Ereignisse visualisieren kann, kann man sie auch erreichen. Oder anders ausgedrückt: Was du dir vorstellen kannst, dass es passiert, kannst du auch erreichen, dass es passiert.

In diesem Zusammenhang sei nebenbei der Film und das Buch „The Secret“ erwähnt, in denen dieses Thema ausführlich behandelt wird. Als ich das damals, vor ca. 12 Jahren zum ersten mal sah, dachte ich auch „So ein Unsinn!“, doch je mehr ich mich damit befasste, erlebte ich immer mehr und immer konkreter, dass es alles andere als Unsinn ist. Es bedarf nur einer gewaltigen Umstellung des Denkens, ohne aber dabei seine Glaubenssätze - wie immer die auch aussehen - über den Haufen werfen zu müssen. Im Gegenteil: Je länger desto mehr hat sich gezeigt, dass beides zusammenpasst und gar nicht widerspricht. Ich könnte mittlerweile etliche Beispiele aufzählen, wo mir das genau so passiert ist: Was man sich vorstellen kann, dass es passiert, kann man auch erreichen, dass es passiert. Häufig passiert es auf ganz andere Art und Weise, auf einem ganz anderen, nie für möglich gehaltenen Weg oder auch mit völlig anderen Personen, als man es sich vorgestellt hat und nicht selten erst nach etlichen Jahren. Doch das Ergebnis ist das, was man sich im Ursprung gewünscht - und visualisiert hat.

Zurück zum Thema „Spitze“:

Seit Längerem bringe ich zur Dialyse kein oder fast kein Übergewicht, sprich Wasseransammlung im Körpergewebe mit. Bei jeder wöchentlichen Messung habe ich zu fast 100% Ausscheidung.

Was du dir vorstellen kannst, dass es passiert...

Die Schwester wird mit dem Arzt sprechen, ob ich nur noch zweimal in der Woche zur Dialyse



komme. Entscheidend werden am Montag die Astrup-Werte sein, also Kalium, tHB, Zucker & Co. Dann hätte ich von Dienstag Morgen bis Freitag Abend, also 3 ½ Tage dialysefrei und die Nieren müssten in dieser Zeit nicht nur das Wasser ausscheiden, sondern auch die Giftstoffe. Die längste Zeit bisher waren immer nur 2 ½ Tage über's Wochenende. Und dann musste am Montag Daisy ran (oder jetzt Nancy) und alles wieder richten.

Es wird ein Testlauf sein. Nach den 3 ½ Tagen wird wieder eine Astrup-Messung gemacht.

Ich bin übrigens sehr froh, dass ich damals „The Secret“ mehrmals gesehen habe...



Wieder Spitze

27.5.22 Freitag

Der Testlauf muss noch warten. Das wird erst nächste Woche entschieden. So kann ich also noch „üben“ und meinen Nieren etwas Mut zusprechen, kann sie anspornen. Brave Nieren. Die haben sich ein ganzes Leben lang abgemüht und den ganzen Giftmüll ordentlich entsorgt, da können die doch nicht einfach wie altes Eisen auf den Schrott geworfen werden und zählen plötzlich nichts mehr!

Na, denen werden wir es zeigen, gell?

Blutdruck ist heute wieder Spitze. Ziemlich spitz. 190/100. Dauert wohl noch, bis wir auf Normal Null sind. Also vom Mt. Everest auf Meeresspiegelhöhe, nicht bei 00/00 mmHg! Das wäre dann wohl etwas zu wenig...

Und nun wird nach dem Veröffentlichen flugs geschlafen. Hatte letzte Nacht nur 3 ¼ Std Schlaf. Ich vermute, das lag an meinen neuen Freundinnen "Uschi" und „Doris".



Die Seele baumelt

30.5.22 Montag

Morgen gibt es wieder Rente,  
dann hat die Not ein jähes Ende.

Ein phänomenales Wochenende hatte ich! Mit gegrillten Geflügel-Wienern und Johannesbeer-Gelee zum Frühstück, draußen am warmen Lagerfeuer, mit heißem Tee und Kaffee, mit Kerzenschein im Wohnwagen zum Heizen, mit Kuschedecke zum Zudecken, mit gutem Duft, mit der Freude am Wachsen und Gedeihen meiner Pflanzen.

Einfach die Seele baumeln lassen - könnte man es nennen. Allerdings muss man da aufpassen!

1. Die Seele baumeln lassen: Man setzt die Seele irgendwo an den Rand eines Beckens, sie stützt die Arme rechts und links auf, schaut ganz verträumt in den Himmel, sieht ein wunderschönes Traumschloss, ist überglücklich und lässt die Beine gemütlich im Wasser baumeln. Ein Bild des Friedens und der Zufriedenheit.

2. Die Seele baumeln lassen: Man nimmt die Seele und einen Strick, geht auf den Dachboden und hängt die Seele an einen Balken. Da baumelt sie dann auch. Allerdings nur sehr kurz.

Bei meiner Seele war es die erste Variante. Nur saß sie nicht am Schwimmbecken, sondern im Wohnwagen.

Blutdruck: 196/106. Das liegt sicher nicht am Wochenende, eher am Schlafdefizit.

Die Astrup-Werte kommen heute später, aber da schlaf ich hoffentlich schon. Muss ja nachholen.



## Beständige Veränderungen

1.6.22 Mittwoch

Beständig ist nur die Veränderung. Und nicht jeder Tag ist wie der andere. Genau wie bei den Autos. Ein VW Golf III TDI zum Beispiel, Baujahr 1993, 1,9 Liter, 66 kW, mit VE-Pumpe und Direkteinspritzung, noch ohne Turbolader. Stell zwei davon nebeneinander, setz dich in den ersten und mach ´ne Probefahrt. Dann setzt du dich in den zweiten und machst die gleiche Probefahrt auf derselben Strecke. Du wirst merken, was ich schon immer gesagt habe als langjähriger Kfz-Mechaniker, der hunderte Fahrzeuge repariert und probegefahren hat: „Autos sind auch nur Menschen, jedes ist anders. Obwohl es die gleichen sind.“

Genauso ist jeder Tag anders. Es gibt solche - und solche. Doch zum Glück für mich zur Zeit mehr solche als solche. Sogar die Tageszeiten ein und desselben Tages sind so anders und unterschiedlich. Da steht man dann oder sitzt oder liegt, je nachdem, wann und wo und wie, registriert das Hier und Jetzt und flüchtet sich in Gedanken lebensrettend zu den „anderen Solches“. Wie gut, dass es solche anderen Solches noch gibt und man darauf zugreifen und davon zehren kann.

Aber wer weiß schon, wovon ich spreche? Diejenigen sind vielleicht gar nicht so weit weg...

Zurück zum Hier und Jetzt bei Nancy. Ohne Flucht vor der Realität.

Ich hab schon lange nichts mehr von den Nadeln geschrieben. Einfach deshalb, weil es da keine Probleme mehr gibt. Ansetzen, kurz Schmerz, drin, fixieren, fertig.

Die Astrup-Werte waren bisher auch immer im grünen Bereich. Der Eisengehalt wird nur langsam weniger: Eisen i. S., Ferritin, Transferrinsättigung und Transferrin liegen alle unter Minimum. Dafür wird die Müdigkeit und Erschöpfung langsam mehr. Deshalb bekomme ich jetzt wieder „Leckerli“. Über etliche Stunden wird mir Ferrlecit über Nancy mit ins Blut gegeben. Das sollte mich wieder aufpeppen.

Dann kann ich auch meine Tage wieder besser genießen. Das Leben ist zu kurz für irgendwann!



## Das Leben

### 3.6.22 Freitag

Das Leben ist zu kurz für irgendwann. Deshalb beginnen wir nächste Woche mit nur zweimal Dialyse, so, wie vor Wochen schon angekündigt. Montag Abend und Freitag Abend. Wie sagt man bei Testfahrten von neuen Autos?: „Ein völlig neues Fahrgefühl!“

Allerdings muss der Blutdruck dauerhaft runter. 183/93 ist einfach zu hoch. Auch wenn es immer heißt: „Höher, schneller, weiter!“

Das machen wir so: Nancy bekommt die Erlaubnis, mir trotz Null-UF 100 +500 abzuziehen, wenn sie denn in ihrem technischen Festplatten- und Hardware-Gefühl hat, dass noch genügend Wasser im Blut ist, was sie entfernen kann. Dann werde ich mich etwas schlechter fühlen, weil dann nach meinem menschlich-emotionalen Gefühl zu viel Wasser fehlt, ich werde mich schlapp fühlen und leichte Kopfschmerzen haben, weil der Blutdruck dadurch wahrscheinlich sinken wird und ich das nicht mehr gewohnt bin. Von 190/90 und drüber auf 150/60 merkt man schon irgendwie...

Es kommen also spannende Zeiten auf mich zu, die sich nicht von heute auf übermorgen ändern werden.

Das Leben ist zu kurz für irgendwann. Konzentrieren wir uns auf das Wochenende, morgen, am Sonntag, am Montag. Schön wird's!

P.S.: Inzwischen ist es wieder problemlos möglich, mit dem 9-Euro-Ticket das Leben in vollen Zügen zu genießen - und in vollen Bussen.



Quelle: <https://www.spiegel.de/reise/fernweh/skurrile-bahnfahrten-delirium-im-asien-express-a-757751.html>



## Neue Ufer

6.6.22 Montag

Pfingstmontag sogar. („Mein Sohn ist bei der Armee! Er ist Offizier. Er ist sogar Unteroffizier!“ - fällt mir grad dazu ein, ist aber völlig nebensächlich.)

Das ganze Wochenende war ganz interessant - um es mal so auszudrücken. Von minus 0 bis 12 auf einer Skala von 1 bis 10. Danke für alle, die daran beteiligt waren.

Zuhören. Die meisten Menschen können nicht mehr zuhören. Vielleicht, weil sie mit zu vielen anderen Dingen beschäftigt sind - oder weil sie sich gar nicht interessieren für das was man ihnen sagt. Das Traurige daran?: Oft merkt man es gar nicht, dass sie nicht zuhören. Gut, wenn dich jemand so fragt „Hallo, wie geht´s“ und du antwortest „Naja, nicht so besonders gut.“ Und dann die Antwort kommt „Das freut mich aber.“ Hä? Da merkst du, dass es nur eine Floskel war und kein wirkliches Interesse bestand. Zu weit hergeholt? Nein, hab ich schon öfters erleben müssen.

Da ist es besser und sicherer, wenn man wichtige Dinge schriftlich macht. Da kann man die Dinge, die wichtig sind, einfach nachlesen.

Dialyse zum Beispiel. Ich kann's beweisen: Ich hab am Freitag davon berichtet. Diese Woche, am Mittwoch, bekomme ich - wie sagt man denn eigentlich bei sowas? - Dialyse-Urlaub. Voraussetzung: täglich regelmäßig Blutdruck messen, täglich Trinkmenge und Ausscheidung messen und auf „Standby“ mit der Klinik stehen, wenn dann „doch mal was sein sollte“. Ich glaub, das krieg ich hin.

Ich bin heute, nach 2 ½ Tagen wieder mit 200 ml weniger als „normal Null“ hergekommen, habe aber in diesen 2 ½ Tagen mindestens 5 ½ Liter getrunken.

Auf also, zu neuen Ufern!



## Die Fakten

10.6.22 Freitag

Richtig! Manchmal kommt eben der Freitag gleich nach dem Montag. Für Leute, die (im Gegensatz zu uns Rentnern) noch malochen müssen, wäre das perfekt. Für mich als Dialysepatient ist es genauso perfekt.

Die Fakten:

Letzte Dialyse - Dienstag Morgen, 04:45 Uhr.

Nächste Dialyse - heute, Freitag Abend, 20:30 Uhr. Zeit dazwischen ca. 64 Stunden

Ich fühle mich - relativ müde. Das liegt aber hauptsächlich am Schlafmangel, den ich immer noch nicht richtig im Griff habe.

Die Nadeln - hatten etwas Mühe, ihren Weg bis ins Blut zu finden. Ich musste ganz schön nachhelfen mit Drehen und Drücken.

Trinkmenge vs. Ausscheidung in den 64 Stunden - hervorragend. Ich bin heute mit fast einem Kilo weniger Trockengewicht hier angekommen. Nancy muss mir also auch heute nichts abziehen.

Blutdruck - war ständig zu hoch, wie die Tage und Wochen vorher auch. Liegt also nicht an dem „freien“ Tag.

Kalium, ein wichtiger Faktor in dieser Rechnung - 5,33. Am Montag lag er bei 5,40. Er ist sogar noch gesunken ohne Dialyse am Mittwoch.

tHB - 13,5 statt ca. 11 am Montag. Hat sich also auch verbessert.

Alles in Allem ein befriedigendes Ergebnis. Nun heißt das aber nicht, dass wir das jetzt jede Woche so machen. Es könnte sein, dass diese Werte und die Ausscheidung wieder schlechter werden. In Lich habe ich pro Woche 15 Stunden an Daisy gehangen. Hier hänge ich 24 Stunden die Woche an Nancy. Ist eine Verbesserung der Intensität von 9 Stunden pro Woche. (Deshalb wurden meine Werte ja auch immer besser hier.) Wenn ich nun jeden Mittwoch frei hätte, wäre

ich nur noch 16 Stunden an der Nadel. Nur eine Stunde mehr als in Lich. Dann könnte es sein, dass die Werte auch wieder wie die in Lich aussehen. „Und das wollen wir doch nicht wirklich, oder?“ „Nein, das wollen wir nicht.“

Wir tasten uns aber langsam heran an die „dialysefreie Tage“. Gut Ding will Weile haben.



## Unglaublich

13.6.22 Montag

Es hat schon was für sich, wenn man nicht zur Dialyse muss. Hätte ich heute im Garten bleiben und dort sogar übernachten können. Im Wohnwagen statt im Dialyse-Bett schlafen. Mit einem Glas Rotwein am Feuer sitzen und den Sonnenuntergang betrachten statt mit einem Glas Apfelschorle auf den Monitor von Nancy gucken und nebenbei Tagebuch schreiben. Wenn man drüber nachdenkt, wäre das durchaus eine schöne Sache. Was man da alles unternehmen könnte die ganze Woche lang. Ich glaube, ich müsste mein Leben wieder total neu ordnen. Das war schon eine gewaltige Umstellung, von der Tag- in die Nachtschicht zu wechseln, von 5 Stunden am Vormittag auf 8 Stunden in der Nacht. Ich muss gestehen, der Gedanke gefällt mir mit den dialyse-freien Tagen.

Gehen wir doch mal den Mittwoch an, also übermorgen. Morgen früh, zum Ende der Kuschelzeit mit Nancy, wenn sie Kalium und den anderen Kram ausgefiltert hat, bekomme ich noch eine Messung vom Kaliumwert und dann - entscheiden wir, ob ich übermorgen wieder „frei“ habe.

Und weil mein Gewicht ständig unter dem derzeitigen Trockengewicht von 83 kg liegt - heute, nach 2 ½ Tagen ohne Dialyse, liege ich bei 81,7 kg, obwohl ich extra zum Abend noch 2 Salami-Brote gegessen und 300 ml Saft getrunken habe, sonst wären es 81,3 kg gewesen - deshalb also wurde mein Trockengewicht auf 82 kg heruntersetzt. Jede übergewichtige Frau wäre begeistert (und vielleicht auch der eine oder andere Mann), wenn sie so einfach abnehmen würden. Bei mir passiert das so nebenbei...

tHb 12,7 - ein zufriedenstellender Wert.

Kalium 5,76 - das war das Pfund Kirschen, das ich heute Nachmittag auf meinem Kirschbaum verdrückt habe, die bringen 1 Gramm Kalium auf die Waage, 60% vom Tageslimit, dazu noch zwei Handvoll rote Johannisbeeren, die bringen nochmal 16%. Die werden nicht so einfach in 5 Stunden abgebaut.

Glucose - 94.

Ich muss sagen: Im Allgemeinen finde ich total gut, was mit mir gerade so passiert.



## Tja, eigentlich

17.6.22 Freitag

Tja, eigentlich... Eigentlich wollte ich heute nur paar Zeilen tippen und dann wegen Hitzefrei schließen und schlafen. Eigentlich, tja...

Nadel 1 geht nicht rein. Ich kann machen, was ich will. Keine Chance. Also eine scharfe, spitze Nadel. Das gab es schon Wochen nicht mehr. Mit Kochsalzlösung gespült, gut.

Nadel 2 geht nicht rein. Ich kann machen, was ich will. Keine Chance. Also eine scharfe, spitze Nadel. Mit Kochsalzlösung gespült, gut.

Doch beim Anschließen ist das Blut plötzlich klumpig. An beiden Nadeln. Paarmal 5 ml abgenommen, es wird etwas besser. Anschließen. Nancy gibt mir das Blut zurück, aber der zweite Shunt lässt es nicht durch. Er ist wohl verstopft. Der Arm wird dick. Als hätte ich die Nadel durchgestochen. Hab ich aber nicht.

Fazit: Singleneedle mit Gegenverkehr. Zweite Nadel entfernen, abdrücken, Eisbeutel und wohl wieder mit einem Picasso-Arm rechnen. Na klar, warum denn eigentlich nicht? Hahaha, Witz lass nach!

Es könnte sein, dass der Shunt zu lange nicht benutzt wurde, aber letzte Woche gab es keine nennenswerten Probleme damit. Oder ich habe zu wenig getrunken bei den gestrigen und heutigen Temperaturen um die 38° Celsius. Nicht Vormittag 19 und Nachmittag 19, nein auf einmal, zack, 38. Deshalb wollte ich ja dem Tagebuch hitzefrei geben.

Man hört ja immer davon, dass alte Leute bei warmen Wetter häufig zu wenig trinken und das dann zu ernsthaften Kreislaufproblemen führt. Ja, aber doch bei mir nicht! Bin ich denn schon alt? Hab ich wirklich zu wenig getrunken? Ich hab heute nicht mehr abgemessen. Und Stress hatte ich genügend, da hab ich wohl nicht genug drauf geachtet.

Nebenwirkungen oder Folgeerscheinungen?: Durch das zu dicke Blut kann sich der Shunt dauerhaft zusetzen. Das wäre ziemlich ungünstig, denn wo soll dann in Zukunft die zweite Nadel hin?

Aber langsam, es wird noch lange nicht so heiß gekocht, wie gebraten wird. Abwarten und Tee trinken.

Oder in meinem Fall Apfel-Schorle. Drei Gläser heute.

## Alles gut

20.6.22 Montag

Nadel 1 geht nicht rein, spitze Nadel. Shunt ist nach dem Wochenende zu sehr verwachsen.

Bei Nadel 2 gibt es seit heute Neuerungen. Um es kurz zu machen: Ultraschall war heute Vormittag angesagt. Ergebnis: „Ihr Shunt ist gut wie Hunne!“ meinte der Doktor. „Hunne“ bedeutet übersetzt: Im ganzen Arm, vom Handgelenk bis zum Oberarm ist alles offen und hat einen Blutfluss von 1800 ml/min. Keinerlei Verstopfungen oder Verengungen.

Aaaaaber: Das Knopfloch ist an einer äußerst ungünstigen Stelle (ist bisher nicht aufgefallen, weil es noch keine Probleme damit gab). Ganz knapp neben dem Knopfloch teilt sich die Vene und wenn die Nadel etwas zu steil angesetzt wird, besonders, wenn eine spitze Nadel verwendet wird, trifft sie nicht den Shunt, sondern landet „überm Gartenzaun in Nachbars Garten“, also neben dem Shunt. Das Blut soll aber in den Shunt laufen und nicht knapp daneben.

Deshalb wird ab heute ein neues Knopfloch angelegt. Einige Wochen mit spitzer Nadel einige Millimeter vom „Gartenzaun“ weg, immer gleicher Winkel, gleiche Richtung, bis sich dort der Kanal langsam gebildet hat und auf stumpfe Nadeln gewechselt werden kann. Sollte zwar immer dieselbe Schwester machen, was zur Nachtschicht auch möglich... wäre, wir wollen jedoch versuchen, dass ich das nach einigen Tagen selbst übernehme. So nach dem Motto „Selbst ist Her-mann“.

Blutdruck heute bei satten 211/105. Kalium über´s Wochenende knapp über max. bei 5,72. 5,6 ist hier max. Sind am Samstag beim Kirschenpflücken doch wieder zu viele direkt im Magen verschwunden. Steh halt auch mal auf der Leiter und die gucken dich nur paar Zentimeter vor dir so rot und lieblich an. Du hast sie in der Hand und sollst nun alle brav in den Eimer pflücken. Das geht überhaupt nicht!

Wenn das ein Spinatbaum wäre, dann ja...



Spitz und Süß

22.6.22 Mittwoch

Damit die Nadeln besser rein gehen, gab es heute Neuerungen. Statt stumpfe Nadeln gibt es erst mal bis auf Weiteres spitze. Statt gelbe, 1,8 mm, gibt es grüne, 1,6 mm. Die Nadel wird im unteren Knopfloch nicht mehr so steil angesetzt. Ist fast wie ein neues Knopfloch schaffen. Beim oberen wird ebenfalls nicht so steil ein neues Knopfloch 3 mm neben dem alten geschaffen. (Jacken haben auch mehrere Knopflöcher, damit sie richtig zugehen.) Und die Nadeln setze ich



selber, auch die beim neuen Loch. Die Schwester schaut nur zu. Ich mach mir also das Knopfloch selber. Heute schon, nicht erst in ein paar Wochen. „Selbst ist Her-mann.“

Und? Ja, hat perfekt funktioniert! Nur muss ich etwas besser aufpassen und darf nicht so sehr rumkaspern und -zappeln mit den fieze-dieze-spitzen Dingern. Bei den nächsten Stechereien steigen wir dann wieder auf „gelb“ um, weil es grüne nicht als stumpfe gibt. Wieder von 1,6 auf 1,8 mm, dass ich dann wieder stumpfe nehmen kann.

Einziger Nachteil diesmal: Es gibt für die erfolgreichen „Stechattacken“ keine Bockwürste mehr wie damals in Lich, als ich dort meine ersten Selbst-Punktionen mit Bravour hingelegt hatte. Ich werde mir selber welche kaufen müssen irgendwo. Die in Lich waren sowieso einsame Spitze.

Eigentlich wollte ich heute über Kirschen schreiben. Ein wesentlich süßeres Thema und nicht so spitz. Aber da haben wir das mit den spitzen Nadeln hinter uns...



Dick durch Dünn

24.6.22 Freitag

Statt grüne Nadeln mit 1,6 mm gibt es gelbe mit 1,8 mm. Weil es keine stumpfen grünen gibt, sondern nur gelbe, macht es wenig Sinn, mit 1,6 mm zu beginnen und dann die stumpfen gelben mit 1,8 mm nicht durch die 1,6 mm Kanäle zu bringen. Ist so, als würde man einen MAN-Sattelzug in einer PKW-Garage parken. Da geht nicht nur die Garage, sondern auch der MAN kaputt. Schade wär's um beide. Es sind zwar nur 0,2 mm Unterschied, aber ich hab gemerkt, dass die 1,8er etwas schwerer reingeht als die 1,6er. Ein 40-Tonner MAN 26-414 ist halt auch anders zu händeln wie ein VW Polo...

Eigentlich wollte ich heute über Kirschen schreiben. Ein wesentlich süßeres Thema und nicht so spitz. Aber da haben wir doch nochmal das mit den spitzen Nadeln...

Ich wünsche euch allen ein schönes Wochenende.



Kirschen

27.6.22 Montag

Letzte Woche insgesamt 45 kg Kirschen verarbeitet. Da gab es ständig Kirschen beim Pflücken, Kirschen beim Auslesen, Kirschen beim Entkernen, Kirschen beim Einfrieren, Kirschen beim

Konfitüre machen, Kirschen beim Kompott kochen, Kirschen auf dem Kirschkuchen und Kirschen immer mal so nebenbei.

1 kg Kirschen pro Tag ist das gesamte Kalium-Limit pro Tag. Dazu kommt dann noch das Kalium aus den anderen Lebensmitteln. Samstag Morgen bis Montag Abend. Ich war gespannt auf den Kaliumwert. Und? Cool! Liegt bei 5,15. Das ist weniger als letzte Woche. tHB bei 11,6 und Zucker bei 92.

Kirschen-Saison ist vorbei. Die schwarzen Johannisbeeren sind die nächsten. Morgen. Da werden es aber höchstens 2 kg von einem Strauch. Das ist überschaubarer.

Dialyse: Die zwei spitzen gelben ließen sich wieder gut stechen. Oder setzen. Oder punktieren. Oder legen. Je nachdem. Ist interessant, mit spitzen Nadeln sich selbst ein neues Knopfloch zu stechen. Sollte zum Leben eines Dialytikers einfach dazugehören.

Ab heute gibt es wieder Brötchen. Wie in alten Zeiten. Geplant war ein halbes am Abend, ein halbes am Morgen. Leider ist das für morgen auch schon jetzt verschwunden. Ich brauch wohl in Zukunft drei. Den Kaffee dazu wie in Lich lassen wir mal weg. Bei Blutdruck 199/106 muss man ja nicht übertreiben. Und es gibt Leute, die legen Wert darauf, dass ich meine noch vorhandene Vernunft einsetze und nicht mein Leben eigenhändig verkürze.

Ich grüße heute auch mal wieder alle neuen Leser. Zu Beispiel Lady Rose, das Blümchen. Viel Spaß auf meinen Seiten.



Wäre doch gelacht

29.6.22 Mittwoch

Wir kriegen das schon hin. Wäre doch gelacht!

Was, erzähle ich vielleicht später. Oder persönlich. Und nur, wen es interessiert. Damit ich niemanden langweile. Die Schwester hatte vorhin ein längeres Telefonat mit meinem Doktor über mich.

Ergebnis: Wir kriegen das schon hin. Wäre doch gelacht!

Und schön war's. Seit gestern im Garten. Gestern hab ich hauptsächlich nur gefummelt. Ganz entspannt und ohne Stress. Der Schwenkgrill geht seiner Vollendung entgegen.

Heute kein Fummeln. Heute Aufräumen, Beeren ernten, auf der Hollywoodschaukel chillen, Schwenkgrill testen. Test bestanden.

Jetzt am Abend Dialyse. Bis morgen früh. Jetzt ist es auch nicht mehr ganz so heiß draußen.



## Gute Entscheidung

1.7.22 Freitag

Blutdruck 157/76. Sensationell niedrig. Heute Mittag 111/63. Trotz gestern bei 30 Grad im Schatten und bei praller Sonne Schuppendach neu gemacht. Ja, ich hatte schon lange einen ziemlichen Dachschaden, allerdings nur am Schuppen. (Ich bitte, das bewußt zu registrieren, nicht, dass es später dann mal heißt... und so. Schwer behindert bin ich ja schon, da kann es bis zum Dachschaden ja nicht mehr weit sein.)

Ärzte fällen auch gute Entscheidungen. Der Blutdruck zeigt es und ich hoffe, er wird das auch in den nächsten Wochen zeigen.

Wir kriegen das schon hin. Wäre doch gelacht. Aber das sagte ich ja am Mittwoch bereits.

Heute drei halbe Brötchen, zwei für jetzt und eins für morgen vor der Heimfahrt. Interessiert das überhaupt jemand? Hallo? Jemand da, den das interessiert? Hallo?

Hallo, hallo...



## Knapp daneben

4.7.22 Montag

Die erste spitze Nadel geht ziemlich schwer rein, so als wär's ne stumpfe. Wir vermuten, weil da nicht ein ganz neues Knopfloch gestochen wird, wie beim oberen, sondern wir stechen das alte nur in eine andere Richtung - und müssen dabei die mindestens drei Jahre alte Knopflochwand durchstechen. Und die hat es ja bekanntlich in sich... Ergo, also, folglich, deshalb oder wie die Sachsen sagen „desdorwäschn“ beginnen wir am Mittwoch „Neuland zu pflügen“ - heißt, an neuer jungfräulicher Stelle beginnen wir, ein komplett neues Knopfloch aufzubauen. Quasi Bergbau auf unberührtem Ackerland. Knapp daneben eben, wie oben.

Trockengewicht 81,1. tatsächliches Gewicht 82,9. 1800 ml Differenz.

Ursache: DB-Lounge First Class Hbf FFM, zwischen 12:00 Uhr und 13:30 Uhr.

1 Wrap - 5,90€, 1 Linsentopf - 10,90€, 1 Panini - 5,90€, 1 Heiße Schokolade - 3,60€, 2 Sprite - 7,20€. Nicht im Preis: 1 Orange, 1 Eistee Kirsch-Rhabarber. Gesamt: 33,50€. So die Preise im ICE. Und wer kann sich so etwas leisten? Bahncard-100-Inhaber, die eine Begleitperson mitbringen dürfen. Für die sind die Speisen und Getränke komplett kostenlos. Das hab aber

alles ich verdrückt. Mein Sohn hatte ähnlich viel... Die Getränke machten 1,1 Liter aus. Daheim nochmal mindestens 0,5 Liter, Vormittags auch 0,5 Liter. Das sollte Erklärung genug sein für das Mehr an Trockengewicht.

Ich bin gespannt, wie ich die 1800 ml wegstecke in diesen 8 Stunden...  
Der Blutdruck liegt bei gesunden 164/86.

Bei aller Nüchternheit an Zahlen und Fakten noch eine schöne Nachricht. Für meine Leser, die Nils kennen: Er lässt ganz lieb grüßen und ich soll ausrichten, dass er sich auf das nächste Treffen besonders freut, auch wenn es mit Sparflamme sein wird.

Zwei von drei Brötchen sind gegessen, 1 Schorle ist auch schon weg, auf geht's zum nächsten Morgen.



Glück auf!

6.7.22 Mittwoch

2265 ml Wasser abgezogen! Von Null auf 2265 (1800 + 500) von jetzt auf gleich. Ich dachte zu Hause, ich komm vom Ironman! Dann war Garten angesagt. Ich hatte mir vorgenommen, dort nichts zu machen, außer etwas zu fummeln und zu gießen. So war es dann auch. Nachdem ich mir ´ne Packung Hähnchenflügel gegrillt hatte, ging es mir dann schon viel besser. Eine schöne Nacht hatte ich auch und das Wetter war erträglich.

Heute 1200 ml. Klingt angenehmer. Dann wird's vielleicht kein Ironman, sondern nur ´n Marathon. Haha...

Die Bergbauarbeiten am zweiten Buttonhole haben auch begonnen. Mit einer spitzen, gelben (1,8 mm!) Nadel der erste Einstich neben dem alten Schacht, damit die stumpfen Nadeln in Zukunft wieder ordentlich einfahren können, um dort unten das Blut abzubauen bzw. wieder aufzufüllen. „Glück auf!“

In meiner Brötchendose ist auch fast Schicht im Schacht. Nur eins wartet noch auf morgen früh. Zeit zum Schlafen also.



Vom Steak und Vögeln

8.7.22 Freitag

Heute Abend wäre ich lieber in den Garten gefahren. Den Schwenkgrill aufbauen, ein saftiges, vorher in Knoblauch-Pfeffer-Zwiebel-Öl eingelegtes Steak auflegen, langsam medium grillen, ab und an mit Rotwein ablöschen, gemütlich essen, dem Abendgesang der Vögel zuhören, dabei ein Glas Rotwein genießen, Holz auflegen, damit das Feuer schön brennt und gute Stimmung macht und wenn die ersten Fledermäuse lautlos durch den Garten fliegen, im Wohnwagen gemütlich machen und irgendwann stressfrei einschlafen, bis dich die ersten Vögelgesänge kurz vor 04.30 Uhr wieder sanft wecken.

Das Taxi hat mich aber in die PHV, „Georg-Haas“-Patienten-Heim-Versorgung, Klinik für Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Johann-Sebastian-Bach-Straße 40 in Gießen gebracht. Auftrag ist Auftrag, da beißt das Krokodil keinen Arm ab, oder wie das heißt.

Also kein Steak, sondern zwei spitze Nadeln, die da in den Arm müssen, genau da rein, nicht daneben und nicht zu steil. Auch wenn du dazu momentan überhaupt keine Lust hast, da musst du durch - oder besser rein. Durch wäre schon wieder eine Katastrophe. Und anstatt die Zwitscher vögel zu hören, hörst du das Summen der Nancy's, Daisy's und all der Maschinen, die hier namenlos um dich rumstehen. Das gemütliche Wohnwagenbett wird ersetzt durch ein simples, steriles Krankenhausbett. Dann irgendwann versuchst du einzuschlafen, mit den zwei spitzen Nadeln im Arm und geweckt wirst du kurz nach 04:30 Uhr von der Schwester, damit sie dich von den Nadeln wieder befreit.

Der Tag heute war nicht optimal. Vielleicht deshalb diese Sehnsucht nach Steak und Vögeln. Es war eher ein „Brückentag“.

Doch ich hatte großes Glück: Ich habe ein starkes Geländer...



Leider viel zu kurz

11.7.22 Montag

Das Wochenende ist schon vorbei. Leider. Es war viel zu kurz. Aber es gab durchaus auch schöne Momente. Nachts am Lagerfeuer sitzen und gedankenversunken in die Flammen schauen, ein Glas Rotwein dabei trinken, ab und zu ein Scheit Holz nachlegen, zuschauen, wie immer mehr Sterne am Himmel aufblinken, wie die Positionslichter der Flugzeuge dazwischen wandern und nie an einen der Sterne stoßen, wie es langsam immer kälter wird und man einfach nur etwas näher ans Feuer rücken muss, wie der Nachbar kurz vor Mitternacht plötzlich fragt, ob er noch auf ein Bier vorbeikommen darf - und wie der neue Tag dann mit einem explosiven Feuerwerk beginnt und am Besten nie enden sollte. Warum kann man solche

Momente nicht einfach festhalten um sie zu genießen, so lange man möchte? Warum sind diese Wochenenden so grausam kurz und die Dialysezeiten so grausam lang?

Der Tag heute war dagegen alles andere als optimal. Müde, abgespannt, ausgelaugt, satte drei Liter über dem Trockengewicht. Das muss heute Nacht alles wieder raus. 3 Liter, das sind 2 volle 1,5-Liter-Flaschen vom Getränkemarkt. Das steckst du nicht einfach so weg, wenn du sonst schon bei 2,2 Liter Probleme bekommst. Der Blutdruck ist auch wieder höher als letzte Woche. Dazu kommen noch die stechenden Schmerzen in der Hand vom Schwannom im Arm, die hier beim Schreiben grad wieder auftreten. Nein, es gab schon schönere Tage.

Ich freu mich aber schon wieder auf den Spaziergang morgen Früh. Den kann ich genießen und meinen Blutdruck überreden, auf normale Werte zu sinken, zumindest zeitweise.

Und wenn es unterwegs zu viel wird, kann man ja einfach den Stecker ziehen...



## Heiße Zeiten

13.7.22 Mittwoch

Es ist gar nicht immer so einfach, sich auf's Tagebuchschreiben zu konzentrieren, wenn nebenbei das Kopfkino verrückte Filme zeigt, du einen Platz in der ersten Reihe hast und noch selbst die Hauptrolle spielst.

Ich versuch es trotzdem.

Bei der Heimfahrt vom Garten heute bin ich aus dem klimatisierten Bus ausgestiegen und dachte, mich holt jemand mit dem Flammenwerfer ab. Fast hätte ich zu brennen angefangen. Ich hab es dann doch noch nur leicht angesengt bis nach Hause geschafft.

Im Garten war es angenehmer. Da konnte ich gießen und auch für den Samstag wieder alles vorbereiten, um meine ganzen Blümchen schön nass zu machen. Genügend Feuchtigkeit ist jetzt bei der Hitze unbedingt angesagt. Trockene Blümchen gehen ein - und das will ich auf alle Fälle vermeiden. Da kann man fast keinen Tag auslassen. Und wenn doch, muss man tags darauf umso mehr Aufmerksamkeit darauf verwenden. Dann blühen die auch wunderschön auf. Und ich mag schöne Blümchen im Garten. Vielleicht gibt es ja mal Bilder.

Spitze Nadeln haben es an sich, dass sie spitz sind. Und Spitzen bohren sich ganz leicht vorn rein - und hinten raus. Die obere Nadel beim neuen Knopfloch macht dazu intensive Anstalten. Sie hakt sich schon in die Venenwand oben ein, ohne wieder an die Oberfläche zu wollen. Nur, ne leichte, unbedachte Bewegung könnte sie auf die Idee bringen, es doch mal zu probieren und oben rauszugucken. 1800 ml Blut pro Minute aus einem 2 mm großen Loch ergibt eine schöne Fontäne. Hab ich mal beim Nachbar gesehen. Sah zwar cool aus, aber nicht für den Patienten. Also haben wir sie etwas zurückgezogen und wieder fixiert.

Zum Glück gibt es nicht nur Nadeln, sondern auch Blümchen.



## Das Leben ist schön

15.7.22 Freitag

Heute alles im normalen Bereich. Zu Hause genauso, wie hier in der Blutwaschanlage. Langsam werden wir auf stumpfe Nadeln umsteigen, wenn die Buttonholes schon genug „ausgereift“ sind. Vielleicht schon Ende nächster Woche. Ist eben schon ein krasses Ding, zwei solche rattenscharfe Nadeln im Arm zu haben und aufpassen zu müssen, dass die nicht irgendwo versehentlich oben oder unten „rausgucken“. Beim Schlafen vielleicht, wenn man sich im Bett von links nach rechts oder wieder zurück dreht. Oder sich unbedacht bewegt. Passiert ist mir das ja zu Anfang meiner Dia-Karriere. Den Arm zu schnell bewegt und zu hoch gehalten - zack, Alarm von Daisy, durchgestochen! Paar Tage danach dann der berühmte Picasso-Arm: bunt und farblich total durcheinander, wie seine Bilder eben.

Aber es ist noch nicht aller Tage stumpf was glänzt, denn auch ein blinder Elefant, der andern eine Grube gräbt im Porzellanladen, findet auch mal eine Flinte im Korn - oder wie das Sprichwort heißt.

Morgen werde ich im Garten wieder meine lieben Blümchen nass machen, damit es ihnen gut geht, werde chillen, grillen und hier und da bissel fummeln und genießen, dass das Leben schön ist. Und manchmal kann man dabei auch nicht auf die Uhr schauen, weil die Situation es nicht zulässt. Gelassenheit, Ruhe, den Moment auskosten, genießen.

Hektik und Stress gibt es genug, aber dafür ist mir der Garten zu schade.



## Solche und solche

18.7.22 Montag

„Patient ist derzeit ungeeignet zum Bäume ausreißen.“ Es reicht kaum für größeres Unkraut. Und manchmal sind diese und jene Momente auch zum Ausreißen... Hitzige Tage, dieses Wochenende. Nach beiden Seiten. Zum Glück gibt es nicht nur solche, sondern auch solche

Zeiten. Und zum Glück gibt es mehr solche als solche. Die schon Tradition gewordenen Morgenspaziergänge zum Beispiel, während heute ein neuer, roter MAN 28-520 daneben sein Langholz ablädt (geil!).

Wegen dem Wetter allerdings würde ich mich gerne beschweren, aber ich hab keine Mailadresse, wohin ich das schicken kann.

Über´s Wochenende 2200 ml Wasser angesammelt. Erstaunlich wenig, wenn man bedenkt, dass ich durch den niedrigen Blutdruck kaum noch Ausscheidung habe. Allerdings hab ich den Blutdruck langsam im Griff, auch wenn er spontan mal auf 96/60 absackt. Im Durchschnitt liegt er aber im guten, gesunden Bereich bei ca. 120/60 und 140/80.

Die spitzen, rattenscharfen Nadeln finden gut ihren Weg und arbeiten dabei für gute Buttonholes. Am Freitag werden wir testen, ob die Kanäle schon gut genug ausgebaut sind. Dann arbeiten wir wieder mit stumpfen Nadeln. „Rattenscharf“ ist mir woanders sowieso lieber...

Jetzt, um 21:03 Uhr, ist die Außentemperatur immer noch bei 29 Grad Celsius. Da hilft auch kaum der Miefquirl, der hier im Raum steht. Drei Scheiben Salami auf einem halben Brötchen trösten wenigstens ein wenig drüber hinweg. Auch der Käse, der auf den anderen beiden auf allen Seiten „drüberausguckt“. Gutes Essen tröstet eben bei vielen Dingen.

Und Blümchen...



## Heiße Tage

20.7.22 Mittwoch

„Wie sag ich´s meinem Kind?“ war zu unseren Zeiten ein geflügeltes Wort.

„Wie schreib ich´s meinen Lesern?“, damit sie´s richtig verstehen?

Man kann Dinge schreiben, ohne dass man zu viel Preis gibt und man kann Dinge gar nicht schreiben und manche können dann zwischen den Zeilen lesen, was für Andere gar nicht dasteht. Ist das Schriftsteller-Talent? Und warum heißen die Schriftsteller, obwohl sie die Schrift nirgends hinstellen, sondern niederschreiben? Schriftniederschreiber wäre korrekter. Aber was sollen Schriftniederschreiber sonst niederschreiben als Schrift. Socken kann man stopfen und Brötchen backen, aber niemals niederschreiben. Man kann nur Schrift schreiben, nichts anderes. Dann müssten noch korrekorekter (Steigerung von korrekter?) die Schriftniederschreiber lediglich „Niederschreiber“ heißen. Allerdings kann man auch Beschwerden und Eingaben niederschreiben oder zur Niederschrift einreichen. Diese Beamten, die das dann (auf Papier) aufschreiben, sind demnach auch Niederschreiber. Wie soll man nun Schriftsteller und Beamte auseinanderhalten, wenn beide gleich heißen?



Okay, genug davon. Heute waren knapp 40 Grad im Garten. Ich hab da also wieder ziemlich heiße Stunden verbracht. Vielleicht interessieren mich deshalb solche philosophisch relevanten Themen der Schriftsteller-Zunft. Es gibt doch kaum Wichtigeres, oder?

Oder vielleicht doch? Mein Blutdruck gestern vielleicht? Der war mal bei 88/59. Krasser Rekord. Tagesdurchschnitt bei 111/64. Ich brauch mich also nicht mehr beschweren, dass ich manchmal „auf 180“ und höher war.

Und ihr braucht euch nicht mehr beschweren, dass ich manchmal nicht mehr alle Tassen im Schrank habe. Na und? Ist doch mein Schrank! Ich weiß, wo ich meine Tassen hab, ihr nicht!

Langsam wird es kühler draußen, ein Gewitter zieht auf. Ist ja gut, dass die meist so schnell wieder gehen. Drum heißen sie ja Geh-witter. Sonst wären es ja Bleiblänger und keine Geh-witter.

Nein, ich fange kein neues philosophisches Thema an. Bin sowieso nicht sehr befreundet mit dieser Frau. Frau Sophie Philo, ledig, anscheinend weit über 80 oder älter, kinderlos, noch ganz rüstig...

Ich muss aufhören, sonst stürzt mein Mac noch ab...



## Suppengeheimnisse

22.7.22 Freitag

„Wie schreib ich´s meinen Lesern?“ Nein, heute war es nicht so heiß wie am Mittwoch. Die Ergüsse von Sophie Philo lassen wir heute weg.

Aber heiß war es heute trotzdem. Nur anders. Mit der Sonne am Himmel, zu Hause und im Garten. Besonders im Garten. Es war ein Spontan-Besuch dort. Ganz wichtig: Feuer machen natürlich! Für´s Essen - nicht, dass es noch wärmer wird... Es gab dann lecker heiße Nudelsuppe und Pflaumen-Nektar. Von dem Nektar kann man süchtig werden. Ist im Handel auch nicht leicht zu bekommen. Da braucht es Beziehungen. Ihr wisst ja, in der DDR damals galt der Spruch: „Beziehungen schaden nur dem, der keine hat.“ Ich habe diese Beziehungen und deshalb auch den Nektar. Ätsch! Nudelsuppe ist leichter zu bekommen. Von Maggi zum Beispiel, aber auch von anderen Anbietern. Es war wie immer ein Genuss. Die Blümchen nass machen ist bei dem Wetter ja schon Standard - muss ich nicht extra erwähnen.

Zurück vom Garten in die Dialyse. Vorerst bleiben wir bei den spitzen Nadeln. Lieber paar Tage länger, als mit den stumpfen Probleme bekommen.

Mit dem geringeren Trockengewicht hat sich auch der Blutdruck stabilisiert und bewegt sich um 135/75. Hatte sich wohl tatsächlich irgendwo in mir, hinter den sieben Bergen bei den sieben

Zwergen, noch zu viel Wasser eingelagert. Gib dem Körper, was er braucht, auch an richtigen Nährstoffen, dann tut er das, was er soll und am Besten bringt, nämlich seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Allerdings geht das nicht von Heute auf Morgen, auch nicht zwischen Frühstück und Mittag, sondern es braucht Zeit dazu. Zum Beispiel wenn du (endlich) abnehmen möchtest: Jahrelang, vielleicht Jahrzehntlang, hast du immer zugenommen. Und nun versprechen die cleveren Abnehm-Propheten: „10 Kilo abnehmen in nur drei Wochen - Sie müssen nur diese Pillen schlucken.“ Das Einzige, was abnimmt, ist dein Kontostand... So ein Irrtum, als würdest du von Kempten nach Hamburg in 6 Stunden fahren und zurück brauchst du dann nur 30 Minuten.

Ich hab für den Blutdruck-Trip bis jetzt mindesten 6 Wochen gebraucht und bin immer noch nicht ganz „zu Hause“. „Herr, schenke mir Geduld, aber schnell bitte...“

So, ich hoffe, dass ihr mit mir auch Geduld habt, bei dem, was ich hier alles so schreibe. Ich wünsche euch ein schönes Wochenende. Genießt es und macht was draus!



Zu heiß heute

25.7.22 Montag

Glaubt ihr wirklich im Ernst, dass ich heute noch fähig bin, etwas Gescheites ins Tagebuch zu schreiben?! Das einzig Gute heute ist, dass die Hitze jetzt am Abend etwas nachlässt. Aber trotzdem war's geil im Garten seit gestern Abend. Und getrunken hab ich wie 'n Weltmeister. Mindestens 3 Liter. Heute. Gestern war's aber auch schon heiß. Da hab ich auch 'ne Menge weggetrunken. Und am Samstag auch schon. Im Garten sah ich manchmal aus, wie so ein Räuchermännchen aus der Adventszeit. Nur, dass da kein Rauch aus dem Mund, sondern Wasserdampf aus den Ohren kam...

Und Nancy muss das heute alles wieder auswaschen. Na da hat sie zu tun! 3,1 Liter muss sie ziehen! Könnten dann noch ca. 0,5 Liter dazukommen. Und den Kalium-Wert von 5,93 muss sie auch noch auf mind. 4,6 senken.

Ich grüße alle, die mich kennen, mögen und lieben. Lasst euch vom Wetter nicht unterkriegen - und denkt dran: Solches Wetter ist immer noch besser, als gar keins.



## Wieder was zu tun

27.7.22 Mittwoch

Das Wetter ist erträglicher geworden. Noch nicht so, dass man Schal und Mütze braucht beim Rausgehen, aber morgens mit kurzer Hose spazieren gehen und so, geht auch nicht. Im Wald ist's kalt, da friert man halt, so ziemlich bald.

Die spitzen Nadeln flutschen immer besser in den Arm. Mal sehen, wann ich es mit stumpfen probiere. Ist meine Entscheidung, meint die Schwester.

Liegt es am Wetter oder an der Veränderung meines Blutdruckes, der von 211/107 bis 88/59 schwankte und der sich nun langsam bei gesunden 135/65 einpendelt, dass ich in den letzten Tagen immer so müüüüde bin? Vielleicht ja an Beidem. Die Blutdrucksenker „Ramipril“ bzw. „Ramilich“ konnte ich jedenfalls komplett absetzen, von täglich 2x10 mg auf null. Natürlich nach Absprache mit meinem Arzt - versteht sich.

Dass die Nieren ihre Ausscheidung über den Blutdruck regeln, kann ich am eigenen Körper sehen. Wochenlang hatte ich einen Blutdruck von um die 190/90 und hab fast so viel ausgeschieden, wie ich getrunken habe. Jetzt bei dem niedrigen Blutdruck von öfters um die 120/60 hab ich kaum noch Ausscheidung. Da pumpt es zu wenig Blut durch die lieben Nierchen. Auch das Kalium bleibt da mit drin und ich werde mit dem Essen mehr darauf achten müssen.

Naja, hab ich wieder was zu tun.



Genuss pur

29.7.22 Freitag

Zahltag! Die Rente ist da! Der nächste Monat ist gesichert.

Ist schon irgendwie ein gutes Gefühl, Rentner zu sein. Nicht mehr unbedingt arbeiten zu müssen, sondern nur noch zu wollen; keinen straffen Zeitplan mehr haben zu müssen, abgesehen von den Terminen, die man sich selbst auferlegt: zum Beispiel im Garten zu chillen und manchmal spontan zu übernachten und einfach einen, zwei oder auch drei Tage am Stück dort zu bleiben; im Baumarkt Werkzeuge und Material kaufen (oder vom netten Gartennachbar geschenkt bekommen) für die nächsten Aktionen im Garten; mit der Bahn hinfahren, wo es einen grad hintreibt und der nächste Zug zufällig hinfährt; schlafen, solange man möchte - oder kann; morgens zum Bäcker gehen und dann zuhause in aller Ruhe frische Brötchen und ein weich gekochtes Ei genießen; Mittags bei Bedarf ein kleines Schläfchen halten - oder auch ein

größeres; Spazieren gehen, wann und wo und so lange wie man möchte; mit dem Rentner-Porsche durch Supermärkte schlendern und in aller Ruhe Preise vergleichen (und dann das Teuerste davon kaufen); einfach da sitzen, in der Abenddämmerung aus dem Fenster schauen und Musik dabei hören; unabhängig sein vom Rush-Hour-Wahnsinn und von „Höher, Größer, Schneller, Weiter, Billiger, Mehr, Öfter“; den Gedanken erlauben, ungehindert wandern zu dürfen, träumen zu dürfen, was sie möchten: von den Menschen unten auf der Straße oder im Hinterhof bis ans andere Ende der Welt, wo eine deiner Töchter verheiratet ist und du sie zehn Jahre nicht gesehen hast.

Kurz gesagt: einfach das Leben genießen, wie es ist und die Tage kommen lassen, wie sie kommen.

Dabei kommt mir nur eine meiner besten Freundinnen in die Quere: Nancy. Doch ich mag Nancy (wie alle meine besten Freundinnen), weil sie als Einzige dafür sorgt, dass ich all diese Dinge tun und genießen kann. Ohne sie würde ich bald den Löffel abgeben, aber ich habe beschlossen, den noch sehr lange zu behalten. Ich brauch ihn noch zum Umrühren, um im Leben kräftig mitmischen zu können.

Nur heute wird nicht mehr mitgemischt. Ich häng an Nancy und lass mir von ihr mein Blut aussaugen, das sie mir dann schön sauber zurück gibt. Die drei halben Brötchen sind auch gegessen, also warum soll ich noch aufbleiben?

Schlaft ihr dann auch schön! Gute Nacht!



## Erschütterungen

1.8.22 Montag

Ein Wochenende ist vorbei. Ein langes Wochenende. Ein schönes Wochenende. Ein heißes Wochenende. Heiß in jeder Hinsicht. Und alles ohne einen Tropfen Regen, jedoch mit größeren Naturereignissen.

In der „Roten Morgenpost“ stand dann am Sonntag Folgendes: „Massive Erschütterungen im Tal der Guten Hoffnungen! Ein Erdbeben der Stärke 8 auf der Richterskala erschütterte völlig unvermittelt in der Nacht vom Samstag zum Sonntag weite Gebiete des von Fremden besetzten Tal der Guten Hoffnungen. Es gab in den letzten Wochen schon öfters Anzeichen von ähnlichen Erdkrustenbewegungen, ausgelöst von geologischen Veränderungen, doch die in der letzten Nacht übertrafen alle Erwartungen der Experten vor Ort. Trotz dieser massiven, minutenlang andauernden Erschütterungen gab es wie durch ein Wunder keine nennenswerten Schäden zu verzeichnen. Es muss damit gerechnet werden, dass solche Naturereignisse in Zukunft dort öfters auftreten werden.“ (Rote Morgenpost vom 31.07.2022)



## Wassermangel - nasser Mangel

3.8.22 Mittwoch

„Wassermangel“ Es ist nicht nur so, dass bei der Trockenheit sogar die Bäume den Hunden nachlaufen, sondern auch bei der Dialyse ist öfters mal Wassermangel. Das liegt hier aber an der Technik. Es gibt eine zentrale Wasserversorgung, die dafür sorgt, dass alle etwa 100 Maschinen hier mit Wasser versorgt werden, das durch eine Enthärtungsanlage mit anschließender Umkehrosmose aufbereitet wird. Und pro Maschine und Patient laufen da etwa 200 bis 400 Liter durch. Ist ´ne ganze Menge, obwohl nicht immer alle in Betrieb sind. Naja, da funktioniert eben auch nicht immer alles so, wie es soll. Nur, wenn das Wasser nicht läuft, läuft auch die Dialyse nicht, weil das Blut mit genau dem Wasser gereinigt wird. Wer Interesse daran hat, was es mit dem Dialyse-Wasser auf sich hat, hier ein Link dazu: <https://www.hyges.de/de/wasser-fuer-dialyse.html>

Kommt kein Wasser, dann schlagen alle Maschinen, die in Betrieb sind, mächtig Alarm. Hey, das ist ein Konzert! Wie damals bei den Rolling Stones live im Central-Park, nur nicht so viele Töne, sondern nur einer - Ding-ding, Ding-ding, Ding-ding!!! usw., bei allen!

Alles wieder gut, Wasser läuft, Maschinen laufen, Blut läuft und wird sauber.

Noch eins: Heute muss ich auf Nancy verzichten. Ich hab eine ihrer älteren Schwester neben mir. Eine Fresenius 5008, weiß aber nicht, wie sie mit Vornamen heißt. Nancy kommt wieder, wenn sie ihre Wartung und den „TÜV“ überstanden hat.

Nadeln sitzen auch ordentlich, Brötchen stehen neben mir - bzw. das, was davon noch übrig ist und immer weniger wird, die Nacht bricht herein, die Schlaf-App mahnt, dass ich endlich mit Schreiben aufhör und mich fein brav hinleg.

Tja, kann man nix machen.



Regen

5.8.22 Freitag

Heute hat es endlich mal geregnet! Nachts mit Gewitter und morgens dann ohne Gewitter (weil das Gewitter inzwischen ja witter ge gangen war). Ob es was genützt hat? Unbedingt. Nur nicht ausgereicht. Es müsste tage- wenn nicht wochenlang leicht vor sich hinregnen, um wenigstens annähernd die Speicher wieder aufzufüllen. Aber das wird nicht der Fall sein. Eher das Gegenteil wird passieren und das eintreffen, was Umweltschützer schon Jahrzehnte predigen: Die Sommer werden heißer, die Winter wärmer, es wird Hitzewellen geben und dazwischen regenbruchartige Wolkenfälle mit Schwemmüberungen, wie sie im Buche stehen. Ein

hochinteressanter Bericht hierzu: <https://youtu.be/COfOKqMif1U>. Die Menschheit hat eben nichts anderes zu tun, als sich selbst umzubringen und auch nichts dazugelernt.

Irgendwo hab ich neulich (oder war es schon überneulich?) Folgendes gelesen: „Die heutige Generation ist nicht unbedingt klüger als wir damals. In unserer Bedienungsanleitung für das neue Auto wurde noch erklärt, wie man die Motorventile richtig einstellt. Heute gibt es dort den Hinweis, dass man die Batterieflüssigkeit nicht trinken darf...

Na egal, das Wochenende steht schon draußen vor der Tür, ich nehm´s morgen früh mit dem Taxi mit nach Hause und dann in den Garten. Dort wird´s sicher heiß werden, heiß und schön, meine Nadeln sitzen wieder perfekt, das Blut wird sauber und entwässert, mir geht´s gut - und das hat seinen guten Grund und die Brötchen sind auch schon wieder alle. Grund für mich, das alles hier abzuspeichern und online zu stellen.

Genießt ihr euer Wochenende auch so gut es geht!



Nur normal

8.8.22 Montag

Zwei Tage war es etwas kühl, heute war es schon wieder heiß. Sie waren angenehm, diese drei Tage im Garten. Teilweise hatte ich nette Damen anwesend. Aber da musste ich aufpassen, wie ich mich bewege und was ich mir in den Mund stecke. War nicht ganz ungefährlich, besonders mit der einen Freundin im Wohnwagen am Samstag. Heute bei der Wärme war es aber draußen ganz schlimm. Sie haben mich wie wild umschwirrt. Naja, bei meinem Charme kann das gar nicht anders sein. Keine Bienen - es waren meist Wespen.

Ich hab alles überstanden, teilweise war es ganz schön erregend und lustig.

Hier bei Nancy ist es weniger lustig. Einfach nur „normal“. Routine. Gewohnheit. Alltag. Lebensnotwendig. Überlebensnotwendig. Unabdingbar. Alternativlos. „Wat muss, dat muss.“ Die Brötchen trösten ein wenig.

Und manche Personen, die jetzt an mich denken...



## So etwa läuft es

10.8.22 Mittwoch

Aus dem Taxi aussteigen. An der Tür klingeln, damit geöffnet wird. Hände desinfizieren. In der Toilette, letzte Abgabemöglichkeit nutzen und Pflaster von den Buttonholes abmachen. Zur Waage gehen, wiegen. Geschätzte 50 Meter zum Platz laufen. Bettzeug richten. Mac und Brille auspacken. Überprüfen, ob alle Nadeln und alles Zubehör vollständig und die richtigen sind. Startkit öffnen, Pflaster und -streifen zurechtlegen. Mull mit Desinfektionsmittel tränken. 5ml-Spritzen und Nadeln auspacken. 20ml-Kochsalzlösung öffnen. Beide Spritzen mit Kochsalzlösung füllen. Spritzen an Nadeln anschließen und Schläuche bis zur Nadelspitze füllen. Unterlegkeil für den Arm ins Bett holen. Patientenkarte in Nancy stecken. Warten, bis Daten übernommen werden, dann am Display mehrmals bestätigen. Dialyse-Lösungs-Kanister öffnen und Schlauchanschluss von Nancy einstecken. Am Display bestätigen. Eventuelle Alarmmeldungen bestätigen. Ins Bett setzen. Unterlegkeil mit Schutz Tuch abdecken. Beide Buttonholes mit Desinfektionsmittel getränktem Mull abdecken und „einweichen“. Extra-Nadel benutzen, um Grind von den Einstichstellen zu entfernen. Dabei aufpassen, dass die nicht zu tief kommt und bereits das Blut läuft. Nadelabdeckung entfernen, richtig anfassen und in Arm stechen. Mit Spritze prüfen, ob richtig gestochen ist und Blut kommt (in den Schlauch). Eins. Nadelabdeckung entfernen, richtig anfassen und in Arm stechen. Mit Spritze prüfen, ob richtig gestochen ist und Blut kommt (in den Schlauch). Zwei. Nun geht es mit dem Personal weiter: Mit Tupfer, Pflaster und Pflasterstreifen beide Nadeln fixieren. Erst die Abfluss- dann die Zuflussnadel an Nancy anschließen. Parameter einstellen. Blutdruckmanschette anlegen und Blutdruck messen. Manschette wieder abnehmen. Daten in Bericht eintragen.

Ganze 8 Stunden warten, mit Brötchen, Schorle, Tagebuch, YouTube, Schlafen, wach liegen, lange nicht mehr einschlafen können, vorsichtig von einer auf die andere Seite drehen, damit Nancy keinen Alarm schlägt, warten, dass die Zeiger der Uhr an der Wand auf 04:30 Uhr wandern und die Display-Uhr endlich „noch null Minuten Dialysezeit“ anzeigt.

Wenn du Glück hattest, hast du seit gestern Abend 5, maximal 6 Stunden geschlafen und möchtest einfach weiterschlafen, weil du 7 oder 8 Stunden brauchst, um ausgeruht zu sein. Draußen steht aber gleich dein Taxi und möchte dich nach Hause bringen. Vorher aber noch die ganze Zeremonie des Abschließens. Nicht so kompliziert wie am Abend und annähernd in umgekehrter Reihenfolge.

Vor der Haustür endlich angekommen, gehst du lieber zum Bäcker, bevor du nach Hause gehst. Jetzt entspannen, ganz alleine in der Küche, die Nacht abstreifen, die Stille genießen, die frischen Brötchen, das weich gekochte Ei. Nichts darf dich jetzt stören. Wenn dann die Uhr langsam auf 07:00 Uhr geht, zum Spazieren fertig machen. Eine feste, super angenehme Größe, die ich auch pünktlich genau einhalten möchte. Dieser tägliche Spaziergang bedeutet mir sehr viel und tut meiner Seele und auch meinem Körper wunderbar gut und erst danach beginnt der Tag.

Ohne Dialyse, ohne Taxi, ohne Nadeln.



## Das Ende naht

12.8.22 Freitag

Die spitzen Nadeln gehen immer besser in die Knopflöcher. Sicher sind nächste Woche die stumpfen dran. Dann ist für mich wieder ein Abschnitt abgeschlossen, etwas erledigt, das irgendwie unsicher da ist und man nicht wirklich weiß, wie es ausgeht.

Bei Dialysepatienten ticken die Uhren anders als bei normalen Menschen. Da sind andere Parameter und Werte wichtig, viele für normale Menschen wichtige dagegen völlig belanglos. Welcher normale Mensch achtet zum Beispiel darauf, ob, wie intensiv und wie schnell fortschreitend seine Zehen immer mehr und immer weiter zur Ferse hin taub werden? Und wie sich dadurch sein Gehverhalten ändert, er beim Laufen immer unsicherer wird? Kein normaler Mensch kommt auf den Gedanken, sich um zwei Nadeln im Arm zu kümmern, die ihm 8 Stunden dort drin stecken. Er hat höchstens mal eine Blutentnahme für 10 Sekunden mit einer Nadel, die es fast nicht verdient, so genannt zu werden, weil die höchstens 0,3 mm und nicht 1,8 mm dick ist. Wer kümmert sich drum, nachts sich im Bett zu wälzen und höllisch aufpassen zu müssen, dass die Nadeln im Arm nicht verrutschen und sich durchstechen, weil er den Arm zu schnell oder zu hoch bewegt, zu sehr anwinkelt oder im schlimmsten Fall sich drauflegt? Oder wie er überlegen und rechnen muss, wieviel er am Tag trinken kann. Egal, ob es hitzeheiß draußen ist und man 3-4 Liter verdrücken möchte, aber nur höchstens einen Liter trinken darf, weil sich sonst zu viel Wasser ansammelt und dadurch der Blutdruck gefährlich hoch werden kann?

Alles Dinge, die für uns wichtig sind und einen Großteil unserer Gedanken ausmachen, unser Leben bestimmen. Alles andere muss sich drumherum ordnen, sich unterordnen, hintenan stehen, zurücktreten. Da müssen dann Entscheidungen getroffen werden, oder es treten Verhaltensweisen an den Tag, die für Otto Normalo und Else Üblich völlig unverständlich, ja fast idiotisch erscheinen. Damit müssen wir aber leben (und die anderen eben auch).

Ich habe dabei die Erfahrung gemacht - oder eher schmerzhaft machen müssen - dass es keinen Zweck hat, erklären zu wollen oder gar mit Verständnis zu rechnen, wenigstens bei einem Großteil dieser Gruppe Menschen.

Es wird unter Anderem auch darum Veränderungen geben hier im Tagebuch. Fast vier Jahre schreibe ich jetzt daran. Dreimal die Woche, mit ziemlich wenigen Ausnahmen. Drei Jahre jeweils zusammengefasst als PDF und downloadbar. Das aktuelle vierte Jahr hier online. Aktuell habe ich durchschnittlich 2 (zwei) regelmäßige Leser. Dafür brauche ich keine Webseite, die mich monatlich ca. 25 Euro kostet. Diese beiden Leser kann ich auch anrufen oder per WhatsApp kontaktieren, wie es mir geht und ich mich fühle oder was es Neues zu berichten gibt.

Ich mache das vierte Jahr noch voll - am 21.10.2022 endet das - dann kommt dieses Jahr und die News noch als PDF und danach wird wohl Schicht im Schacht sein.

Dann kann ich die Seite abspecken und sie kostet mich weniger. Oder ich kündige sie komplett. Wird es jemanden stören? Wer will und sich interessiert, kann sich die PDF's runterschmeißen oder sogar online lesen.



Es ist hier wie bei mir im Garten. Wozu für Andere arbeiten und sich Mühe machen, die dann ja doch nicht belohnt wird? Wenn die Ernte reif wird und niemand sie möchte? Da baue ich doch lieber weniger an, nur für mich zum Naschen, zu meinem ganz persönlichen Eigenbedarf und habe wesentlich weniger Arbeit und Mühe damit, muss weniger gießen. Nur Blümchen mache ich dann noch gerne regelmäßig nass, damit sie mir nicht eingeht.

„Das Leben ist zu kurz für irgendwann.“ Ich lebe für mich und wie es mir gut tut, ohne dabei meine Pflichten zu vernachlässigen oder liebe Menschen.

In der Bibel steht der Aufruf: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Du kannst den Anderen also nur so sehr lieben, wie du dich selbst liebst. Du kannst dem Anderen nur so viel Gutes tun, wie du dir selber vorher Gutes getan hast. Nicht immer sind die Anderen zuerst dran und du musst zurückstecken, sondern zuerst bist du dran und wenn du damit fertig bist, dann kommt der Blick zum Anderen. Tagebuch und Garten sind zwei Bereiche, wo ich mir selber Gutes tun kann, genießen kann ohne mich aufzuopfern ins Leere.

Ich freu mich drauf.



## Einschränkungen

15.8.22 Montag

Schwester Sabine ist hier! Aus Lich. Aber nur vertretungsweise. Trotzdem schön, sie nach so langer Zeit mal wiederzusehen. Und Danke auch für die herzlichen Grüße von (Ex-)Schwester Carola. Liebe Grüße zurück.

Lich - war ne schöne Zeit und ich habe mich stets dort wohlfühlt. Nun aber nicht beleidigt sein, hier in Gießen fühle ich mich genauso wohl.

Und heute zum letzten Mal spitze Nadeln. Mittwoch gibt es Buttonhole-Nadeln.

Astrup-Werte: tHB: 12,4; Glu: 87; K: 5,79. Yeah! Kalium ist so weit runtergegangen! Meine strikten Einschränkungen sind doch von Erfolg gekrönt! Weiter so, Herman!

Das Wochenende war wieder heiß, sehr heiß, in jeder Hinsicht. Blümchen nass machen - richtig nass, Himbeeren gießen, zuschauen, wie alles langsam vertrocknet und die Wiese ihre Farbe von sattem dunkelgrün in ein blasses gelblich-braun verwandelt und die allerletzten Wasserreserven per Zufallsgenerator auf die noch lebenden Pflanzen verteilen. Und auch die Einschränkungen zeigen erste Erfolge: Das Himbeerbeet ist nur noch halb so lang. Weitere Maßnahmen werden folgen - nur war es bisher zu heiß dafür. Sogar den Wühlmäusen ist es zu heiß. Überall im Garten sind „Abluftschächte“ gegraben.

Auch hier in der Klinik ist es zu warm. Kannste nix dagegen machen. Ist halt so. Im Dezember oder so ist es dann wieder kühler. Hoffentlich. Dauert bis dahin aber noch paar Tage.



## Der Feind lauert überall

17.8.22 Mittwoch

„Fahren Sie zurück in den Fuhrpark und streuen Sie Asche über ihr Auto!“ meinte der diensthabende OvD am Kasernentor. Was war passiert? Als Militärkraftfahrer in der Nationalen Volksarmee der Deutschen Demokratischen Republik, die zum Schutze und Sicherung der Grenzen zum benachbarten Agressor BRD und den BBU's (Bösen Bonner Ultras) und im Warschauer Pakt gemeinsam mit den sozialistischen Bruderarmeen, allen voran die ruhmreiche Sowjetarmee, für die Aufrechterhaltung des Weltfriedens verantwortlich war, tat man wagemutig seinen aufopferungsvollen Dienst und hatte diese Aufgabe auch unter Einsatz des eigenen Lebens mitzuverantworten.

Unsere LKW's (URAL russischer Bauart, mit Spritverbrauch von bis zu 120 Liter Benzin/100 km) hatten so eine hässlich blasse grüne Farbe. Um nun dieses Manko etwas zu lindern, haben wir manchmal mit etwas Sprühöl nach dem Waschen einen dezenten Glanz auf Fahrerhaus, Motorhaube und Bordwänden erzeugt - und waren stolz drauf. Die Führung der besagten Nationalen Volksarmee der Deutschen Demokratischen Republik, wie auch der diensthabende OvD, lebte jedoch in der ständigen Angst, dass morgen früh der Krieg beginnt, oder, oh Gott, vielleicht schon heute Nacht! Wenn wir nun mit einem dezent glänzenden URAL die sichere Kaserne verlassen und durch rein ziviles Gebiet unserer schönen Deutschen Demokratischen Republik, die es doch zu verteidigen galt, gefahren wären - und plötzlich der Krieg begonnen hätte, wären wir ein leichtes Ziel der feindlichen Tiefflieger geworden, was mit stumpfen Lack nicht passiert wäre, weil der nicht in der Sonne glänzt. Also musste der Fahrer zurück und mit Asche den herrlichen Glanz beseitigen. Einfach nur, um den Weltfrieden aufrecht erhalten zu können und gewappnet zu sein gegen die gefürchteten Angriffe des Feindes.

Diese Story, so wahnsinnig sie klingt, ist tatsächlich passiert. Irgendwann in den Jahren 1972-1973. Damals war der Krieg ja noch viel kälter als heutzutage...

Es ist halt schwer bis fast unmöglich, mit Menschen zu tun zu haben, die in ständiger Angst vor irgendwelchen ständigen Angriffen und Schwierigkeiten leben und man kann sie weder umstimmen noch von der Realität überzeugen. Nur die Hoffnung bleibt. Die Angst vor Tieffliegern aus dem feindlichen Lager hatte sich nach der Wende auch plötzlich erübrigt und die NVA wurde friedlich in die Bundeswehr eingegliedert. Mit stumpfen und mit glänzenden URAL's.

Aber wenigstens eine Sache hat heute funktioniert: Die beiden stumpfen Nadeln habe ich zum ersten mal erfolgreich in meine beiden Buttonholes stechen können - Ausrufezeichen

Ab jetzt die nächsten Jahre wieder mit stumpfen Nadeln leben können.

Der Blutdruck von 174/99 hatte seine Ursache nicht nur wegen den neuen Nadeln.

Schön, dass der Tag vorbei ist und ich mich nun entspannt zurücklehnen und schlafen kann.



Aber doch nicht so!

21.8.22 Freitag bis Sonntag

Es ist auszuhalten hier. Die Schmerzen haben inzwischen auch nachgelassen.

Aber mal schön der Reihe nach:

Von wegen so einfach: „Ab jetzt die nächsten Jahre wieder mit stumpfen Nadeln leben können.“

Die beiden stumpfen Nadeln gingen ziemlich gut rein. Wie erwartet. Was wir nicht erwartet haben, war, dass kein Blut lief. Nadeln verstopft. Also neue Nadeln und nochmal stechen. Jetzt gehen sie wie flutsch rein. Kein Wunder, die Kanäle waren ja noch offen. Was fehlt, ist, dass das Blut kommt. Stunt wird abgetastet und mit Stethoskop abgehört: Der Stunt ist verschlossen. Dicht. Verstopft. Kein Blut fließt da mehr durch. Kritisch ist der Kaliumwert von wieder 6,6. Es sollte also schnell gehandelt werden!

Na toll!

Bedeutet: Keine Dialyse möglich, heute Nacht noch ab in die Klinik, Shunt per OP wieder öffnen - falls möglich. Ansonsten? Keine Ahnung. Sowas hatte ich noch nicht in meinem Erfahrungsschatz. Das Problem dabei: Es ist Wochenende, die Ärztin, die das machen kann, ist erst Montag wieder da. Und jetzt ist Freitag.

Aber wieder der Reihe nach:

Dialyse beenden, mit Taxi nach Hause, Tasche packen, mit Taxi in die Uniklinik, Notaufnahme, Überwachung. Hab zweimal was zu Trinken bekommen, das riecht angenehm nach Vanille, schmeckt wie eingeschlafene Füße und hat die Konsistenz von verdünnter Gartenerde. Das senkt das Kalium (wenigstens eine gute Eigenschaft). 5,6. Immer noch am oberen Limit.

Samstag Morgen dann zur Dialyse. Ja, aber nicht so einfach zwei Nadeln rein und los geht's. Erst wird ein Katheter ins Bein in die Leiste gelegt, ca. 30 cm lang, 5 mm dick. Klingt einfach, tut weh. Besonders, wenn es nicht richtig liegen will da drin. Hin- und Herdrehen, Heraus- und Hineinschieben, so ähnlich wie ich früher meine Tabakspfeife mit einem Pfeifenputzer sauber gemacht habe. Nur halt schmerzhafter. Und dann läuft auch hier das Blut nicht richtig. Deshalb diese Pfeifenputzer-Bewegungen. Nach drei Stunden Abbruch, Katheter wieder raus - aua. Ein Pflaster drauf, das so groß ist wie ein halbes Fußballfeld, mindestens. Doch wenigstens ist das Kalium auf 4,6 gesunken. Damit könnte ich übers Wochenende ohne Dialyse kommen.

Ab auf die Station 2.2, Nephrologie, Zimmer 214. Ich kann mein rechtes Bein so gut wie gar nicht bewegen, ohne stechenden Schmerz. Gut, bleib ich also so gut es geht, ruhig liegen. Ich muss ja auch nicht unbedingt herumhampeln. Darf es auch nicht.

Nach etwa drei Stunden dieser Ruheverordnung bin ich dann zum ersten Mal aufgestanden. Gaaanz langsam, gaaanz vorsichtig. Es hat funktioniert.

Jetzt, inzwischen Sonntag Vormittag, 10:20 Uhr, sitze ich hier am Mac und versuche, die zeitliche Reihenfolge nicht durcheinander zu bringen. Es ist im Allgemeinen auszuhalten hier. Die Situation ist erträglich. Wie es weitergeht? Die Ärztin hat mir vorhin Blut abgenommen (über den Handrücken!), um besonders das Kalium zu prüfen. Sollte ich nichts mehr von ihr hören, wäre alles in Ordnung und sie zufrieden. Ich hab nichts mehr von ihr gehört, also ist alles in Ordnung und sie zufrieden.

Nun, dann bin ich es eben auch.



## Sonntag Nachmittag

### 21.8.22 Sonntag Nachmittag

Die Ärztin war nun doch noch mal da. Und sie eröffnete mir, dass der Kaliumwert bei aktuell 4,9 liegt, also noch im grünen Bereich. Und die OP soll morgen stattfinden unter lokaler Anästhesie. Auf meine Frage, ob ich dabei zuschauen dürfe, meinte sie, das wäre vielleicht durchaus möglich. Würde mich ja brennend interessieren, wie da am Arm rumgeschnippelt wird, wie Blut fließt, wie das Gerinnsel entfernt wird, wie alles wieder zugenäht wird, als wär nix gewesen.

Und ich hab meinen ersten Spaziergang hinter mir! Aber erst die Jogginghose anziehen! Im Stehen. Ohne Festhalten. Funktioniert schon. Dann im Flur auf und ab, aus der Station raus, zum Lift, Hauptfoyer, Kapelle, Treppenhaus, drei Etagen hoch, Türen verschlossen, zwei Etagen wieder runter, durch eine offene Tür in dunkle Gänge so als wäre hier ein Lost Place, wieder in belebte Gegenden, zum Lift, in Etage 2, auf Station 2, zurück durch den langen Flur in mein Zimmer. 500 Meter können das insgesamt schon gewesen sein. Wenn ich mir überlege, gestern konnte ich um diese Zeit noch nicht mal mein Bein paar Zentimeter bewegen ohne stechenden Schmerz...

Es geht sichtbar aufwärts.



## Montag - eher als sonst

22.8.22 Montag, gegen 15:00 Uhr

### **DER** Tag hier!

Hab diese Nacht sehr gut geschlafen. 9 ½ Stunden. Das soll ich mir erst mal nachmachen! Zwischendrin gegen halb 2 Toilette, beides und Zähne putzen. Hier ist meine Wasser-Ausscheidung etwas besser geworden. Geschätzte 500 ml/Tag. Das Trockengewicht heute morgen, nach 4 Tagen ohne Dialyse, liegt bei 81,2 kg. Schluppe 2,2 kg über Normal Null, und Kalium bei 5,2, beides direkt vor der Dialyse. Krankenhäuser sind eben dazu da, um gesund zu werden, auch wenn sie Krank-enhäuser heißen. Aber Zigaretten retten auch nicht und bei Zucker muss man auch keineswegs zucken.

Heute beim Aufwachen lagen schon der modern designte OP-Overalls mit grüner Kopfbedeckung und Höschen mit Pipi-Einlage bereit. Meinen die etwa schon, ich bin ein alter Mann, der seinen Bedarf nicht mehr unter Kontrolle hat. Klar, es gibt gewisse Drücke, die halten die stärksten Männer nicht aus, aber sicher war das nur eine Vorsichtsmaßname, um eventuell mich danach nicht baden und das Bett neu beziehen zu müssen oder dass ich nicht den OP-Saal vollpuller.

4 Röhrchen Blut wurden auch wieder gefordert. Und ein erneuter Coronatest. Wieder mit Wattestäbchen, so weit in der Nase, dass es fast noch hinten am Gaumenzäpfchen in den Rachenraum gucken kann, um den Mandeln „Hallo“ zu sagen. Ich hab KEIN Corona - und das ist NEGATIV, also POSITIV. Dann noch Blutdruck, Waage, Temperatur.

Dann kommt „meine“ Ärztin. Die kann ich nur empfehlen für solche Eingriffe, sie hat mir von fast genau 4 Jahren meine AV-Fistel gelegt und die hat bis jetzt problemlos funktioniert. Und sie hat mit meinem Sohn einige Jahre im OP zusammengearbeitet. Sie ultraschallt den ganzen Arm, der inzwischen schon ziemlich geschwollen ist und stellt mehrere Verstopfungen fest, die nicht einfach so einfach zu beheben sind. Ein Teil davon muss raus und eine Prothese dafür eingesetzt werden. Kunststoff oder Rinderherzbeutel Schlauch. Ich hab mich für Letzteres entschieden. Als ich damals den Schwerbeschädigtenausweis bekam, meinte meine Tochter: „Dad, nun können wir dir ungestraft sagen, du bist ja total behindert.“ Ich hoffe, sie wird das jetzt nicht schamlos ausweiten und mir öfters mal sagen, dass ich ja doch ein ganz schönes Rindvieh bin, wenigstens stellenweise, doch wo sie Recht hat, hat sie recht. Tja... wer den Schaden hat, muss sich eben die Grube selbst graben, in die der Elefant aus dem Porzellanladen hineinfällt. Und die Schnellen werden schon im Schaden klug.

Noch eine letzte Aufklärung (wie immer in solchen Situationen), bei der auch der Tod in Betracht gezogen werden muss. Haben Sie noch Fragen? „Ja, wer übernimmt die Beerdigungskosten?“ Kam heute schon da zweite Mal gut an...

Dann die Vorbereitungen für die OP, die dann auch gleich stattfinden soll: Overall anziehen (der mit dem Bändchen hinten und Rücken und Po frei) Haube aufsetzen, damit die Haare gebändigt sind (wer erfindet mal eine Haube für den Vollbart...?). Aufklärungsbogen miteinander

durchgehen, letzte Unterschriften, dann kommt der Transportdienst und fährt mich in den Keller. Nicht, um Kohlen hochzuholen, sondern weil dort der OP-Raum 8 ist. Dort Umstieg vom Bett auf OP-Tisch, schön warm eingepackt mit Decken. Eine Tablette unter den Mund und ein Tropf in den rechten Arm - für's Ruhig und Gelassen werden. Arm links freigelegt, eingeschmiert mit brauner Flüssigkeit zur Desinfektion, Handschuh über die zur Faust geballten Hand gezogen. Vielleicht, damit die Ärztin immer eine Bedrohung vor Augen hat: „Wenn du nicht ordentlich, dann...!“ Oder vielleicht auch wegen was Anderem. Dann ein Tuch über den Kopf, um das ganze Elend nicht mit anschauen zu können (was ich doch eigentlich wollte). Örtliche Betäubungsspritzen an verschiedenen Stellen in verschiedene Tiefen. Kurz warten. Ab dann spürst du zwar noch, wo sie schneiden, stechen, sich innendrin alles angucken, jetzt ohne Ultraschall, einen Teil der Vene entfernen, das Teil vom Rindvieh dort einsetzen, annähen, einige weitere Verstopfungen entdecken und entfernen, bis alles so frei ist, wie die Autobahnen damals in Estland: Alle Schaltjahre kommt da mal ein Auto. Das spürst du zwar alles noch, aber du empfindest keinen Schmerz. Das hätte mir in meiner Kindheit passieren sollen, als mein Vater mich zu sich beorderte, um mir meine meist gerechte Strafe mit dem Teppichklopfer zu verabreichen. Da hätte ich dann nur Schmerz vortäuschen können.

Die ganze OP dauert dann doch drei Stunden - ohne Vor- und Nachbereitung, nur die Zeit, in der sich die Ärztin über mich gebeugt hat. Ganz schön lange gedauert.

Nach der OP direkt in die Dialyse, in den operierten Shunt eine spitze, grüne Nadel (1,5mm) und ich hab die selbst gestochen, mit zwei Anläufen und ohne Brille. Sitzt perfekt. Über Singleneedle an Nancy's Verwandtschafts-Maschine 5008 angeschlossen. UF 2200 ml Wasser wird entzogen, um wieder auf 79 kg Trockengewicht zu kommen, Blutfluss wegen Singleneedle und OP nur bei ca. 130 ml Blut/Minute (statt 300 in der Nachtdialyse oder 400 bei der 4-Stunden-Dialyse). Blutdruck jetzt, nach 2½ Stunden Schmusezeit mit der Maschine: 133/59. Ich bin begeistert!

Ja, nun sitze ich also hier, noch mit OP-modedesigntem Overall hänge wieder problemlos an der Nadel und sehe auf dem Display, wie meine Werte immer besser werden. Das Bein, oder besser gesagt, der eine Muskel, der das Bein nach innen und oben bewegt, ist noch etwas eingeschränkt und schmerzt noch, wenn er beansprucht wird. Doch das sind Pie-Natz zu allem Vorherigen und besonders zu der langen Ungewissheit über's Wochenende.

Am Ende wird alles gut - und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es eben noch nicht das Ende - und wir müssen nur noch etwas warten.



## Nachtrag zum Montag

### 23.8.22 Nachtrag zum Montag

„Am Ende wird alles gut...“ Allerdings ist es bis dahin noch ein ganzes Stück Weg. Ich sitze also neben der Blutwaschmaschine, trinke einen Kaffee, 50% mit Wasser gemischt, Milch und drei Zucker. Dann wird mir von meiner Station das Mittagessen gebracht, dazu ein Glas Wasser. Als letzte Malzeit hatte ich gestern das Abendbrot. Seitdem nichts gegessen und nichts getrunken. Kaffee, Wasser, Tagessuppe und Hähnchenfilet mit Curryreis haben deshalb sooo gut getan. Endlich wieder was im Bauch. - Dachte ich. Mein Magen dachte da anders. Völlig anders. Während ich das Tagebuch schrieb wurde es mir ganz komisch. Irgendwie schwindelig. Dann wurde es mir noch komischer. Ich bin zwar grundsätzlich ein komischer Mensch, aber in diese Richtung hatte ich noch gar keine Erfahrung damit. Dann wurde es mir immer noch komischer. Ich wollte zwar die Schwester rufen, dachte aber, ich schreib schnell noch fertig und stelle es online, dann kümmern wir uns um mich.

Wach geworden bin ich, weil sich die Stationsärztin und zwei Schwestern über mich beugten und riefen „Herr Klob, Hallo Herr Klob! Sind Sie wach, wissen Sie, wo Sie sind? Spüren Sie Ihre Beine?“ „Seltsame Fragen“, dachte ich. „Was ist los? Wo bin ich? Warum liege ich hier? Ich hab doch grad noch Tagebuch geschrieben?“ Ich bin beim Schreiben einfach umgefallen und ins Nirvana gewechselt. Dabei muss ich einen ganz komischen Ton von mir gegeben haben, denn der hat die Schwestern aufschrecken lassen, sonst hätten sie gedacht, der Herr Klob legt sich einfach nur hin und schläft. Wie man das bei der Dialyse eben so macht.

Wieder zurück von der Ohnmacht hab ich mich aufgesetzt, das Tagebuch fertig gemacht - und währenddessen gemerkt, dass mein Magen völlig anders über das Essen dachte wie ich. Ich konnte grad noch rufen, die Schwester grad noch etwas greifen und mir grad noch hinhalten. Dann kam der Würfelhusten. Gründlich. Ich hatte den Eindruck, es kam mehr Reis, Hähnchen und Gemüse zurück, als ich gegessen hatte.

Aber alle Flüssigkeit hat er behalten, auch die von der Suppe, der Soße, dem Gemüse, dem Reis. Na gut, um das nicht weiter auszumalen (schwarz/weiß genügt schon) - danach war mir etwas wohler. Dialyse wurde abgebrochen - wieder mal, diesmal schon das dritte mal in Folge - zurück auf Station und dort geruht und geschlafen. Und ohne Abendessen.

Jetzt, Dienstag Morgen, 08:10 Uhr geht es mir blendend, ich fühle mich wohl, war schon aufgestanden und nun steht das Frühstück vor mir. Fange ich also nochmal ganz von vorn an. Gaaaanz langsam. Nicht mit Kaffee, sondern mit Pfefferminztee. Ich muss ja gestehen, da ich seit Sonntagabend nichts gegessen habe, hab ich doch jetzt ein ganz kleines bisschen Hunger..

Wohl bekomm´ s! Oder wie es so schön heißt: "Gesegneten Eingang und gesegneten Ausgang!"



## vierter Anlauf

24.8.22 Mittwoch

Dialysetag. Genau wie immer mittwochs. Nur ganz anders. Heute entscheidet sich, ob ich Dialyse überhaupt noch vertrage oder mittlerweile eine Dialyse-Allergie entwickelt habe. Die letzten drei Dialysen waren ja etwas „erfolglos“.

Freitag Nacht Shunt-Totalverschluss, da war selbst mit Stethoskop nichts mehr zu hören. Ich kam gar nicht an Nancy (für neue Leser: Nancy ist meine Dialyse-Maschine Fresenius 6008).

Samstag Vormittag in der Uniklinik mit Katheder. Ich hab versucht, das im Beitrag vom 21.08. zu beschreiben - es war allerdings unbeschreiblich. Inzwischen kann ich das Bein wieder nahezu schmerzfrei bewegen. Da war ich zwar an einer Maschine, jedoch eher zum Zeitvertreib oder hauptsächlich um meine Widerstandskraft gegenüber Schmerzen zu trainieren. „Was nicht umbringt, härtet ab.“ Zumindest hat die Maschine so lange durchgehalten, dass das Kalium ausreichend gesunken ist.

Montag Nachmittag, nach der OP, hab ich einfach mal versucht, durch Ohnmacht die Dialyse abubrechen, was mir auch gelungen ist (kleiner Insidertipp.) Auch hier wieder lange genug, um Wasser und Kalium den Garaus zu machen.

Heute, Mittwoch - täglich grüßt das Murmelvieh - der vierte Versuch. Auf dem Schlachtfeld des Unterarms sieht es noch etwas „durcheinander“ und geschwollen aus und man weiß gar nicht so recht, wo man hinstechen soll. Ein Knopfloch wurde total zerstört und ist zukünftig völlig unbrauchbar, das andere liegt zwar neben der OP-Naht, sollte jedoch zumindest noch geschont werden. Bedeutet: Bis auf Weiteres keine Buttonholeneedles. Es ist wie im richtigen Leben: man baut sich mühevoll und wochenlang etwas auf, benutzt es gerademal ein einziges mal richtig und dann wird es wieder zerstört.

Klartext: Heute Singleneedle, grün, 1,5 mm, nur am unteren Shunt. Geplante Zeit: 4 Stunden. Ob ich die diesmal „durchhalte“?

Aber nun mal was ganz Anderes! Ich schreibe hier immer nur über mich. Man sollte doch auch ab und zu über den Tellerrand schauen....

Nein!!! Gerade schlägt die Maschine Alarm, als wäre es vorprogrammiert. „Blutfluss unterbrochen“. Grad als ich über das Personal schreiben möchte. Ein schlechtes Omen? Jetzt hab ich Angst, den linken Arm zu bewegen. Ich traue mich trotzdem, über das Personal hier zu schreiben. Es muss einfach sein!

Der verhängnisvolle Kathedertag: Ich hab den Schwestern förmlich angesehen, als sie mehr oder weniger hilflos zuschauen mussten, wie ich vom Katheder gequält wurde (ich drück es mal so aus), Schmerzen hatte und sie mir nicht helfen konnten, wie ihr Mitgefühl aus ihren fast schon feuchten Augen sprach und sie mich am Liebsten in den Arm genommen hätten. Ich glaub, das alles hat sie mehr mitgenommen als mich.



Der Ohnmachtstag: Süß, wie ich beim Aufwachen in drei so hübsche, nette, aber besorgte Gesichter schauen konnte. Das war ja schon die halbe Miete meiner Erholung! Ihrer Aufmerksamkeit war es zu verdanken, dass ich nur 8 Sekunden im Nirvana war. Ich hatte wohl einen undefinierbaren Laut von mir gegeben. Und als ich mich dann übergeben musste - ein kurzer Ruf, ein spontaner Griff einer Schwester nach einem geeigneten (völlig zweckentfremdeten) Gefäß und schon war sie da - die Schwester mit dem Gefäß. Eher als mein Essen.

Tja, was soll man sagen oder schreiben? Gut, ich möchte das Team hier nicht gleich heiraten, doch ich bin zumindest begeistert. Danke euch!

Noch paar nüchterne Werte (obwohl der Rest meines Beitrages auch nicht unbedingt betrunken ist): Dia-Zeit 4 Stunden. 1:34 davon hab ich schon geschafft mit nur 3x Alarm und dass ich den Arm peinlich ruhig halte. Kalium bei 4,9; Glu 101; aber beim tHB schlappe 10,1. Letzteres liegt wohl am fehlenden Ferrlezeit. Da hab ich seit letzten Mittwoch nix mehr bekommen. Und was soll ich sagen?: Eben darauf hingewiesen, schon bekomme ich eine Ampulle davon. Klasse!

So, nun aber genug für Heute. Freitag hab ich ja auch wieder Dialyse.



## Überraschung!

26.8.22 Freitag

Ja, ich habe wieder Dialyse. Jeder hier ist froh, dass ich wieder da bin. Und zur Feier des Tages hat die Schwester extra heiße Bockwurst organisiert. Richtig gelesen! Es gibt - neben den belegten Brötchen - noch extra für jeden von uns vier eine Bockwurst. Wohl anlehnend an die Storys damals in Lich: „Wenn du..., bekomm ich eine Bockwurst?“

Das peppt mich grad ziemlich auf. Nach den 6 Tagen Krankenhaus bin ich nämlich ziemlich erschöpft und müde. Abgesehen davon, dass das mit dem Katheder - gelinde gesagt - überhaupt nicht funktioniert hat und ich nun am Bein ein Hämatom hab, so groß wie meine Hand (mit ausgestreckten Fingern), das mittlerweile nicht mehr rot/blau/grün, sondern fast schon schwarz ist - abgesehen davon gab es noch andere Dinge, die doch ziemlich außergewöhnlich waren. (Dass am letzten Morgen mein Bett Nachbar neben mir plötzlich verstorben ist, traue ich mich ja fast nicht zu erwähnen.)

Jedenfalls bin ich wieder zuhause, was auch nicht unbedingt gleich so erholsam ist und liege jetzt neben Nancy. Ich bin ziemlich „dialyse-müde“. Ich hatte heute überhaupt keine Lust, hier her zu kommen. Und dann spendiert die Schwester Bockwurst!  
Danke!

Zwei grüne, spitze Nadeln hat die Schwester auch gestochen, ziemlich gefährlich neben den OP-Arealen, aber sie sitzen gut und Blut läut mit 250 ml/min. Wenn alles weiter abgeheilt ist,

werde ich die Stecherei wieder übernehmen. Aber das dauert sicher noch. Blutdruck nach dem Anschließen bei 205/88. Daheim war er bei 125/72. Der Hochwasserpegel liegt bei 81,2, also 2,2 Liter über Normal. Kalium bei 4,4! In der Klinik war er noch bei 4,9. Die Schwester weiß, was zu tun ist.

Nach null - drei - drei - vier Stunden Dialyse heute nun wieder acht Stunden. Mein Körper wird es genießen.

1 Bockwurst mit Brot alle, 3 halbe Brötchen mit Wurst und Käse alle, 1 ½ Glas Schorle alle - das macht satt und müde.

Gute Nacht und ein schönes Wochenende!



Ich bin müde

29.8.22 Montag

Das Wochenende ist vorüber. Nicht gerade erholsam. Es ist jetzt 18:45 Uhr. In 45 Minuten steht das Taxi draußen und holt mich wieder ab zur Dialyse. Auch heute habe ich absolut keine Lust dazu. Die letzten Wochen waren für mich irgendwie zu anstrengend.

Erst die wochenlange, drückende Hitze, die mehr auf den Kreislauf drückte, als ich wahr haben wollte, dazu die Reduzierung des Trockengewichtes, die den Blutdruck von ca. 195/95 bis auf 88/56 runterregelte.

Damit einher ging, dass ich eins meiner Medikamente von 2x2 täglich auf null absetzte. Auch das musste der Körper verarbeiten.

Die Trinkmenge - ein heißes Thema für uns Dialytiker - beachten. Nicht zu viel, aber auch wieder nicht zu wenig bei der Hitze. Das ist mehr ein Schwimmen und Tasten als Wissen und man ist froh, dass dann in der Klinik sowohl das Trockengewicht als auch der Blutdruck stimmt.

Dann das permanente "Buttonhole-Vorbereitung-Stecken" mit spitzen Nadeln, damit du endlich wieder stumpfe Nadeln nehmen kannst. Dann der Moment, wo du dir zum ersten Mal wieder die stumpfen Nadeln setzt! Passt! Funktioniert!

Doch die Freude war kurz, bei der nächsten Dia gehen die Nadeln zwar rein, aber es kommt kein Blut. „Shuntverschluss!“ stand dann in meiner Akte. Das ist etwa so, als würde da stehen „akutes Herzversagen“. Zumindest fühlst du dich da so.

Noch in derselben Nacht heim, Tasche packen, in die Notaufnahme. Den Rest der Nacht dort kaum geschlafen, Blutabnahme, Coronatest, Kaliumsenker trinken, Infusionszugang legen.

Samstag Morgen zur Dialyse, Katheter legen, weil nur so Dialyse möglich ist. Ich werde mir nie wieder einen Leistenkatheter legen lassen - und wenn ich sterben muss!!!! Es ist bei Insidern bekannt, dass das sehr oft (total) daneben geht. Bei mir eben auch. Und das belastet. Zu all den anderen Dingen noch zusätzlich.

Ab auf Station „Nephrologie“. Zimmer, Bett, Nachbar, alles neue Eindrücke, Schmerzen im Bein.

Langsam kommt etwas Ruhe rein. Nette, freundliche Schwestern und Ärzte und -tinnen, das macht alles etwas entspannter.

Trotzdem steht die OP an. Das sitzt und drückt immer im Nacken, da wo mir eigentlich der Schalk sitzt. „Geht´s gut? Wird´s funktionieren? Was meint die Ärztin dazu?“ Tausend Fragen, die vorläufig noch unbeantwortet bleiben.

Sonntag ist Warten angesagt. Nicht unbedingt beruhigend bei all der Ungewissheit.

Montag Morgen endlich Ultraschall der Ärztin. Bin ich froh, dass ich sie kenne! Sie hat mir vor fast genau 4 Jahren den Shunt gelegt. Es sei nicht kompliziert, meint sie, aber doch etwas aufwändiger als gedacht. Also nicht einfach nur die Verstopfung entfernen und alles läuft wieder, sondern an mehreren Stellen die Verengungen entfernen und noch ein Implantat einsetzen. Geht nicht anders. Na toll!

19:15 Uhr. Ich muss jetzt abrechnen und meine Sachen noch einpacken. Taxi kommt dann. Bis gleich. Hab ich die Nadeln wieder drin, kann ich ja weiterschreiben.

20:40 Uhr. Nadeln drin, alles gut. Hier bin ich - fast - zuhause. Fast. „Home, sweet home.“ Home nicht ganz und sweet auch nicht ganz. Weder hier noch dort.

Nach der OP ab zur Dialyse. Klingt ja erstmal positiv. War es ja auch erstmal. Den Verlauf lest ihr weiter oben am 23.08. Auch das schlaucht.

Ab Dienstag ging es einigermaßen aufwärts und reibungs... nicht -los, sondern reibungsweniger. Bis zur letzten Nacht zum Donnerstag, die wegen meinem Bettnachbar sehr unruhig war und ich ziemlich wenig geschlafen hatte. Bis er dann noch neben mir verstorben ist - und ich vor der Entlassung ein anderes Zimmer beziehen musste.

Warten auf Entlassungspapiere, was bis zuletzt noch unsicher ist, weil ich eigentlich schon am Mittwoch entlassen werden sollte. Warten auf Taxi. Es ist wieder sehr heiß. In der Klinik war es relativ kühl. Heimfahrt.

Daheim Sachen auspacken und dies und das und sich auf die neue Situation einstellen und damit zurecht kommen. Das macht genauso müde.

Freitag schon wieder zur Dialyse. Das war da, wo ich schon keine Lust (oder auch keine Kraft?) mehr hatte.

Ich bin müde geworden in dieser Woche. Müde und älter. Älter als nur eine Woche. Ich zitter mehr (nicht mit dem Instrument, sondern mit den Händen), im Kopf ist es manchmal etwas „seltsam“, die Beine sind wackliger, und im Herzen begleitet mich ein fast ständiges, leichtes Stechen, mal mehr, mal weniger.

Tja, man wird nicht jünger. Eher eben müder...

„Celtic Spirit Medley“, „Bolero“ und ähnliche Musik im Kopfhörer tut gut, ähnlich wie die Bockwurst letzten Freitag.

Nachtrag von den Astrup-Werten: tHb: 7,3 !! Kalium: 5,66 !! Glu: 91. Muss man da nicht müde sein?



## Neuigkeiten

31.8.22 Mittwoch

Langsam, ganz langsam geht es aufwärts. Die Herzschmerzen verschwinden langsam, die Schmerzen im Magen und das Sodbrennen von selbigem ebenfalls, die beiden Wunden heilen gut, die Reizung der Nerven auf der Haut lässt auch nach und nach nach, die täglichen Spaziergänge werden länger, ich werde wieder gartentauglich. Und die Rente ist da. Alles Gründe dafür, warum es aufwärts geht.

Das Schwannom macht nur immer mal wieder Terror, das zieht bis in den Handrücken.

Heute habe ich erfahren, dass es Buttonholes (Knopfloch) nach der OP bei mir nicht mehr geben wird. Also keine zwei dicke, stumpfe Nadeln immer an derselben Stelle stechen, sondern mit spitzen im „Strickleiter-Prinzip“ rechts-links langsam nach oben arbeiten. Und dann wieder von unten anfangen. Halt so, wie es ganz am Anfang meiner Laufbahn als Dialyse-Neuling gemacht wurde. Hilft nix, da musste durch.

Dafür gibt es heute 4 halbe Brötchen. Irgendwas war durcheinander gekommen und so hat Agnes, meine nette Bettnachbarin „meine“ 3 Marmeladebrötchen mit ihren 4 Käse/Wurstbrötchen getauscht.

Es gibt also nicht nur Bettnachbarn, die neben dir einfach so sterben, sondern auch welche, die ihre Brötchen teilen.

Ich sag´s doch: Es geht aufwärts.



## Zum Glück

2.9.22 Freitag

Wenn manches nicht so wäre, wie es grade ist, wäre vieles nicht so, wie es grade ist. Aber weil es so ist, wie es ist, ist es nicht so, wie es wäre, wenn es nicht so wäre.

Garten, Blümchen nass machen, Pflaumen ernten und naschen - es ist zum Glück so wie es ist und nicht so, wie es hätte sein können.

Blutdruck 155/72, für Vor-Dialyse ein akzeptabler Wert. Zwei spitze Nadeln in Strickleiter-Technik von der Schwester gestochen, Blutfluss 300 ml/min, 1800 ml müssen raus, dazu all die bösen Gifte.

Ob diese Gifte auch die Seele giftig machen? Manchmal könnte man denken, dass die mit auf's Gemüt schlagen. Ich bin hier mit Nancy noch immer nicht so richtig warm geworden. Sie ist mir irgendwie fremd geworden seit dem Shuntverschluss. Oder eher seit dem Krankenhausaufenthalt. Ich denke, das trägt die Hauptschuld. Dazu kommt noch, du bist ja nicht nur zur Dialyse - und dort ist eben nicht alles so, wie es sein könnte, aber nicht ist.

Abschalten, zur Ruhe kommen, runterfahren, für mich sein können. Ich versteck mich hinter den Kopfhörern und hör so laut Musik, dass ich mein Umfeld nicht mitbekomme. Die Probleme der Anderen interessieren mich grad nicht so sehr...

Gleich gibt es Brötchen und Schorle. Hilft auch ein bisschen dabei.



## Reif für die Insel

### 5.9.22 Montag

Heute mal wieder mit 120 km/h durch alle verfügbaren 70er Zonen und auf dem Highway mit Spitze 156 km/h. Die Sicherheitsabstände zu den vorausfahrenden Fahrzeugen waren auch korrekt, nur immer die Fahrzeuge dazwischen haben etwas gestört. Naja, ein Restrisiko ist immer dabei. Wenn nicht an zu hohem Kaliumspiegel oder fehlfunktionierendem Katheder, dann stirbt man eben in einer Massenkarambolage. Oder am zu hohen Stresslevel im Alltag. Ändern kann man das alles sowieso nicht wirklich und dauerhaft. Doch wie ich am Freitag schon geschrieben habe: „...es ist zum Glück so wie es ist und nicht so, wie es hätte sein können.“ Zum Glück. Das Schicksal oder der Zufall hat es gut gemeint mit mir. Danke! Nicht auszumalen, wenn es anders gekommen wäre!

Seit heute ist auch mein Trockengewicht heruntergesetzt, weil ich wieder zu viel Wasser ansammle. Und wenn innerlich alles so pitschnass ist, das ist ja auch nicht das Gesundeste. Ursprünglich sollten es 500 g weniger sein, also 500 g mehr Wasser abgezogen werden, von heute auf morgen bzw. Freitag auf heute. Das wären aktuell 3000 plus 500. Da kann ich mir auch gleich die Kugel geben. Bisher hatte ich mit 3000 plus schwer zu kämpfen, da komm ich mit 3500 nicht klar. Da ich aber eine Schwester habe, die im Moment die zweitvernünftigste Person ist, mit der ich in meinem Umfeld Umgang habe, haben wir statt 500 nur 200 weniger vereinbart. Und die wollen wir langsam, von Dialyse zu Dialyse steigern, bis die berühmte BVM (Bloodvolumemonitor)-Kurve sich wieder vernünftig im akzeptablen Bereich bewegt. Ich hatte da früher schon mit Daisy Zoff und jetzt auch mit Nancy. Mit vielen weiblichen Wesen komme ich eben zur Zeit überhaupt nicht klar. Mit anderen dafür umso besser....

Und sollte ich diese Nacht überleben, lesen wir uns am Mittwoch Abend wieder.



## Achtung Kurve!

7.9.22 Mittwoch

Ich hab's überlebt! Die beiden letzten (oder die letzten beiden?) Tage waren auch ziemlich entspannt, obwohl ich ziemlich geschafft war. Ich musste wohl die Gewichtsreduzierung wegstecken. Und anderes.

Es gibt wohl doch ein neue Zeitrechnung, so wie Jahre VOR und Jahre NACH Christus: Tage VOR und Tage NACH Klinik. An der nach Christus wird sich wohl nichts ändern, die nach der Klinik hoffe ich, wird langsam wieder ineinander verschwimmen.

Der blaue, handgroße Fleck am Oberschenkel wandert langsam über die Kniekehle in die Wade. Ich würde ja den Arzt, der den Katheter gelegt hat, gerne mal fragen, was der hauptberuflich macht. Vermutlich Abfluss-Rohrreiniger oder Schornsteinfeger oder sowas?

Die Narben verheilen gut, die Grind löst sich langsam - und bleibt öfters am T-Shirt hängen... Irgendwann habe ich mich an das Strickleiter-Nadeln-Stecken gewöhnt und werde das auch wieder selber machen. Irgendwann.

Der Eisenspiegel wird auch wieder steigen - und dann geht es mir auch wieder besser und ich bin nicht mehr so müde.

Es ist eben unbedingt die eigene Einstellung zu den herrschenden Tatsachen entscheidend, wie man sich fühlt und wie die Dinge laufen und ausgehen. Das liegt nur an einem selbst und nicht an den Anderen oder den Umständen. Ja, das hat seit der Klinik etwas (zu lange) gedauert. Doch ich denke, ich krieg schon wieder die Kurve.

Dann bis Freitag!



## Manchmal

9.9.22 Manchmal...

...möchte man raus gehen, einen großen Vorschlaghammer nehmen und rundum alles kurz und... frisch lackieren...

Nicht wegen Niereninsuffizienz oder Dialyse...

Das Leben ist kein Ponnyhof - es sei denn, man ist ein Ponny. Aber ich bin wohl eher ein Rindvieh, sagt man...

Das mit dem Strickleiter-Stechen funktioniert ganz gut. Nur tun eben die einzelnen Stiche wieder weh, weil jedesmal an einer anderen Stelle gestochen wird. Teilweise auch dann, wenn die Nadeln schon sitzen. Aber was ist der Mensch ohne Schmerz.

2600 ml hab ich heute mitgebracht. +- 500. Mal sehen, was am Ende raus kommt.

Blutdruck 158/77. Zu Hause war er vor 3 Stunden bei 106/63. Scheint also gut zu tun, vor der Dialyse gehörig Stress zu haben...

Das Wochenende steht vor der Tür. Vielleicht lass ich es einfach stehen, geh irgendwohin, wo es mich nicht findet - ich hab ja jetzt wieder das Seniorenticket - dann friert es draußen vor der Tür so alleine. Ätsch!

Montag Abend bin ich wieder hier, falls der Weltuntergang nicht vorher passiert.



Immer wieder

12.9.22 Montag

Der Hammer-Modus ist ziemlich kräfteraubend und verbraucht sehr viel Energie (und Gesundheit und Lebensjahre). Ähnlich wie bei den modernen Autos der Sport-Modus mehr Sprit braucht wie der Economy-Modus. Das Verheerende daran ist aber, dass man beim Auto den leeren Tank einfach wieder auffüllen kann, den Lebenstank aber nicht. Leer ist leer. Lebenstank. Leben stank. Das Leben stank...

Aber keine Bange, ich hab übers Wochenende nichts ...frisch lackiert. War aber wohl nahe dran.

Der männerhandgroße blaue Fleck wird langsam kleiner und verschwindet immer weiter Richtung Wade. Und schmerzt immer noch wie ein ganz normaler blauer Fleck. Die zwei OP-Narben verheilen schön und haben nur noch einen Rest Grind. Bald wird davon kaum noch etwas zu sehen sein und meine einzigartige Schönheit ist dann auch auf dem Arm wieder hergestellt. (Hör ich da jemand lachen?!)

2800 ml hab ich übers Wochenende angesammelt. Nancy wird es auf 3000 ml hochrechnen. Das sind zwei 1,5 Liter Wasserflaschen... Ca. 400 ml jede Stunde steht am Display. Blutdruck ist heute ähnlich wie zuhause.

Der Rest ist wie immer: das Bett ist nicht sonderlich bequem, die Leute hier sind immer dieselben, die Nadeln stecken im Arm und schränken die Bewegungsfreiheit ein, besonders

beim Schlafen muss man aufpassen, dass die Schläuche nirgends hängen bleiben, man kann sich nicht einfach so mal umdrehen, früh ca. 04:30 Uhr wird man geweckt und abgeschlossen, dann fährt man noch schlaftrunken nach Hause, Dialyse zu Ende, morgen Abend dasselbe Spiel.

Brötchen sind aufgegessen. Zeit, das hier online zu stellen und dann die Augen zuzumachen.



Nichts

14.9.22 Mittwoch

Würde ich gar nichts schreiben, stünde hier gar nichts. Aber weil ich nichts schreibe, steht hier nichts. Nichts ist also immer noch mehr als gar nichts.

Krasser Tag heute. In jeder Beziehung. Nein, eigentlich nicht in jeder, nur in einer. In der anderen war es sehr schön. Da hat der Tag so gut angefangen. Trotz Regen. Das hat dann aber ganz schnell aufgehört. Nur ein Beispiel: Minimal-Blutdruck bei 89/58. Ansonsten bei 110 +- 10. Da kommst du dir vor, als würdest du in Teer schwimmen. Nebenbei noch 13 Kilo Pflaumen verarbeitet, hab gestern 17 Kilo geerntet.

So ich muss aufhören, sonst wird aus Nichts doch noch etwas.



Na toll!

16.9.22 Freitag

Krasser Tag heute. In einer ganz anderen Beziehung. Sozusagen als Fortsetzung der letzten. Ich dachte, die 17 Kilo Pflaumen haben Tribut gezollt: Ziemlich geschafft, Rückenschmerzen, müde, abgspannt. Dazu eine Erkältung mit Husten, Schnupfen, Heiterkeit. Typische Symptome einer klassischen Erkältung eben. Dann der Clou: Eine Kontaktperson von mir eröffnete mir gestern, sie wäre positiv auf Corona getestet. Hm. Ich also ebenfalls einen Test gemacht zuhause - und, na toll, C und T zeigen rote Striche!

Dann lief das Rad des Unausweichlichen an Ein ziemlich großes Rad, so ähnlich wie das Schwungrad an den früheren Straßendampfwalzen: Nephrologe informieren und seine Entscheidung abwarten. Er meinte, ich wäre ständig für Überraschungen bereit und schließt sich



der Meinung meiner Dialyse-Schwester an, ich könnte mich wenigstens einmal wie ein ganz normaler Patient benehmen. Und so ging es dann heute früh weiter: Melden im Zentrum und Order abwarten. Krankentransport kommt innerhalb einer Stunde. Geduscht und gefrühstückt hatte ich schon. Fahrt ins Zentrum. Extra-Eingang, Extra-Abteilung, Extra-Zimmer. Aber ein wunderschön bequemes Bett, wie die in Lich, herrlich! Es folgt die Blutabnahme, zwei schlappe Röhrchen! Danach der berühmte Rachen-Nasen-Test. Nur diesmal nicht bis zum Rachenzipfchen hinter. Das Ergebnis wird morgen Vormittag da sein. Da kann ich hier anrufen und nachfragen. In einem Fall in einem Jahr war der einfache Test zuhause positiv und der PCR-Test danach negativ. Ein ziemlich niedriger Prozentsatz...

Anschließend die ganz normale Proze-Tour der Dialyse. Daran hat sich nichts geändert. Es sind immer noch zwei Nadeln im linken Arm - diesmal eine direkt in der OP-Narbe, die es ausgehalten hat, immer noch Wasserentzug - heute nur 1000 ml, ein Frühstück mit 1 Brötchen, 1 Kaffee, 1 Schorle. Doch das alles hier nur 4 Stunden, wie als Anfänger in Lich, damals vor 3 Jahren und über 11 Monaten.

Das Riesen-Straßendampfwalzen-Schwungrad ist langsam in Schwung gekommen und dreht nun seine schwindelerregenden schnellen Runden. Montag dasselbe. Mittwoch wieder und dann sehen, wann dieses Riesen-Straßendampfwalzen-Schwungrad langsam zum Stillstand kommt.

Bis dahin melde ich mich aber nochmal. Schönes Wochenende wünsche ich euch!



## In Trauma Memories

18.9.22

In Erinnerung an meine Krankenhaus-Erfahrungen beim Katheder-Legen:

### „In Trauma Memories“

Es war der Doktor Scharlatan,  
der früh bei mir den Dienst begann.

Zunächst er das Skalpell skaliert,  
mit dem er mich sodann traktiert.

Oh, das war erst der Anfang nur,  
denn jetzt folgt die Spezial-Tortour:

Er führt mir den Katheder ein,  
doch der will nicht so richtig rein.

Er schiebt, er zieht, er dreht und drückt,  
ich werd vor Schmerzen fast verrückt!

Es fließt kein Blut, wo´s sollte sein,  
in die Maschine, nein ins Bein!

Das Bein läuft voll, es wird ganz dick.  
Ganz hilflos wird des Doktors Blick.

Verzweifelt lässt er von mir ab,  
doch ich fortan den Schaden hab.

Am Bein es schmerzt der blaue Fleck  
nach Wochen noch, so´n fieser Dreck.

So groß wie eine Männerhand  
er nur ganz langsam dort verschwand.

Und die Moral von der Geschicht?  
Traue keinem Doktor nicht,  
der nicht versteht, was er da tut,  
auch wenn es scheint am Anfang gut.

Ich frag mich seitdem Tag und Nacht,  
was der wohl hauptberuflich macht?

Ist er ein Schmied, ein Bauersknecht?  
Die machen sowas auch nicht schlecht.

Doch sähe man es liebend gern,  
sie blieben einer Klinik fern.



## Wie es mir geht

19.9.22 Montag

Ich habe keine Eier mehr! Das Wochenende hat mir einfach zu viel abverlangt! Ich hab halt zu viel gemacht, zu viel gebraucht.

Eins zum Frühstück. Eins ins Hackfleisch für die Buletten. Eins für die Panade der Jägerschnitzel. Drei Stück hatte ich noch. Und nun sind sie alle, ich habe keine Eier mehr! Nicht, was ihr schon wieder denkt!

Ich werde gefragt, wie es mir mit Corona geht. Ma hört da ja so Einiges. Und macht sich so seine Gedanken - und Sorgen, bis hin zu Panik. Bis „Einiges“ kann ich es nachvollziehen. Und mein Mitgefühl ist bei all den Unzähligen, die es dabei voll erwischt hat und hatte.

Bei mir lief und läuft das etwas anders, milder ab. Ich versuche mal, es zu rekonstruktionalisieren:

12.09., Montag, Tag 1:

Ich habe mich angesteckt. Oder ich bin in den Bus oder Zug gekommen. Den vertrag ich nämlich ganz schlecht. Ich habe einen richtigen Schnupfen, taschentücherweise. Nebenbei leichten Husten mit klarem Auswurf. Dazu Müdigkeit und Abgespanntheit. Wei es sich bei einem ordentlichen grippalen Infekt gehört. Die Nachtdialyse läuft aber ganz normal ab. Etwas schlechter, unruhiger Schlaf.

13.09., Dienstag, Tag 2:

Ich fahre vormittags (werde gefahren mit den Öftis - ÖPNV) in meinen Garten. Die Pflaumen sind vollreif (eigentlich sind es Zwetschen oder Zwetschgen). Mit Leiter 17 Kilo ernten. Dabei muss ich mich immer wieder aufrufen, es fällt mir schwerer als sonst die Ernten auf bzw. in den Bäumen. Dann alles nach Hause bringen. Wieder mit den Öftis. Beim Warten auf den Bahnhöfen komm ich mir vor wie ein Häufchen Elend. Ich könnte mich auf den Bahnsteig legen und schlafen. Fall abends todmüde ins Bett. Dort hören dann auch langsam die Gliederschmerzen auf.

14.09., Mittwoch, Tag 3:

Die Pflaumen warten auf ihre Verarbeitung. Ca 14 Kilo davon hab ich geschafft. In ca. 7 Stunden. 2 Stunden vor der Nachtdialyse Abbruch, Ausruhen, Schmerzen den einzelnen Gliedmaßen zuordnen, Duschen und Taxi. Heute fällt es schon schwerer dort, die Nacht ist anstrengender als am Montag. Ich bin immer noch der Meinung, das liegt an der vergangenen Erkältung und an den 3000 ml Wasserentzug. Der Schnupfen hat weitgehend nachgelassen. Husten mit leichtem Auswurf hält noch treu zu mir.

15.09., Donnerstag, Tag 4:

Ich gönne mir einen Ruhetag zu Hause, lediglich den morgendlichen Spaziergang, wie die Tage vorher auch, lass ich nicht aus, ist mir einfach wichtig. Ich fühle mich besser. Vom „grippalen Infekt“ ist kaum noch etwas zu spüren. Was ich noch registriere, ist eine Dauermüdigkeit und beim Treppensteigen leichte Atemnot. Dann meldet sich am Nachmittag eine Person, mit der ich am Vormittag über 15 Minuten engeren Kontakt hatte: Sie wurde grad positiv auf Corona getestet. Bumms! Ich habe 2 Test-Sets zuhause. Meine Frau: negativ, ich: positiv. (Wie das Straßendampfwalzenschwungrad dann anlief, hatte ich ja schon beschrieben.)

16.09., Freitag, Tag 5:

Weder bei der Tag-Dialyse noch danach noch irgendwann zuhause hatte ich andere Symptome wie die Tags zuvor: abgespannt, müde, ab und zu Husten, leichte Atemnot beim Treppensteigen. Die einzige Veränderung: Quarantäne und zu Hause bleiben müssen. Der PCR-Test in der Klinik brachte dann letzte Gewissheit: positiv!

17.09., Samstag, Tag 6:

Keine Veränderung zu gestern. Statt Schnupfen sind meine Nasenschleimhäute eher trocken, zu trocken. Das zieht dann so unangenehm oben in den Stirn- und Nasenhöhlen und -nebenhöhlen beim Einatmen. (Ich bin da vorbelastet.) Aber das war's schon mit Symptomen.

18.09., Sonntag, Tag 7:

Ich wiederhole mich: Keine Veränderung zu gestern. Die Nase wird auch wieder. Ich schlaf auch tagsüber nicht mehr so viel und lange.

Heute, 19.09., Montag, Tag 8:

Keine Veränderung zu gestern. Körpertemperatur aktuell bei 36,1. Die Müdigkeit hat massiv nachgelassen, trotz relativ wenig Schlaf gestern. Treppensteigen werde ich heute Nachmittag zuhause testen. Ich fühle mich gut, konnte langsam meine Kräfte und Konstitution wiedernürnbergen. (Irgendwo in der Nähe war es, ich glaub es war Erlangen.)

Offiziell hab ich Corona seit dem 16. 09. Da wurde der PCR-Test bestätigt. Jetzt muss ich nur noch die Quarantäne bis morgen Abend aussitzen und bis Ende der Woche hier in der Klinik in „the Special-Area for abnormal patients“ mein Blut waschen lassen.



Es wird Zeit

21.9.22 Mittwoch

Freitag - Samstag - Sonntag - Montag - Dienstag. Fünf Tage Quarantäne sind abgesehen! Heute darf ich wieder in die Freiheit außerhalb meines persönlichen Lebensbereiches! Vorbei mit keine Spaziergänge, vorbei mit keinen Garten, vorbei mit keine Einkäufe! Das waren für mich die schlimmsten Nebenwirkungen von Corona.

Es hat wohl schon seinen Vorteil, wenn man vierfach geimpft ist. Als Risiko-Patient über 60, mit Immunschwäche, mit Nierenversagen könnte das viel schlimmer abgelaufen sein. Ich bin jedenfalls froh, vierfach geimpft zu sein. Aber da mag jeder denken und urteilen und entscheiden, wie er möchte. Jeder ist seines Glückes eigener Drehbuchautor. Das Leben ist wie Zeichnen ohne Radieren. Was ist, ist. Was war, war. Nur, was sein wird, bestimmst du selber. Und zwar heute. Du lebst deine Zukunft so, wie du jetzt dein Heute lebst. Ja, da gibt es dann noch Schicksal und Trübsal und Labsal und Kolossal und wie viele andere Säle noch, von denen man behauptet, in ihnen ist man gefangen, kann nichts dagegen machen, da steckt der Schlüssel außen. Das stimmt aber nur zum Teil. Aber das jetzt ausführlich erschöpfend zu erörtern habe ich keine Lust.

Dieses Leben ist eins der schwersten, das nächste wird sicher besser. Und das geht von der Geburt bis zum Tod. Und dazwischen muss man mächtig aufpassen, ohne Pause, ohne Rückspulen, ohne zweite Chance. Es kommt nur darauf an, was du in dein Drehbuch schreibst. Dir steht jeden Tag ein leeres Blatt zur Verfügung. Also: versau es nicht!

Abschließend noch zu Corona: Keine Veränderung zu gestern und vorgestern: Schnupfen weg, Husten so gut wie weg, Leichte Atemnot bei Anstrengung, immer noch überdurchschnittliche Müdigkeit. Zu keiner Zeit Fieber oder auch nur erhöhte Temperatur.

„The Special-Area for abnormal patients“ hier in der Dialyse muss ich aber nochmal am Freitag „besuchen“. Nächste Woche geht es wieder normal in die Nachtdialyse.

Wird auch Zeit!



Happy-End

23.9.22 Freitag

Today is the last day in the special-area for abnormal patients. The next Dialyse is am Montag wieder in the Nachtschicht. Wie good. Then has the ganze leidige Corona-Story ein Happy-End. And I´m so froh over there.

You only understand Railway-Station? You must just a little bit overlay, than kapiert das schon.

(Weiter in tschörmen Längkwitsch:)

Gestern, nach dem 5. Tag Quarantinese, endlich wieder aus dem Haus raus! Welch Befreiung! Ein ziemlich langer Spaziergang früh am Morgen. Schön war´s, so an der frischen Luft seine Gefühle auszuleben. Allein der Duft und der Geschmack der Natur. Dazu die Geräusche...

Vor dem Spaziergang hatte ich noch einen freiwilligen Selbsttest zuhause. Ergebnis: negativ, ein Strich bei C. Sümbtome habe ich auch keine mehr. Beim Spaziergang und danach gab es auch keine Atemnot. Ist wohl alles wieder im grünen Bereich. Nach einer Woche kann nun heute das Thema „Corona“ abgeschlossen werden. Nur noch heute Mittag, nach der Dialyse ein letztes Mal vom DRK bzw. den Johannitern nach Hause gefahren werden. Übrigens war das für mich auch eine völlig neue Erfahrung: Diese Fahrer sind doch tatsächlich innerorts 50 und in 70-er Zonen 70 gefahren. Und das ganz konsequent, ohne Ausnahme. Einfach unglaublich! Das Interessante daran?: Die haben genauso 32 Minuten gebraucht für die Strecke, wie die Taxis, die mit 120 durch die 70-er und mit 160 auf dem Heiweh gedüst sind.. Es gilt also immer noch mein Spruch von früher: „Mach langsam, dann geht es schneller.“

In diesem Sinne wünsche ich euch ein langsames Wochenende, dann habt ihr mehr davon.



# Endlich

26.9.22 Montag

Das Leben wird wieder normal. Zumindest was die Dialyse betrifft. Was man halt als „normal“ bezeichnen kann. Zurück zu Nancy, zurück in die Nachtschicht, zurück zu acht Stunden, zurück zu den bekannten Mitpatienten. Und ich hab heute zum ersten mal die untere Nadel selbst gestochen, grün, 1,5 mm, spitz und scharf. Die ging tatsächlich fast so schwer rein wie sonst ne stumpfe, gelbe ins Knopfloch. Aber ich hab´s geschafft! Stolz bin. Die zweite hat dann Dirk gestochen (weil Raphaela, unsere Nachtschwester, nicht da ist). Er hatte auch Schwierigkeiten, die reinzubringen. Hab wohl über´s Wochenende Elefantenhaut bekommen. Na, wen wundert´s.

Meine Werte heute, nach einem langen Wochenende von Freitag Mittag bis Montag Abend: UF-Menge 2900 ml; tHB 7,7; K 5,5; Blutdruck 161/84/64

Es ist ein gutes Gefühl, wenn alles wieder seinen gewohnten Gang geht. Hat ja auch lange genug gedauert. Erst der Shuntverschluss mit Krankenhaus und OP, dann Corona. Es reicht! Das Einzige, was ich mir als „Abwechslung“ wünschen würde, wäre ein schneller Termin zur Transplantation.

Ich meld mich, wenn´s soweit ist. Jetzt hör ich erst mal bissl Musik zu meinen Brötchen...



## Glückssträhne

28.9.22 Mittwoch

Es gibt nicht nur beim iPhone einen Flugmodus. Nein, auch beim Taxi. Sie hatten mich heute nicht auf dem Plan. Warum auch immer. Dann haben sie einen „schnellen“ Fahrer geschickt, den mit Flugmodus. 120 km/h Landstraße, egal, ob 70er Zone oder nicht, 170 km/h auf dem Highway. Fahrzeit: 3 (in Worten: drei) Minuten schneller als letzte Woche das DRK.

Das Anschließen funktionierte danach ganz gut, nur die Nadeln gingen wieder ziemlich schwer rein. Nicht einfach wie bei spitzen Nadeln üblich drück und zack und rein, sondern wie bei stumpfen Knopflochnadeln drück und dreh und rein. Meine Mitpatienten-Leser wissen, was ich meine. Die erleben das eine oder andere jede Woche drei mal, quasi „hautnah“. Oder besser noch: Das geht bis unter die Haut, bis ins Blut.

Eine Leserin schrieb mir heute, dass sie sich freut, dass mein Ablauf jetzt langsam wieder „normal“ wird. Danke dir! „Normal“ geht aber nur bis Freitag. Ab Montag wird vorübergehend auf Spätschicht, also Nachmittag gewechselt. Und dann auch nicht hier in Gießen, sondern im

näheren Lich. Die Nachtschwester ist krank und es gibt keinen Ersatz. Abwechslung hält jung. Oder wie mein Arbeitskollege früher immer meinte: „Ein neuer Tag - ein neues Glück.“

Tja, manchmal kann man sein Glück kaum fassen...



## Grab nuf

30.9.22 Freitag

Grab nuf tirota gelanta parosinum segartiso, par tosoni, turas kelorti maron. Sartinum hertesto pakatrom gelanta? Es kartumori ferstin kus kabonu?

Grab nuf ketrokota petrisonum agli reborte. Mersionte kerta par tosoni! Takomu.

Breper sitonte!  
Kaluso!

(Mit ist heute nichts Besseres eingefallen. Ich wünsche euch ein schönes Wochenende!)



## Wie Zuhause

3.10.22 Montag

Es ist wie ein bisschen Nachhausekommen.

Nur eine kurze Fahrt nach Lich. Die neue Brücke zum PHV-Zentrum, der Flur, die „Beim-Drücken-von-alleine-Aufgeh-Tür“, meine Daisy im Raum 3, Platz 7 (die jetzt jemand anderem das Blut wäscht), bekannte Gesichter von den Patienten, bekannte und gerne wiedergesehene

Gesichter beim Personal, 5 Stunden Blutwäsche. Fast so wie „früher“. Nur im Nachbar-Raum liege ich, Raum 2, Platz 7. Und nicht früh, sondern nachmittags. 13:50 Uhr angeschlossen, 18:15 Uhr abschließen. Grüne, spitze Nadeln, unten selbst, oben die nette Schwester, Blutdruck 198/105 (liegt wohl an der netten Schwester, eine meiner „Lieblingsschwestern, nennen wir sie Marianna). Wochenend-Ergebnis beim Kalium, unter anderem mit Kartoffeln und Kirschkompott: 5,65. Der tHB ist wieder auf 11,1 gestiegen. Ich bin damit zufrieden.

Sogar Visite war grad. Damit sind wir in der Nachtschicht etwas selten bedacht. Aber okay, wir sind dort ja auch alles „alte Kaninchen“, da kann man viel per WhatsApp über die Schwester machen. Doch schön, wenn der Arzt mal zuhört und auch nicht nur die dialyse-relevanten Belange abchecken möchte und dafür Verständnis aufbringt.

Es ist wie ein bisschen Nachhausekommen. Möchte ich wieder hierher „nach Hause“? Es ist wohl der Überlegung wert. Da sind nur einige Aspekte zu bedenken, die sich dann wieder verschieben. Manche wären eindeutig positiv, andere wiederum würden sich ungünstig auf den Körper auswirken. Doch der Mensch besteht ja nicht nur aus Körper...

Ein - völlig absolut nebensächlicher - Grund: In der Früh- und in der Nachmittags-Schicht sind die Brötchen einfach frischer und knackiger. Doch das nur nebenbei.

Am Mittwoch soll es wohl wieder zur Nachtdialyse gehen.  
Mein zweites „Zuhause“.



Dadüddeldidei

5.10.22 Mittwoch

Heute bin ich mal wieder mit „Schlagerparadies“ abgeholt worden, mit 70 dB. Und das volle 30 Minuten von Laubach bis Gießen.

Ich werde sehen, wie sich das hier zur Nachtdialyse wieder entwickelt. Im Moment ist alles noch offen für mich. Für mich ist immer noch die Zeitrechnung „Nach Klinik“ und die ist mit der Zeit „Vor Klinik“ auch noch nicht wieder verwachsen. Das heißt, die alten Gewohnheiten, feste Zeiten, Tagesabläufe und so weiter sind mir immer noch irgendwie verloren gegangen. Da war erst der Shuntverschluss und die Klinik, die einen völlig anderen Rhythmus hatte, dann ein paar Wochen Nachtdialyse, dann Corona und eine Woche Frühdialyse, anschließend schien es wieder normal zu laufen, doch dann plötzlich letzten Montag Nachmittagdialyse und heute nun wieder Nacht. Dadüddeldidei dumsdiralla. Oder anders ausgedrückt: „Grab nuf ketrokota petrisonum agli reborte.“

Das sind dann solche Momente, wo man ziemlich schmerzlich spürt, dass man mit Niereninsuffizienz eben schwerbehindert ist und wo man sich sehnlichst den Anruf von der Transplantationsklinik wünscht: „Bitte kommen Sie bis spätestens in vier Stunden in die Klinik, wir haben eine passende Niere für Sie!“



Ein Anruf, auf den ich mittlerweile schon fast vier Jahre warte.



## Sachen gibt's

7.10.22 Freitag

Sachen gibt's, die gibt's gar nicht. Zum Beispiel „Grab nuf ketrokota...“ Eine Sprache bzw. ein Dialekt, den es nirgends auf der Welt gibt. Nur mal zur Aufklärung.

Mein Gesamtzustand? Außer dass manche behaupten, ich hätte eine Porzellan-Allergie\*\*?

Das Schwannom im linken Arm lässt immer mal keine Ruhe, aber in letzter Zeit ist es erträglich und schmerzt nur empfindlicher beim Wechsel von gutem zu schlechtem Wetter. Und auch so manchmal ganz spontan aus dem berühmten „heiteren Himmel“.

Die OP-Narbe verheilt recht gut, man sieht kaum noch was davon. Nur hat sich heute genau mitten drauf ein Pickel gebildet, eine kleine Entzündung. Abwarten (und Tee oder was anderes trinken) und wenn es groß genug ist, vorsichtig mit einer spitzen Nadel aufstechen (lassen von der Schwester).

Die Narbe zieht manchmal unangenehm. Wie es mit Narben halt so ist.

Am oberen Shunt ist ein blauer Fleck entstanden, weil ich mich wohl letzte Woche im Schlaf etwas zu heftig bewegt habe. Ich hatte Bedenken, dass mit meinem „Rinderherzbeutel“ etwas nicht stimmen könnte. Mit Picasso-Farben an Arm und Beine weiß ich ja eigentlich bestens Bescheid. Auf meine besorgte Frage, ob das schlimm wäre, meinte Dr. Zacharias scherzhaft: „Nein, nur wenn es fault.“ Ich drauf: „Und das merkt man dann am fauligen Geruch?“ „Genau.“ bestätigte er. Ich bin immer froh, wenn ein Arzt nicht nur Arzt ist, sondern auch ein Mensch.

Die rechte Oberseite meiner linken Hand, im Bereich von Daumen und Zeigefinger, ist immer noch taub und ohne Gefühl. Das liegt zum Einen an der Schwannom-OP vor etwa 15 Jahren und zum Anderen an der neuen OP beim Shunt. Da hat es halt paar Nervenfasern gegeben, die dem Skalpell im Weg waren. Ratsch, durch.

Die Füße machen ebenfalls „Fortschritte“. Die periphere Polyneuropathie ist immer noch fortschreitend: es sind die gesamten Zehen betroffen und sie wandert nun über die Zehenballen zum Mittelfuß. Manchmal ist es unangenehm, in Schuhen zu laufen und die Schritte werden auch etwas unsicher, besonders auf unebenem Boden.

Corona-Aus- oder -Nebenwirkungen: Ich komme schon bei leichten Anstrengungen leicht in Atemnot. Im Garten beim Holzhacken merke ich da nichts, aber daheim beim Treppensteigen. Bedeutet: Ich muss öfters in den Garten, da habe ich keine leidigen Treppen...

Das werde ich morgen auch wieder machen. Ha!

\*\* Porzellan-Allergie: Man hat nicht alle Tassen im Schank



Aua

10.10.22 Montag

„Und die Nadel hat mir weh getan!“

Die erste hab ich selber gestochen, das ging gut. Die zweite die Schwester. Und da waren an der Stelle wohl noch sämtliche Nerven intakt. Wir dachten schon, es ist durchgestochen, weil der Schmerz auch noch beim Durchspülen da war. Das war dann aber nur der „Restschmerz vom Nervtöten“.

Wasserentzug: 3400 ml. Wir haben uns geeinigt auf 3000 +500 -400. Nancy wird entscheiden.

Astrup-Werte: Kalium: 6,27; tHB: 11,5; Zucker: 88

Dabei hätte ich nach diesem Wochenende ein paar Streicheleinheiten gebraucht.

Doch die bekomm ich wohl woanders...



Brötchenschwemme

12.10.22 Mittwoch

Mit heute noch fünf mal hier schlafen, dann ist das vierte Jahr meiner Nadel-Abhängigkeit auch vorbei. Vier Jahre, vier mal 52 Wochen, jede Woche drei mal Dialyse. Mitgerechnet? Bis 22.10. 624 (sechshundertvierundzwanzig) mal anfangs und bei Problemen eine, sonst zwei Nadeln in den Arm gestochen bzw. gestochen bekommen. Also ungefähr 1220 Nadeln im Arm gehabt. Meist mit einem Durchmesser von 1,6 mm, seit ein paar Wochen „nur“ noch 1,4 mm.

Naja, eine Patientin macht das schon 35 Jahre mit. Okay, zeitweise mit neuer Niere, aber immerhin. Rechnen wir da mal 10 Jahre weg, sind das immer noch fast 4000 Stiche... Das ist schon eine andere Liga.

Rechnen wir das mal in Brötchen: Im Schnitt gab's immer um die vier Brötchen(-Hälften). Rechnen wir etwa 9 Monate weg, in denen es wegen Corona kein Essen gab, bleiben immer noch 2037 halbe, also 1018 ganze Brötchen. Wenn ein Brötchen 60 Cent kostet, sind das 610,80 Euro. Ich hab also in der ganzen Zeit für über 600 Euro Semmeln verdrückt. Dann

müsste man noch Wurst und Käse zurechnen, was aber meinen momentanen Erkenntnishorizont übersteigt.

Kommt ne Frau zum Bäcker und verlangt 99 Brötchen. Meint der Bäcker: „Können wir nicht 100 machen, das lässt sich besser rechnen?“ Meint die Frau erschrocken: „Hundert Brötchen?! Wer soll die denn alle essen?!“

In Anlehnung eines bekannten Liedes: „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht das fünfte Jahr schon vor der Tür. (Und wenn das fünfte Lichtlein brennt, dann haste Weihnachten verpennt.)“

Inzwischen sind meine Brötchen heute für 90 Cent auch aufgegessen. Also, einstellen, abspeichern, online stellen.

Ähm, nicht die Brötchen, sondern den Beitrag.



## Hasi und Kröti

14.10.22 Freitag

Bei meinem Benzinrasenmäher gibt es den Modus „Hase“ und „Schildkröte“. Bei „Hasi“ läuft er volle Leistung, bei „Kröti“ so langsam, dass er grade so nicht ausgeht. Bei meinem Taxi heute gab es den Modus „Schildkröte“. Kaum zu glauben, dass es derselbe Fahrer war, der mich vor Monaten mit 140 Landstraße und über 180 Highway ins Jenseits - ähm ins Dialysezentrum - befördern wollte. Landstraße maximal 109 km/h, im Schnitt aber nur zwischen 80 und 90 und auf dem Highway nur beim Überholen kurz mal 124 km/h. Fahrzeit: 32 Minuten. Einziges Manko dieser Fahrt: Radio FFH! Ähnlich wie Schlagerparadies, nur ´n Tick anders schlimm.

Nadeln stechen ohne Probleme, ohne Schmerzen. Gewicht nur 500 mitgebracht. Plus 200 Zurechnung für Essen und Trinken macht 700. Fast nichts gegen mal über 3000. Hab halt gestern und heute extrem wenig getrunken. Blutdruck 161/80. Dabei hätte ich gedacht, er wäre bei über 200. War heute tagsüber öfter mal „auf 180“, jedoch nicht wegen den 22 Gläsern Apfelgelee, die ich fabriziert habe.....

Noch viermal schlafen hier. Mal sehen, was danach kommt...



# Schuffti

17.10.22 Montag

Heute bin ich müde, richtig müde. Ein arbeitsreiches Wochenende liegt hinter mir. Zwei Gartentage de lüchs gestern und heute. Trotzdem hab ich meine Nadel gut in den Arm bekommen, dorthin, wo sie sollte. Blutdruck zufriedenstellend bei 148/79. Bedeutet: er ist gut. In der Schule war „Zufriedenstellend“ eher mittelmäßig eine 3 und hat meinen Vater nie zufriedengestellt. So unterschiedlich kann es sein. Drei Haare auf dem Kopf sind relativ wenig, drei Haare in der Suppe dagegen sind relativ viel.

Die Astrup-Werte heute: Kalium: 5,36 - zu hoch, tHB: 10,5 - zu niedrig, Zucker: 90 - passt. Auch annähernd zufriedenstellend. Wenn man jetzt noch das UF-Ziel von 1900 +- 500 bedenkt, passt das auch in das Zufriedenstellend-Muster. Für nach ein ganzes Wochenende ist das doch gut.

Ich werd jetzt noch meine 4 Brötchen(-Hälften) essen und dann den Schlaf des Gerechten schlafen.

Gute Nacht!



Groß, Geil, Arm

19.10.22 Mittwoch

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Das sind so richtige Schattenwerfer. „Was dreht sich auf der Wiese im Kreis, ist blind und sieht schwarz aus?“ „Ein Maulwurf als Hammerwerfer.“ Okay. „Was hüpfte auf der Wiese, ist blind und sieht schwarz aus?“ „Der Maulwurf, dem der Hammer auf den Fuß gefallen ist.“

Okay, lassen wir das. Außer dem Witz lass ich euch noch bisschen zappeln.

„Wie kann man einen Idioten 48 Stunden lang beschäftigen?“ Das verrate ich euch übermorgen Abend...

Ihr werdet´s mir nicht verübeln... Ich brauch einfach den Humor zum nackten Überleben. Oft halt auch in meinen zwei Fremdsprachen, die ich fast fließend beherrsche: Ironisch und Sarkastisch. „Ego cogito, ergo sum.“ ("Ich denke, also bin ich.") Ich hab noch Humor, also lebe ich noch.

Heute war ein geiler Gartentag! Ankommen, die feinen Klamotten aus, dann gleich im (neuen, gebrauchten) Wohnwagen etliches fummeln und arbeiten (die Elektrik ist z. B. fast komplett angeschlossen, heute ging's um Starkstrom), mit sowas könnte ich mich stundenlang beschäftigen, das bekomme ich nie über. Als Überlebensnahrung gab es wieder lecker Nudelsuppe und Pflaumenektar (der einzige Nektar übrigens ohne wesentlichen Kaliumanteil, für mich also sehr gesund und aufbauend), noch paar Äpfel auflesen für Zuhause, umziehen, zum Zug und ab die Post nach Hause. So ähnlich oder in leicht abgewandelter Reihenfolge... Plötzlich sind 5 Stunden vorbei und du weißt nicht, wohin die sind. Einfach so verschwunden und du weißt nicht, wo die sich versteckt haben. Sicher hinten im Gebüsch, zwischen den Brennnesseln unter dem Pflaumenbaum...

Mit heute noch zweimal hier schlafen, dann hab ich die vier Jahre Dialyse voll. Ein guter Grund, etwas Neues zu beginnen. Da wären wir also wieder bei den Schatten (nicht bei dem armen Maulwurf, dem der Fuß immer noch weh tut).

„Ego cogito, ergo sum.“ Ich hab meine 4 Brötchen aufgegessen, also lebe ich weiter.

Tschau bis Freitag!



Das Ende ist da

21.10.22. Freitag

„Moonlight Serenade“ von Franz Joseph Haydn. So laut, dass man um sich herum nichts mehr hört oder mitbekommt. Anders ist es manchmal nicht mehr auszuhalten. Wenn da nicht Momente wären, die dem entgegensteuern. Ich weiß nicht, wo ich sonst wäre.

In der Klapsmühle?

Nun bin ich aber noch hier. Neben Nancy. Mit zwei Nadeln im Arm stecken, mit Pflaster fixiert, mit Schläuchen dran, die zu Nancy gehen, in denen ständig ein halber Liter Blut von mir zirkuliert, das nach und nach immer sauberer und giftfreier zu mir zurück kommt. Mit 139/67 Blutdruck (erstaunlich niedrig, aber oft beruhigt einen das, was einen eigentlich aufregt). Mit 1700 ml Wasser, das mir entzogen wird in den nächsten 8 Stunden. Mit nachher 4 Brötchen, 2 Schorle und 1 Kaffee (den brauch ich heute, um einigermaßen wieder „runterzukommen“). Mit MacBook auf dem Schoß und Tagebuch-Skript drauf.

Das letzte Mal sitze ich so hier heute. Zum letzten Mal Dialyse - im vierten Jahr meiner Abhängigkeit von der Nadel.

Am Montag werde ich meine erste Dialyse des fünften Jahres haben. Gut, ist dann auch nichts anderes, nur eben wieder ein Jahr voll. Ist wie beim Geburtstag, man ist plötzlich innerhalb eines einzigen Tages um ein ganzes Jahr älter. Gestern noch 119, heute schon 120! (Ich rede von meiner fernerer Zukunft.)

In solchen Momenten drängen sich unweigerlich einige Fragen auf. Doch die werde ich mir lieber selbst beantworten, für mich allein. Ist wohl besser so. Mit „1492 - Conquest of Paradise“ von Vangelis, „Flora´s Secret“ von Enya, und mit noch einigen anderen geilen Stücken. Mit genügend Dezibel natürlich, um „alleine“ zu sein.

Schönes Wochenende euch. Genießt es, oder versucht es zumindest.

