



Dialyse-Tagebuch



© 2019 Hermann Klob

Dialyse-Tagebuch

Wie fühlt man sich bei so einer Dialyse? Was und wie empfindet man als Betroffener, als Patient?

Man kann vieles darüber lesen, wie Dialyse aus ärztlicher Sicht aussieht, wie die Geräte und der Körper funktionieren, wie alles zusammenhängt und welche medizinischen Fachbegriffe es da alles gibt. Aber ich habe sehr wenig und nur sehr Spärliches gefunden ohne all das „gescheite Medizinische“, woraus man lesen und lernen kann, wie das ein Patient erlebt.

Deshalb habe ich mich entschlossen, in Form eines Tagebuches niederzuschreiben, welche Gedanken, Gefühle, Regungen, Schmerzen und Hoffnungen ich, der ich unmittelbar betroffen bin, dabei habe.

Alles fing eigentlich damit an, dass in den ersten Dialyse-Tagen meine Kinder, die „in aller Welt verstreut“ leben, mich angerufen haben. Natürlich alle zu verschiedenen Zeiten. Also hab ich nicht einmal, sondern sechsmal am Telefon berichtet, nachdem ich es meiner Frau auch schon erzählt hatte...

Ich kam dann auf den Gedanken, das alles in unser Familien-Forum zu schreiben. Gute Idee. Allerdings mit Folgen. Nach drei, vier solcher Berichte meinten meine Kids: „Dad, das ist so gut, das musst du unbedingt veröffentlichen!“

Das Blog „dialyse-tagebuch.info“ war geboren.

Hier nun das erste Jahr dieses Tagebuches als Versuch in e-Book-Form:

22.10.2018, Montag

Wie fühlt man sich bei so einer Dialyse?

Der erste Tag war aufregend. Theoretisch weißt du alles , hast dich informiert, im Netz geforscht, vom Arzt Infos bekommen, hast den Raum gesehen, wo du dann mit noch fünf bis sechs Mitpatienten zusammen dich dem Personal und der Maschine anvertraust.

Dann kommt nach der Theorie die Praxis. Und die beginnt schon vorher. Du wirst vom Taxi abgeholt, stehst draußen vor der Tür, weil du nicht weißt, wann genau es kommt, wo es hält, ob der Fahrer aussteigt und an der Haustür klingelt oder nicht.

Es läuft gut. Netter Fahrer, nettes Gespräch, unbequemer Beifahrersitz. Ich hasse so steile Lehnen, die man im Bus nicht verstellen kann. Nach 20 Minuten dann in der Klinik. Ich muss mir ein Synonym dafür ausdenken. Klinik klingt so krank - und so fühle ich mich aber nicht.

Freundliche Begrüßung der Schwestern, so als würden sie sich freuen, dass ich da bin. Ich bekomme ein Bett. Nennt man das so? Offiziell ist es wohl ein Dialyseplatz. Mein Platz ist ganz vorn an der Tür. Gegenüber der Tresen des Personals. Neben mir noch drei Plätze und denen gegenüber nochmal drei Plätze. Ein modernes Krankenbett, das man in die verschiedensten Stellungen bringen kann. Von der einfachen glatten Liege bis zum „Fast-Sessel“.

Dann beginnt die Zeremonie. Tasche und Jacke ablegen, Patientenkarte nehmen und zur Waage, Karte rein, stillstehen, Piepser abwarten, Karte raus, wieder zum Platz, hinsetzen.

Dann kommt die Schwester und bereitet vor. Vene abtasten, Arm abbinden, desinfizieren. Und dann kommt DER Moment. Die Kanüle findet ihren Weg durch die Haut, durch die Venenwand in die Blutbahn. Sie ist größer als beim Blutabnehmen - und schmerzhafter. Mein erster Gedanke? Das soll ich jetzt jeden zweiten Tag über mich ergehen lassen??!!

Trotzdem ist es interessant, dabei zuzuschauen, wie die Schläuche angeschlossen werden und die Maschine gestartet wird. Mein Blut fließt durch die Schläuche zur Maschine und wieder zurück. Ca. 200 ml sind so ständig „außer Haus“, fließen durch eine Patrone, werden dort gereinigt und kommen durch einen anderen Schlauch aber dieselbe Kanüle wieder zurück. Später hab ich dann zwei Kanülen im Arm, einen Abfluss und einen Zufluss. Doppelter Schmerz? Die Schwester meint, der Arm gewöhnt sich dran, weil mit der Zeit die kleinen Nerven in der Haut langsam absterben... Soll ich mich darüber nun freuen oder nicht. Nun gilt es, den Arm möglichst wenig zu bewegen. Und zu warten. Heute nur zwei Stunden. Die vergehen relativ schnell. So viele neue Eindrücke lassen keine Langeweile aufkommen. Außerdem bekomme ich ein Frühstück. Brötchen mit Belag und ein Glas Mineralwasser. Wunschgemäß. Wie wird das später, wenn es Alltag ist und vier Stunden dauert? Oder zur Nachtdialyse dann acht Stunden? Wir werden sehen...

Dann „Abbau“. Schläuche ab, Kanüle raus und Einstichstelle sofort abdrücken. Wie bei der Blutentnahme, nur eben größer und länger. 20 Minuten muss ich den Tupfer draufdrücken. Dann ein Pflaster und fertig. Zum Schluss wieder Waage, Jacke anziehen und nach Hause.

Doch das gestaltet sich heute schwierig. Das Taxi kommt erst nach einer Stunde. Die Schuldfrage lasse ich hier unerwähnt.

Wieder zuhause stelle ich fest, dass alles besser ablief als erwartet. Ich fühl mich nicht schlecht - aber auch nicht besser. Doch das wusste ich vorher schon. Eine spürbare Verbesserung tritt laut Arzt erst nach ca. 4 Wochen ein. Es ist wie nach

einem längeren Spaziergang. Etwas müde und bereit, sich hinzulegen. Das tu ich nach dem Mittagessen auch.

Morgen dann dasselbe Spiel.

23.10. Dienstag

Tag 2

Man meint zu wissen, was passiert. Das ging mir früher schon oft so, als ich beim rumänischen Zoll stand. Du kommst hin, gehst deine Wege von Station zu Station, bekommst Stempel und Genehmigungen, setzt dich wieder in den Truck, fährst zur Endkontrolle und raus...

Doch schon damals war es öfters "denkste". Andere Bestimmungen, andere Reihenfolge, andere Gebäude und Bürotüren, aber derselbe Stress.

Ich schweife ab. Hab noch zu viel Diesel im Blut. Sicher wird das bei der Dialyse mit ausgespült. Schade eigentlich.

Warum "denkste"?

Naja, ich steh pünktlich genug auf, mach mich fertig, nehm meine Medikamente und trink ne Tasse Kaffee, zieh mich an und geh schon mal runter auf die Straße. Gestern war das Taxi um 08:30 Uhr bestellt und 08:30 Uhr vor der Tür. Sollte heute wieder genau so sein.

Weit gefehlt. nach 30 Minuten Wartezeit ruf ich in der Dia an. Die kümmern sich. Das tun sie übrigens bei allen Angelegenheiten, die meine Behandlung betreffen: Taxi bestellen, Formulare vorbereiten für Zuzahlungsbefreiung, Schwerbeschädigtenausweis beantragen und und und... Ein Service, den ich genieße.

Zwei Minuten später der Rückruf:

Das Taxiunternehmen hat mich vergessen, ich stand nicht mehr auf dem Plan.

Ups! Es dauert noch einen Moment, dann kommt es.

Der "Moment" dauerte 25 Minuten. Eine Zeiteinheit, die ich wohl öfters brauchen werde, vermute ich.

Trotz allem wieder ein freundlicher Fahrer, ein nettes Gespräch. Die können ja nichts dafür. Eine Stunde später als geplant bin ich auf dem Dialyseplatz. Heute ein anderer, schräg gegenüber.

Die Schwestern sehen das alles gelassen, strahlen Ruhe und Sicherheit aus - und haben ein wenig Mitleid mit mir. Die ersten beiden Tage zur Dia und dann sowas...

Die Prozedur die gleiche wie gestern. Ich kenn das ja nun schon alles, bin ja fast schon ein alter Hase...

Heute hör ich in den zwei Stunden mit meinem Handy und Kopfhörern Musik. Ich könnte auch Fernsehen oder Radio, aber nein, danke. Nebenbei wieder ein Wunsch-Frühstück, Nachrichten tippen, entspannen, ruhen.

Ich habe beschlossen, in der Klinik - ich hab immer noch kein Synonym dafür - mein Handy stumm zu schalten. Da bin ich nicht da, für niemanden. Nur für mich. Keine Anrufe, keine Nachrichten von draußen. Nur das, was ich reinlassen möchte. Diesen Luxus werde ich mir in Zukunft gönnen, in dieser Zeit nur für mich da zu sein.

Auch heute vergehen die zwei Stunden relativ schnell. Abbau, Waage, alles wie gehabt.

Doch heut ist es mit dem Taxi anders herum: Die Fahrerin muss auf mich warten. Für sie kein Problem. Sie bekommt ihr Geld wenn sie steht und wenn sie fährt.

Zuhause ist das Mittagessen schon fast fertig. Auch hier nette, freundliche "Bedienung".

Und nach dem Essen wieder ein Erholungsschläfchen...

Morgen werden es schon drei Stunden, die mich die Maschine festhält.

Bis dann...

24.10. Mittwoch

Tag 3

Erste gute Nachricht: Das Taxi ist pünktlich da. In der Klinik bin ich wieder an meinem Stammplatz. Die Kanüle ist heute schmerzhafter. Sind wohl noch zu viele Nerven ganz.

Der Unterschied zu gestern: ich bin 3 Std angeschlossen. Frühstück, Ruhe, die Mitpatienten - alles wie schon die Tage vorher. Nur das Personal ist teilweise ein anderes. Und das Wetter draußen. Ab und an scheint die Sonne. Das ist aber die Welt draußen. Hier ist drinnen. Eine andere Welt. Eine, an die ich mich gewöhnen muss. Wochen, Monate, Jahre. Jahrzehnte? Mein restliches Leben hängt davon ab. Sein oder nicht sein... nicht mehr sein.

Ich entschieße mich bewusst zum Sein. Ich möchte leben, weiter leben. Noch sehr lange. Dazu ist es nötig, all die Neuerungen und Einschränkungen, die das alles mit sich bringt, bewusst positiv zu sehen. Welche Vorteile hat es? Was bringt es mir? Außer, dass es meine einzige Chance ist, am Leben zu bleiben? Was ist anders als bisher?

Neuer Lebensrhythmus. Feste Termine, die ich nicht versäumen kann. Neue Umgebung. Neue Leute, sowohl die Mitpatienten als auch das Personal. Nicht mehr nur allein zuhause als Selbständiger, sondern wie einen neuen, zusätzlichen „Arbeitsplatz“ zu haben mit „Kollegen“ drumherum. Zur Arbeit mit dem Taxi gefahren werden und wieder nach Hause. Fast wie im Abgeordnetenhaus des Bundestages. Selbst die neue Tätigkeit hier ähnelt dem: Dasitzen und nichts tun, als warten, dass die Zeit vergeht und die anderen für sich arbeiten lassen.

Dabei ist Nichts-Tun meist anstrengender als Gartenarbeit. Und auch langweiliger. Jetzt weiß ich auch, warum die Regierung oft auf so absurde Ideen und Gesetze kommt. Es ist der Kick gegen Langeweile.

Auch heute vergeht die Zeit rascher als gedacht. Nach der Endzeremonie wieder warten aufs Taxi.

Aber nur einen Moment.

25.10. Donnerstag

Gedankensplitter

Heute hab ich frei. Keine Dialyse. Fast schon ungewohnt. Ich steh trotzdem um sechs auf und mach mich fertig, damit ich mich an den neuen Rhythmus gewöhne, den ich ab morgen haben werde. Da steht das Taxi dann viertel vor sieben draußen. Plus einen Moment...? Wir werden sehen.

Heute also kein Taxi, kein Moment, keine Dialyse. Dafür ein Spaziergang durch den Park. Laut iPhone 1,3 km, langsam und gemütlich. Zuhause wieder angekommen merke ich, wie mich das doch ungewöhnlich angestrengt hat.

Gemütlich - ein Begriff, den ich in Zukunft öfters verwenden werde. Der zur Lebenseinstellung werden wird. Ich lasse mich nicht hetzen. Hab für alles genug Zeit. Erledige meine Arbeiten in Ruhe. Gewöhne mir sogar an, langsamer zu laufen. Lass mich nicht mehr aus der Ruhe bringen, wenn andere warten müssen (selbst wenn es „einen Moment“ dauert). Das „Zeit-haben-müssen“, das ich 3 mal

pro Woche für jeweils 4 Std. haben muss, werde ich auch auf die anderen Bereiche ausdehnen. Ich hab ab jetzt Zeit...

Und genieße es.

26.10. Freitag

Tag 4

Ab heute im „normalen“ Rhythmus: Montag, Mittwoch, Freitag jeweils 07:15 Uhr in der Klinik und 12:30/13:00 Uhr wieder zuhause. Jeweils ein 6-Stunden-Arbeitstag.

Wenn da nicht immer die „Momente“ wären... 15 Minuten nach der vereinbarten Abholzeit, die wie gedacht um viertel vor sieben sein sollte, ruf ich das Taxiunternehmen an. Oh, ich steh erst um 08:30 Uhr auf dem Plan..... Langsam nervt es ein bisschen.

30 Minuten später - Moment ist wohl ein relativ dehnbarer Begriff - kommt das Taxi. Netter (rumänischstämmiger) Fahrer. Wir hatten am Mittwoch schon das Vergnügen und uns über „alte Zeiten“ und Rumänien unterhalten. Er stammt aus Medias. Eine Stadt, in der ich wie oft war? 20 mal? 30 mal? Das verbindet.

Ab heute also immer vier Stunden. Wie wird die Zeit vergehen? Wird es langweilig werden?

Frühstück ist schon vorbei, der Arzt hat schon mit mir gesprochen, im Raum ist es still. Die anderen schauen fern oder schlafen. Ab und zu tönt ein dezentes Warnsignal von dem einen oder anderen Gerät und eine Schwester geht nachschauen. Ich schreibe Tagebuch.

Beim Blick auf den Monitor zeigt er mir, dass die Hälfte der Zeit schon vorüber ist. Wow! Nur noch zwei Stunden! Wird Zeit, mich etwas zurück zu lehnen und zu entspannen. Wenn man nicht aufpasst, ist die Zeit um und man ist gar nicht fertig geworden mit Allem.

Also ist Schluss für heute. Montag ist ja auch wieder ein „Arbeitstag“ für mich hier...

27.10. Sonnabend

Zwischengedanken:

Ich hab drüber nachgedacht, welches Synonym ich für "Klinik" verwenden soll. Dabei ist mir aufgefallen, es geht da um viel mehr, als nur um einen Namen.

Welche Möglichkeiten gibt es denn?

Dialyse - Zentrum?

D - Zentrum?

Di - Centrum, besser Di-Centre?

DK, für Klinik?

DKL, für Klinik in Lich?

Klingt irgendwie doof.

Ich hab doch unser erstes Kind auch nicht IK1 oder 1.KTVEUHK genannt, sondern Isabelle.

Und unsere Katze hieß Maunzerle und nicht KaM oder MaKaVoKI (Maunzerle, Katze von Klobs).

Hier geht es um mehr.

Ich weiß nicht, ob jemand und wer überhaupt das nachempfinden kann.

Das ist nicht nur eine Adresse oder ein Gebäude oder ein Raum. Das ist ein Teil meines Lebens geworden. So wie mein rechtes Bein oder der linke Zeh. Das gehört jetzt zu mir, ist ein Teil von mir, ohne das ich nicht mehr leben kann. Mit dem bzw. in dem ich fast jeden Tag mehrere Stunden verbringe. Auch wenn es nicht implantiert ist, bin ich doch eine unlösbare Verbindung damit eingegangen. Ähnlich wie man zu seiner Angebeteten schwört: "Ich kann ohne dich nicht mehr leben." Nur - hier geht's wirklich nicht...

Es gibt also die "Klinik" als solche und es gibt die "Maschine", die in der Klinik steht. Ich brauch also zwei Namen.

Ich glaub, zu der Maschine habe ich eine engere Bindung als zum Gebäude.

Fangen wir also damit an.

Offiziell heißt die Maschine "Fresenius 6008". Noch ziemlich jung und agil, gibt manchmal süße Töne von sich und ist wie wild auf mein Blut.

Umgangssprachlich hängt ein Patient an der "Maschine". Die Schwestern nennen sie "Gerät". Aber das sind alles so Behelfsbezeichnungen wie oben bei meiner Katze. Doof.

Die Maschine, das Gerät. Die Frau, das Mädchen. Also eindeutig weiblich.

Sie hat viele eineiige Zwillingsschwestern dort. Nur eine ist ein paar Jahre älter, die heißt auch anders.

Früher bei meinem Truck war das einfach: MAN 26/414 WB

Sie hieß Emma Enn. Ich habe sie geliebt! Und wie! Wie viele Stunden haben wir gemeinsam verbracht, Tage, Nächte, nur wir beide ganz allein. Wie oft habe ich sie

geritten. Und nie hat sich jemand beschwert. Es gab kaum Eifersuchtsszenen zuhause, wenn ich mit IHR unterwegs war und nicht mit ihr. Emma Enn. Aber das ist ein anderes Thema...

Wirklich ein anderes?

Mit dem neuen Mädchen bin ich in Zukunft öfters zusammen als damals mit Emma. Wir werden ein noch engeres Verhältnis haben miteinander. Ich werde sie lieben, sie begehren, total von ihr abhängig werden, auf ihre Reaktionen und Empfehlungen hören. Es verbinden uns ganz zarte Bande miteinander in Form zweier dünner Plasteschläuche. Ich werde mich ihr hingeben bis aufs Blut.

Wir verbringen viel Zeit miteinander, nebeneinander. Sie steht neben meinem Bett und wacht über mich, nimmt mir weg, was mich belastet, mich vergiften will, befreit mich von all dem Müll, der sich in mir ansammelt. Wer tut sowas noch?

Und dann ist da noch das Personal, das fast wie ein Seelenklempner dafür sorgt, dass unsere Beziehung immer bestens funktioniert, nie auseinander geht, dass die Liebe zueinander immer frisch bleibt.

Das ist nicht nur eine Maschine oder ein Gerät.

Ich werde sie Daisy nennen. Daisy, meine neue Freundin.

29.10. Montag

Tag 5

Das Taxi war pünktlich! Wow!

In der Klinik (das mit dem Synonym machen wir später) wartet Daisy schon auf mich. Treue Seele. Sie ist immer schon da, wenn ich komme. Kurze Begrüßung mit heimlichen Augenzwinkern und ich meine, sie hat zurück gezwinkert...

Es dauert noch, bis wir verbunden werden. Es sind ja noch andere Patienten da... Wieder findet die Nadel ihren Weg bis ins Blut. Immer noch sind genug Nerven vorhanden, das schmerzhaft zu registrieren. Die Schwester meint heute, bald arbeiten wir mit zwei Nadeln. Aber sie möchte mir den Montag nicht versauen, falls das nicht gleich so funktioniert. Daisy kümmert sich liebevoll um mich. Ganz genau kontrolliert sie meine Werte. Und sobald etwas nur ein klein wenig daneben ist, meldet sie es. Da ist sie ganz kleinlich.

Was sagt ihr Display?

UF-ZIEL: 500, 500ml Wasser werden in den 4 Std entfernt.

UF-RATE: 118, 118ml davon jede Stunde

UF-MENGE: 61, 61ml sind schon weg

BLUTFLUSS: 200ml, soviel verarbeitet Daisy pro Minute

Blutdruck: 152/86 (ich bring das auch besser!)

ART: Arteriendruck im Schlauch rot (Abgabe) -160 mmHg

VEN: Venendruck im Schlauch blau (Rückgabe) 185 mmHg

Und noch eine digitale Uhr in Form eines runden Diagramms, die die Gesamtdauer und die bereits abgelaufene Zeit anzeigt.

Manchmal wechselt das Display und zeigt ein anderes Gesicht, wie man es von Frauen eben gewohnt ist. Aber Daisy macht das nicht aus einer Laune heraus, sondern um mir bzw. dem Personal noch weitere Werte von mir anzuzeigen. Keine Laune sondern liebevolle Fürsorge.

Inzwischen ist das Frühstück da. Heute wollte ich Schnitzelbrötchen. Hatten sie nicht. Also wieder Philadelphia und Fleischkäse. Bon Appetit!

Die Zeit vergeht, mit Musik (heute: bayrische Folklore), Ruhen und YouTube (Koch- und Haushaltstipps). Vier Stunden sind kein Problem...

Noch 8 Minuten, dann ist Daisy zufrieden und entlässt mich wieder in die Selbstständigkeit. Alle Werte sind im grünen Bereich, sie hat ihre Sache gut gemacht. Ich denke, wir beide sind zufrieden.

Wenn mich die Schwester noch abnabelt und ich den üblichen Weg gehen kann, bin ich fertig für heute.

Dann sehen wir uns übermorgen wieder. Also, bis dann.

31. 10. Mittwoch

Tag 6

Grad habe ich eine Stunde geschlafen. Fast geschlafen. Mein Bett so gestellt, dass ich mich bequem auf die Seite legen konnte, Ich habe mich wie zuhause gefühlt. Mit einem gravierenden Unterschied. Zuhause ist es still, da bin ich allein, ungestört. Hier ist rundum mehr los. Mehr Leute, mehr Gerede, mehr Technik,

mehr Geräusche, Telefonklingeln, die Signale und Motorgeräusche der ganzen Geräte.

Das registriert mein Gehirn noch zu sehr. Ich kann es noch nicht unbewusst ausblenden. In meiner Emma damals hat es mich irgendwann nicht mehr gestört, wenn nachts auf dem Parkplatz rechts und links direkt neben meiner Schlafkoje jeweils ein Kühlaggregat in voller Leistung lief. Also wird das hier auch so werden, dass mich die Geräusche nicht mehr stören und ich gut und fest schlafen kann, wann immer mir danach ist. Das werde ich später in der Nachtdialyse gut gebrauchen.

Doch noch bin ich einige Wochen in der Morgenschicht.

02.11. Freitag

Tag 7

Der Tag gestern war echt hart.

Das Kernstück meiner Firma ist abgestürzt.

Mein Acer-Laptop, mit dem ich komplett alles gearbeitet habe.

Als Webmaster ein Verlust wie für einen Trucker ein defekter LKW.

Die Existenz ist damit gefährdet.

Also auf zum nächsten Apple-Store, 50km, und nach einem Neugerät umgeschaut. Acht Stunden unterwegs, viel laufen, die meiste Zeit auf den Beinen. Das war in meinem Zustand ein kleiner Marathon.

Ich hab's geschafft! Das Ergebnis: iPad Pro. Geiles Gerät! Der Marathon hat sich gelohnt!

Das liegt nun hier auf meinen Beinen und nimmt meine Aufzeichnungen für heute entgegen. Aber eigentlich wollte ich heute von meinem Date mit Daisy schreiben. Also, fangen wir nochmal an:

Das Taxi und der „Moment“...

Es kam 10 nach 7. Irgendwie geht es nicht besser. Das Unternehmen hat über 90 Dia-Patienten zu fahren mit ca. 20 Fahrzeugen. Und die alle zu fast gleicher Zeit,

nach Lich oder Giessen. Logistisch fast unmöglich. Ich hab mit dem Fahrer (mein Rumäne) vereinbart, dass ich entweder gleich um diese Zeit abgeholt werde oder wir Sammeltransport machen mit einer Patientin, die fast auf dem Weg wohnt. Mittlerweile scheint der Rumäne auch mein Stammfahrer zu werden. Dann spielt sich das alles langsam ein.

(Die Texterkennung bei meinem iPad ist Spitze, ich brauch fast nur noch die Hälfte der Worte auszuschreiben...)

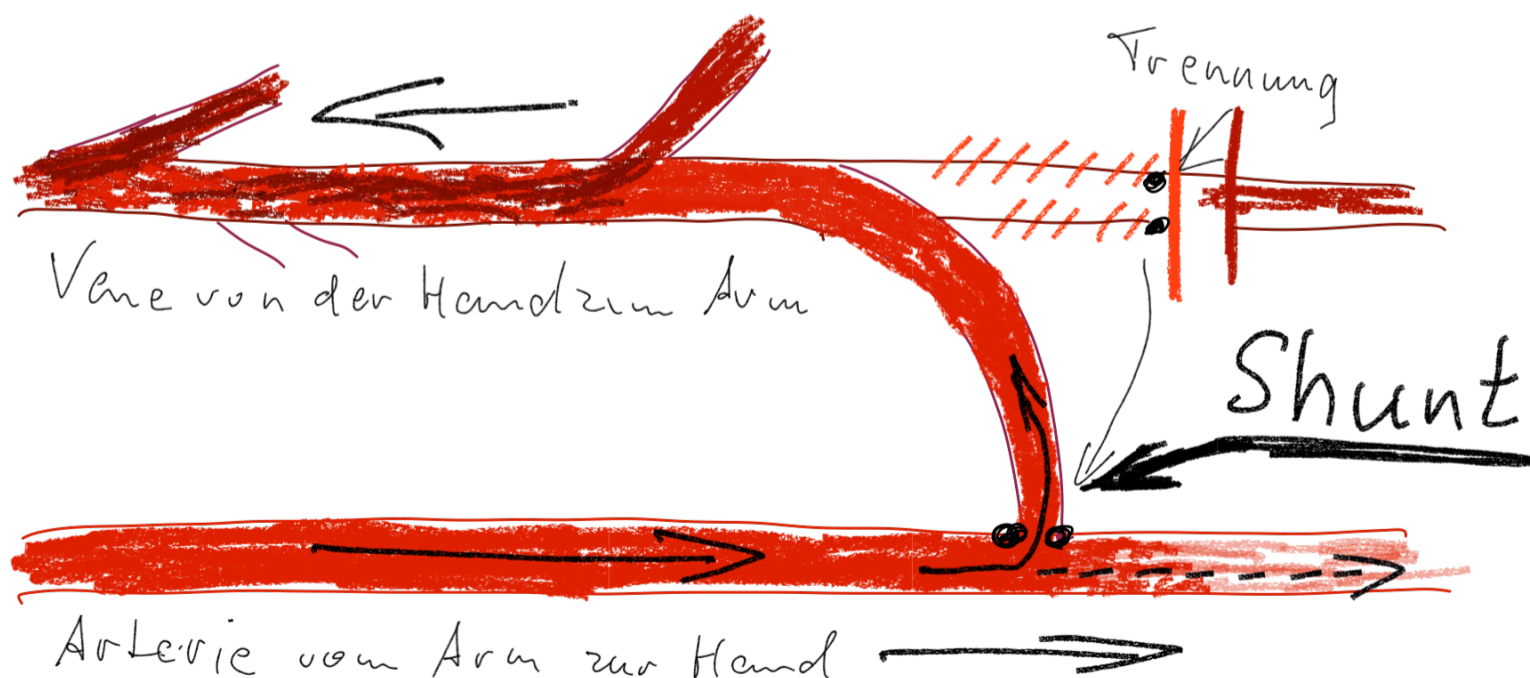
Gut, bin ich also erst halb acht bei Daisy. Sie nimmt es gelassen. Die Schwester auch.

Die Schwester weiß auch noch, wo meine Vene mit dem Shunt entlang läuft. Da, wo sie stechen muss. Der Ultraschall am Mittwoch war also hilfreich. Heute nun zwei Kanülen, zwei Schmerz, zweimal abdrücken zum Schluss. Dafür eine bessere Wirkung bei Daisy. Es wird dadurch nur vergiftetes Blut angesaugt und ca. 5 cm danach in Richtung des Blutflusses wieder sauber zurückgegeben.

Mancher wird sich fragen: Was ist ein Shunt (gesprochen: schant)? Lange vor der Dialysezeit muss vorbereitet werden. Daisy zieht ca. 250 ml Blut pro Minute. Soviel muss erst mal durch eine Vene fließen, was normalerweise nicht der Fall ist. Aus einer Arterie kann man nicht entnehmen, da ist der Druck zu hoch und auch mit dem Abdrücken danach gäbe es Probleme.

Also muss man Alternativen schaffen. Und das geschieht wie folgt:

In der Nähe des Handgelenkes wird eine kleine OP vorgenommen. Eine Vene wird durchtrennt und das Ende, das zum Herzen führt, wird an die danebenliegende Arterie angenäht. So entsteht quasi ein Kurzschluss. Arterienblut fließt direkt in



diese Vene und so entsteht dort ein ca 5-Fach höherer Blutdurchfluss als normal. Bei mir sind das 900-1000ml/min. Würde diese Stelle verletzt werden, braucht es nur 5-6 Minuten, bis ich verblutet wäre... Ein Gedanke, der ein klein wenig Gänsehaut-Feeling aufkommen lässt... Das aber nur nebenbei.

Der Arm fühlt sich heute auch nicht anders an als sonst. Die beiden Kanülen hat er gut angenommen. Und auch Daisy scheint zufrieden. Im Gegensatz zu ihren Schwestern hat sie sich in all den Dialysezeiten bisher nur ein einziges mal über irgend eine Kleinigkeit beschwert. Wir arbeiten anscheinend gut zusammen.

Und ich denke, wir wünschen uns beide, dass das auch in Zukunft so bleibt.

05.11. Montag

Woche drei

Die Zeit vergeht. Schon die dritte Woche. Kurzer Rückblick?

Es hat sich mittlerweile eine gewisse Routine eingespielt. Das Taxi kommt jetzt pünktlich, ich hab nun meinen „Chef-Fahrer“, den Rumäne. Auch auf das morgendliche regelmäßige Aufstehen reagiert mein Körper positiv. Regelmäßigkeit tut immer gut. In der Klinik läuft auch alles „seinen gewohnten Gang“. Das Setzen der Nadeln spüre ich immer noch unangenehm. Werde ich mich überhaupt daran gewöhnen? Ich hoffe es.

Am Freitag hatte ich leichte Probleme mit dem Abdrücken. Entweder knapp daneben oder nicht fest genug, jedenfalls war plötzlich der Tupfer rot und das Blut lief über den Arm. Die Schwester, die noch daneben stand, hat alles wieder in Ordnung gebracht, neuen Tupfer drauf, ich hab fester gedrückt und fertig. Interessant, wie schnell so viel Blut fließen kann... Das Ergebnis: ein blauer Fleck als Mahnung.

Zeit ist auch kein störender Faktor mehr. Ich teile mir sie ein in „Freizeit“ mit Frühstück, Ausruhen, Musik hören, Filme gucken und Tagebuch schreiben und in „Arbeit“. Dank des WLAN kann ich jederzeit meiner Arbeit als Webmaster nachgehen. Sozusagen eine Außenstelle meines Büros zuhause. Daisy ist auch zufrieden, sie schnurrt leise vor sich hin. Der Druck von Zu- und Ablauf ist heute etwas höher als am Freitag, -75 und 95-100. Training für den Shunt, damit die Venenwand noch stärker wird.

Das Frühstück ist auch wieder perfekt. Mettwurstbrötchen, heute drei halbe. Jeden zweiten Tag in der Klinik frühstücken. Ein angenehmer Service. Das Bett ist bequem, ich kann gut liegen bzw. sitzen darin. Also alles perfekt. Was will ich mehr? Und fast nebenbei kümmert sich Daisy um die Entgiftung meines Körpers.

07.11. Mittwoch

Kleinigkeiten

Heute spür ich die Nadeln kaum. Gute Arbeit von der Schwester. Danke. Daisy ist auch zufrieden mit mir. Nur der Blutdruck ist zu hoch. 163/92. Ich gestehe, ich habe gestern Abend meine Tabletten nicht genommen. Vergessen. Kommt vor bei älteren Leuten...

Das Frühstück steht auch schon hier. Service wie im Hotel. Nur das frische Obst und Gemüse fehlt. Das Bett ist bequem zum Schreiben. Der Arbeitstag kann beginnen. Eine Webseite muss ich bearbeiten und einige organisatorische Dinge erledigen. Der Rest verteilt sich auf Tagebuch, Doku schauen und Ruhen.

Aber beginnen wir heute mit ein paar Zwischengedanken:

Ich war gestern mal wieder etwas ausgiebiger spazieren. Was heißt ausgiebig. Es gab Zeiten, wo ich am Stück 8 km unterwegs war. Gestern waren es 1,6 km. Bei Dialyse gibt es andere Maßeinheiten. Genau wie bei „Momente“ beim Taxi... Unterwegs ist mir aufgefallen, dass meine linke Hand ziemlich kalt ist. „Na und“, wird mancher meinen, „jetzt ist halt die Zeit für Handschuhe gekommen. Ist doch nur ne Kleinigkeit.“ Im Prinzip schon richtig. Aber...

Ich hatte keine kalten Hände, sondern nur eine kalte Hand, obwohl auf beiden Seiten das gleich Wetter war... Warum? Und hier beginnen die Kleinigkeiten sich zu summieren.

Wer meine Zeichnung vom Shunt verstanden hat, sieht, dass die Arterie einen Kurzschluss hat und nur noch ein ganz geringer Teil des Blutes (vermute ich) in der Hand ankommt. Also wird die Hand nur noch von der zweiten Arterie versorgt. So gut sie halt kann. Deshalb wird sie nicht mehr so richtig warm. Eine Kleinigkeit.

Eine andere Kleinigkeit dabei ist, dass dadurch auch die Sauerstoffversorgung geringer ist. Wie macht sich das bemerkbar? Wenn ich auf dem Teller mit der Gabel mein Essen traktiere, bekomme ich schnell mal einen Krampf in den Fingern oder ich kann die Gabel kaum noch festhalten. Nur ne Kleinigkeit. Eine weitere Kleinigkeit: das leichte Jucken auf der Haut bei den Einstichstellen.

Noch eine? Du kannst den Arm neben Daisy nur sehr eingeschränkt bewegen und nutzen. Zum Beispiel schreibe ich hier alles mit einer Hand. Dazu bringe ich mir grad ein neues „Fünf-Finger-System“ bei, damit es schneller und effektiver geht.

Das sind schon vier Kleinigkeiten, nur bei der Hand. Soll ich weitere aufzählen? Dass man manchmal ziemlich geschafft ist nach 4 Stunden neben Daisy? Gut, das kommt im richtigen Leben auch häufig vor... Oder diese ständige Abhängigkeit von Daisy, ohne sie nicht mehr leben zu können? Wohl dem, der diese Abhängigkeit im richtigen Leben nicht hat... Oder dass du nicht einfach mal spontan einen Kurztrip an einem verlängerten Wochenende planen kannst, weil dein Aktionsradius durch dein nächstes Date mit Daisy zeitlich eingeschränkt ist? Oder die Urlaubsplanung? Die muss Wochen vorher mit dem Arzt geplant werden, damit er mit einem Dialysezentrum vor Ort planen kann, wann ich dort Termine in der Gastdialyse bekomme. Und diese sind nicht überall. Also Urlaubsorte möglichst Ortsnamen planen.

Alles Kleinigkeiten, die man doch locker wegstecken kann. Dabei hab ich noch gar nicht alle aufgezählt. Und als Außenstehender sieht man das sowieso noch etwas anders. Hab ich früher auch. Doch nun kenne ich das Vorher UND das Danach...

Sicher sind diese „Kleinigkeiten“ mit der Grund, dass Dialyse-Patienten einen Schwerbeschädigten-Ausweis haben. GdB 100, also zu 100%... weil die Lebensqualität und die Teilnahme am normalen Leben doch stark eingeschränkt ist.

Nein, ich sehe meine Situation nicht negativ. Das hab ich schon in der ersten Woche beschlossen. Das Ganze hat auch viele Vorteile und seine guten Seiten. Konzentrieren wir uns lieber wieder darauf. Aber es lohnt auch, sich mal über diese Kleinigkeiten Gedanken zu machen. Am Besten schon im Vorfeld. Mir hat das gefehlt. Zum Glück bin ich ein grundsätzlich positiv eingestellter Mensch. Ich kann das eher wegstecken. Jemand anderes vielleicht nicht.

Ein Vorteil der Dialyse?:

Ich hab jetzt Zeit, um Geld zu verdienen mit der Bearbeitung einer Kundenwebseite und kann danach gechillt meine Doku-Serie weiterschreiben.

Na dann..

09.11. Freitag

knapp daneben

Am Montag hab ich zum Schluss noch Mist gebaut. Was ist passiert? Ich hätte noch knapp 20 Minuten an Daisy hängen sollen, aber ich war unvorsichtig. Aus einem Reflex heraus habe ich meinen linken Arm mit den Nadeln drin spontan an den Kopf gehoben. Das Ergebnis? Durch die unbedachte Bewegung hat sich eine Nadel durch die Venenwand geritzt. Die Nadeln sind extrem scharf und spitz. Im Gegensatz dazu könnte man auf einer Rasierklinge unbeschadet bis nach Rom reiten. Das Blut lief nun nicht mehr nur in die Vene zurück, sondern auch in das Gewebe. Daisy hat hervorragend reagiert und es sofort gemeldet und den Rücklauf von ihr zu mir gestoppt. Dadurch ist nur eine relativ geringe Menge Blut im Gewebe gelandet. Genug, um eine kleine Beule zu verursachen, die mir zwei blaue Flecken beschert hat.

Die Schwester hat auch hervorragend reagiert, zwar etwas unruhiger als Daisy, aber sie wusste ebenso genau, was zu tun ist. Alles stoppen, Schlauch abklemmen, von Daisy meine 200ml Blut zurückfließen lassen durch den anderen Schlauch, alles fertig abklemmen, beide Nadeln raus und der Rest wie immer. Zuhause dann fleißig kühlen, damit der blaue Fleck in Grenzen bleibt. Hab ich geschafft. Wenigstens das hab ich gut gemacht.

Hatte ich schon mal erwähnt, dass Dialyse nicht immer ganz ungefährlich ist? Tausend Dinge können schief gehen. An manchen trägst du Mitschuld, andere können einfach passieren. Mit diesem Risiko musst du leben (können).

Na mal sehen, wie es heute läuft. Sowas sollte mir nie wieder passieren. Brauch ich nicht. Echt nicht.

Es läuft gut. Das schon mal vorweg.

Die erste Nadel geht rein wie ein Messer in weiche Butter. Super und Danke! Bei der zweiten gibt es mehr Probleme. Liegt auch an den blauen Flecken in unmittelbarer Nähe. Kann mich also nicht beschweren. Selber Schuld... Doch die Souveränität der Schwester lässt auch dieses Problem schwinden wie eine kleine Pfütze in der heißen Sommersonne.

Blutdruck heute wieder ziemlich hoch: 150/91

Nadeldruck: -105/120. Meine Vene wird kräftiger. Gut so.

Blutfluss: 300ml/min, statt vorher 250. Auch gut.

Das Wichtigste heute? Meinen Arm so still wie möglich halten...

Es gibt im Leben gewisse Gewohnheiten, eingespielte Abläufe, Selbstverständlichkeiten, über die man gar nicht mehr nachdenkt. Man tut es einfach, man reagiert einfach so. Ein Rechtshänder arbeitet mit rechts, ein Linkshänder mit links. Stecken nun die Nadeln links, was macht dann ein

Linkshänder? Richtig. Er muss nun mit rechts arbeiten. Eine totale Umgewöhnung, Änderung der Paradigmen. Das geht nicht von heute auf morgen, das dauert. Auch so eine Kleinigkeit im neuen Leben der Dialyse. Die Blutdruckmanschette rutscht ständig vom Oberarm über den Ellenbogen. Das stört beim Arbeiten. Kann man die nicht irgendwo anschrauben...?

Jetzt werde ich mich meiner Freizeit widmen... Bin dann mal weg...

09.11. Freitag

In the year 2525... (von Zager & Evans)

Wir schreiben erst das Jahr 2035.

Vor 17 Jahren, als ich mit der Dialyse begonnen habe, hatte man bei Apple gerade erfunden, dass man iPhones & Co. nicht mehr unbedingt über ein Kabel aufladen muss, sondern man legt das Gerät zum Laden des Akkus einfach auf eine bestimmte Unterlage, „Wireless Charging Pad Ladestation“ nannte man das damals und es war eine Weltneuheit.

Hand aufs Herz, wer lädt heute noch mit Kabel? Überall zu Hause und in der Öffentlichkeit sind diese Ladestationen eingebaut, in Hotels, auf Restauranttischen, in Schulen und Unis, an Haltestellen usw. Wir kennen das ja mittlerweile und kaum jemand hat noch irgendwo ein Ladekabel rumliegen. Wir laden unsere Apple-Watch kontaktlos.

Warum schreibe ich das? Ich vergleiche mit der Art der Dialyse. Damals, 2018, gab es Daisy und sie war eine der modernsten und angesagtesten Helferinnen für die Patienten. Drei mal pro Woche für vier Stunden ein Date mit ihr war das Übliche. Und heute? Was macht heute ein Dialyse-Patient? Er lebt ganz normal wie jeder andere Mensch auch. Er geht seinen Beschäftigungen nach, geht arbeiten, genießt seine Freizeit, macht Urlaub, wo er will und wie lange er will. Es gibt nur einen einzigen Unterschied. Daisy. Sie ist nicht mehr die wuchtige Maschine, die neben dem Bett steht, in der Klinik oder auch zuhause. (Welcher Frau gefällt es denn, wenn man ihre Figur als „wuchtig“ bezeichnet? Na also!) Nein, Daisy hat sich mächtig verändert. Sie hat abgenommen. Und zwar ganz gewaltig. Sie ist nur noch so groß wie ein iPhone, passt in jede Hosen- oder Rocktasche. Und auf geheime, leise Weise arbeitet sie ganz treu und gewissenhaft daran, dass dein Blut sauber bleibt. Wichtig ist nur, dass du sie bei dir hast, möglichst nahe am Körper. Wenn sie sich dann mal meldet, nimmst du sie aus der Tasche, öffnest ein kleines Fach an der Seite und wechselst eine kleine Patrone, so groß wie eine, die

man früher in TV-Fernbedienungen hatte, steckst sie wieder ein und fertig. Alle „Verbundenheit“ mit Daisy über irgendwelche Schläuche, alle Ortsgebundenheit und vor allem die Nadeln gehören der Vergangenheit an. Auch die großen „Fresenius 6008“ sieht man nur noch selten. Es gibt ja auch kaum noch iPhones. Warum auch? Alles macht man mit seiner Watch und mit dem implantierten Chip im Oberarm...

12.11. Montag

kurzer Rückblick

Heute ist der Arm ziemlich „bunt“. Picasso wäre neidisch. Sieht ein bisschen aus wie in den Forensik-Serien die Totenflecken... Aber keine Bange, ich lebe noch und mir geht es gut. Der einzige Unterschied, auch zur Freitag-Dialyse, ist der, dass ich nur eine Nadel bekomme. Stört mich aber überhaupt nicht.

Die Schwestern möchten kein Risiko eingehen. Die sind einfach Spitze hier. Alles läuft mit Bedacht, Vorsicht und doch mit großer Sicherheit und Ruhe, Voraussicht, doppelter Kontrolle, „Vier-Augen-Kontrolle“ nennen Sie es.

Das Wochenende verlief ruhig. Wie geht es mir außerhalb der Dialyse? Wie fühlt man sich nach drei Wochen Blutwäsche? Kurzer Rückblick:

Die Krankheit „Niereninsuffizienz“, also Nierenversagen, ist ziemlich gemein. Wenn sie nicht plötzlich auftaucht, wie etwa bei Unfällen, kann sie sich über Jahre verstecken, ohne dass man etwas davon bemerkt. Sie verläuft schleichend, wie ein Tiger, der sich an die Beute anschleicht und dann plötzlich zuschlägt. Sie krankt langsam vor sich hin und verursacht keine Schmerzen und keine Beschwerden. Du merkst nichts davon. Selbst bei 0815-Untersuchungen vom Hausarzt kann sie unentdeckt bleiben. So war es bei mir. Bis mein Hausarzt doch skeptisch wurde und er mich ins Dialysezentrum überweist zur genaueren Untersuchung. Dort wurde dann festgestellt: Meine Nieren arbeiten nur noch zu 50%. Aha. Was kann man dagegen tun? Nichts. Fast nichts. Gesunde Lebensweise, wenig Alkohol (besser: gar keiner), kein Nikotin, abwechslungsreiche Ernährung, wenig Fertigprodukte, wenig Salz, ausreichend Bewegung. Damit kann man es VERLANGSAMEN, nicht stoppen, aber gut einige wertvolle Jahre gewinnen.

Bei mir waren es rund neun Jahre, seit damals. Vor drei Jahren hatte ich den Eindruck, ich sollte erneut zur Untersuchung. Ergebnis: Nierenleistung noch ca. 30%. Ab jetzt folgt eine engmaschigere Kontrolle. Jedes halbe Jahr, dann alle drei Monate, dann alle 8 Wochen. In diesen drei Jahren sinkt die Leistung auf etwa

15%. Eindeutige Ansage. In diesen drei Jahren kann ich mich je länger, je intensiver auf das Unvermeidliche vorbereiten.

Erst etwa im letzten Jahr machen sich Symptome der Krankheit bemerkbar. Erst kaum wahrzunehmen, dann immer mehr und immer intensiver: Müdigkeit. Du weißt nicht, woher sie kommt. Du schläfst genug und recht gut und trotzdem stellt sich immer mehr das Gefühl ein, du hättest nicht genug geschlafen. Dadurch bist du auch nicht mehr so agil wie früher. Anfangs denkst du noch: Hey, alter Junge, du bist keine 30 mehr, das ist normal in deinem Alter. Ist es nicht...

Mit der Müdigkeit Hand in Hand, so als wären sie dicke Kumpels, kommt zunehmende Lustlosigkeit und fehlender innerer Antrieb. Du musst dich immer mehr zu deinen Aufgaben zwingen und auch in deiner Freizeit hängst du lieber faul rum, statt etwas aktives zu unternehmen.

Atemnot. Beim Treppensteigen, bergauf laufen und körperlich anstrengenden Arbeiten. Also auch nicht unbedingt nur eine Alterserscheinung.

Der Appetit lässt nach. Früher bist du an keiner Bratwurstbude schadlos vorbei gekommen, hättest lieber zwei Steaks gegessen statt nur eins und dafür auf Kartoffeln und Gemüse verzichtet, dir läuft allein schon beim Kochbuch lesen das Wasser im Mund zusammen bis kurz vor dem Ertrinken. Essen mein Leben. Und dann verliert sich das mit der Zeit immer mehr. Zum Schluss isst du nur noch, weil du überhaupt was essen musst. Das war übrigens für mich das traurigste Symptom...

In der Zeit kurz vor der Dialyse wandelt sich die Müdigkeit mehr und mehr in Erschöpfung. Du stehst morgens auf, ziehst dich an, gehst in die Küche - und hast den Wunsch, dich wieder hinzulegen und noch paar Stunden zu schlafen. Der ganze Tagesablauf ist von diesem Verlangen geprägt.

Dann die Wende. Ist der Nierenwert bei ca. 15-10%, ist der Dialysestart unausweichlich. Du fühlst dich inzwischen auch echt besch... eiden...

Klinik. Mit lokaler Anästhesie (örtlicher Betäubung) wird der Shunt gesetzt. War höchst interessant. Du fühlst das Skalpell und die Nähnadel und wie sie in deinem Handgelenk wühlen, merkst aber keinerlei Schmerz. Schade, dass ich nicht zuschauen durfte. Das OP-Tuch über dem Kopf war Pflicht.

Sechs Wochen später dann der erste Besuch bei Daisy.
Und heute, nach drei Wochen?

Es geht mir besser. Treppensteigen, Appetit, innerer Antrieb, besserer Schlaf, das allgemeine Wohlbefinden, alles wird spürbar besser. Langsam zwar aber permanent. Was sich im Laufe von 10 Jahren angesammelt hat, wird nicht in drei Wochen ausgespült.

Was noch veränderungswürdig ist? Die Müdigkeit. Und dass ich noch nicht wieder Bäume ausreißen kann.

14.11. Mittwoch

Freund oder Feind?

Das Taxi kommt jetzt immer regelmäßig pünktlich. Die „Momente“ haben sich auf zwei bis maximal fünf Minuten verkürzt. Feine Sache.

Heute wieder nur eine Nadel. Der Arm ist noch zu bunt. Das Risiko noch zu hoch. Was eine kleine, unbedachte Bewegung nach sich ziehen kann... Na gut, da muss ich durch.

Am Montag ein Gespräch mit einer (sehr netten) Ärztin. Ihr geht es wie Daisy: Sie ist mit meinen Werten zufrieden. Der Phosphor-Wert ist etwas zu hoch - da werde ich mit der Ernährung etwas tun können - und der Eisenwert ist nur im unteren Bereich, pfeift quasi auf dem letzten Loch. Zu wenig Eisen = Müdigkeit. Aha, von daher weht der Wind...

Also wird eine Eisentherapie verordnet, demnächst meinem Blut Epo zugesetzt. Daisy übernimmt das mit. Braves Mädchen.

Daisy, meine Freundin. Ich hab Glück. Das ist nicht bei allen Patienten so. Viele sehen in dieser Maschine ihren Feind, von dem sie abhängig sind, der sie festhält und ihren bisherigen Lebensrhythmus durcheinander bringt. Eine Patientin hat über ein Jahr lang jedesmal geweint, weil sie an diese Maschine musste.

Ich denke, das muss nicht sein. Es kommt auf die innere Einstellung an. Es ist ein bewußter Entschluss, wie ich die ganze Situation sehen möchte. Und da man sowieso ständig denkt, kann man doch auch gleich positiv denken. Das macht alles wesentlich einfacher. Das entscheidet, ob Freund oder Feind. Und das wirkt sich auf den gesamten Lebensrhythmus aus. Oder ist es umgekehrt?: Die allgemeine Einstellung zum Leben wirkt sich auch auf die Dialyse aus? Ich hab jedenfalls Glück. In beide Richtungen.

Taxi, Frühstück, bequemer Sitz/Liegeplatz, Möglichkeit zum Arbeiten, genug Zeit für Ruhe, nette (und hübsche) Schwestern - was will ich mehr?

Okay, die Nadeln und dass ich über vier Stunden hier festhänge. Am Zoll hing ich früher oft tagelang fest, bevor es weiterging. Vier Stunden Zollabfertigung? Ein Traum für jeden Trucker!

Und überhaupt: fast eine der vier Stunden ist schon vorbei. Also Tagebuch beiseite und Webseitengestaltung starten. Bis später...

16.11. Freitag

Augen zu und durch

Wie sagte der Arzt mal zu mir? Außen hart, innen zart.

Der Shunt ist noch sehr zart ausgebildet, die Venenwand noch nicht stark genug. Dazu war ich letzte Woche so blöd und hab mich unbedacht bewegt. Ergebnis eins?: Picasso-Arm. Ergebnis zwei?: nur eine Nadel.

Ergebnis drei kam dann heute: Beim Versuch, die zweite Nadel zu setzen, ist die Vene kurzerhand geplatzt. Dumm gelaufen. Neues Hämatom, neuer Picasso, Kühlakku. Was ich der Schwester beim Stechen geraten hab, Augen zu und durch, muss ich nun selber machen...

Außen hart, innen zart. Eine der vielen „Kleinigkeiten“ eines Dialyse-Patienten...

Aber egal, das Leben besteht ja nicht nur aus geplatzten Venen. Es gibt zum Beispiel Käsebrötchen zum Frühstück. Ich hab kostenloses WLAN, genügend Zeit zum Schreiben, Arbeiten, Ruhem, Film schauen, ein bequemes Bett. Also nehmen wir das alles gelassen und machen einfach weiter.

Zum Beispiel mit der Eisentherapie. Jeder Leistungssportler würde neidisch sein auf das, was ich da bekomme. Das Präparat verwaltet Daisy für mich und setzt es langsam meinem Blut zu, bevor sie es mir zurück gibt. Das Ergebnis nach einigen solcher Zugaben sollte nach einiger Zeit eine spürbare Verbesserung meines Allgemeinbefindens sein. Mehr Ausdauer, weniger Müdigkeit sind meine Favoriten. Um den Prozess zusammenzufassen: Durch das Eisen werden unter anderem mehr rote Blutkörperchen gebildet, die dann wiederum mehr Sauerstoff in die Zellen transportieren können, die dann wiederum mehr und ausdauernder arbeiten können und die dann wiederum dem Körper mehr Power geben. Kettenreaktion. Wie bei der Nadel heut morgen. Nur positiv.

19.11. Montag

Über den Wolken...

Picasso würde nicht zufrieden sein. Ich bin es schon. Das zweite Hämatom ist kaum zu sehen. Und die Vene ist auch zufrieden. Heute sitzt die zweite Nadel weiter hinten und alles ist gut. Daisy macht ihre Arbeit und ist natürlich auch zufrieden. Wir haben uns aneinander gewöhnt, haben miteinander ein gemeinsames Leben, eine gemeinsame Zukunft begonnen. Ist fast wie eine Ehe... Also starten wir in den Tag. UF-Ziel 500, Blutfluss 250, Arteriendruck -75, Venendruck 120, Frühstück Salamibrötchen. Alles bestens.

„Über den Wolken... muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Sorgen, alle Ängste, sagt man...“

Wer kann das Gefühl beschreiben, wie es dich beim Start in den Sitz drückt, wie es ist, wenn der Vogel abhebt und nach oben steigt, und was du empfindest, die Wolken dann tatsächlich von oben zu sehen? Zehntausend Meter unter dir dann die Welt, die tatsächlich nichtig und klein, heil und in Ordnung erscheint, Das kann nur der nachempfinden, der schon mal geflogen ist.

„Ich weiß, wie es ist, blind zu sein, ich war schon mal in einem Blindenrestaurant. Dort ist alles stockfinster und du musst alles nur ertasten.“ Oder du bindest dir die Augen zu und versuchst für ein paar Momente, dich in deinem Umfeld zurecht zu finden.

Doch mal blind zu SPIELEN ist Lichtjahre davon entfernt, unwiderruflich und endgültig für den Rest deines Lebens in absoluter Dunkelheit zu SEIN. Das kann kein Außenstehender wirklich nachempfinden.

„Herzliches Beileid“ beteuern dir die Leute, wenn du einen lieben Angehörigen verloren hast. Doch können die das überhaupt? Oder sind das nur leere Worthülsen, leere, hilflose Floskeln? Wie hab ich das gehasst am Grab meiner Mutter, das hören zu müssen. Es war eher beleidigend als tröstend. So hab ich das schon damals als 17-Jähriger empfunden. Aber woher sollen die anderen das auch wissen. Mir ging es ja genauso. Was soll man fühlen, wenn jemand einen lieben Menschen verliert?

Anders dagegen ist es, wenn es dich selbst betrifft. Wenn deine Tochter, drei Monate alt, in die Klinik eingewiesen wird wegen eines starken Schnupfens und du am nächsten Morgen erfährst, dass sie ins Koma gefallen ist, weil die Diagnose nun Meningitis lautet. Acht lange Wochen lebst du in einer bangen Ungewissheit, die Ärzte geben dir keine Hoffnung, weil es hier eben keine gibt. Du hast Zeit

genug, dich auf das Unvermeidliche vorzubereiten, malst dir aus, wie du es verarbeitest, wie du fühlen wirst und und und...

Bis dann eines nachts der Anruf aus der Klinik kommt: „Ihre Tochter ist soeben verstorben.“

JETZT, genau in diesem Moment und keine Sekunde früher, weißt du WIE der Schmerz sich anfühlt, WIE das Schwert durch die Seele schneidet, WIE dein Herz blutet. Und erst ab jetzt, kannst du einigermaßen nachfühlen, wie andere in einer ähnlichen Situation fühlen und kannst ihnen vielleicht ein wenig Trost geben. Weil es sich auch nach über zwanzig Jahren manchmal so anfühlt, als wäre es erst letzte Woche gewesen...

Warum schreib ich das alles? Ich hatte am Wochenende viel Zeit zum Nachdenken. Gedanken und Gefühle sind wie Ameisen. Zu tausenden wimmeln sie wie wild scheinbar wirr durcheinander. Und doch läuft alles geordnet ab, eins greift ins andere, alles zusammen ergibt einen Sinn und ist für die ganze Kolonie überlebensnotwendig. Bis dir eine auffällt, die ein besonders großes Blatt trägt, oder die sich besonders anstrengt auf dem Weg in den Bau. Die beobachtest du dann genauer.

Mit der Dialyse ist es wie mit dem Fliegen und den anderen Beispielen. In der kurzen Zeit meiner Abhängigkeit von Daisy habe ich Folgendes beobachtet: Es gibt verschiedene Gruppen von Menschen in deinem Umfeld, die verschieden reagieren auf deine Situation.

Manche versuchen, das Ganze zu verdrängen, so, als wäre es eine ansteckende Seuche. Sie reden es klein und geben dir "wertvolle" Ratschläge, wie du das meistern kannst. „Seh es positiv, ist nicht so schlimm, mach das Beste draus, wird schon wieder, alles renkt sich ein.“ Blablabla.

Dann sind da die Gleichgültigen. Die wenden sich ganz schnell wieder ihren eigenen Problemen zu. Können mit der Situation nichts anfangen.

Woher sollen sie es auch wissen, was es bedeutet, dialysepflichtig zu sein.

Dann sind da aber noch die, die es wissen und verstehen WOLLEN. Die dir zuhören, Fragen stellen. Und die auch mal deine Hand in ihre nehmen und Anteilvoll drücken, ohne Ratschläge zu geben.

Dialyse ist wie ein Exklusivclub, wie eine Geheim-Loge. Nur die absoluten Insider wissen, was wirklich abgeht, wo der Hammer hängt. Alle anderen haben keine Ahnung.

Wenn ich morgens in die Klinik komme, liegen da schon sieben Patienten auf ihren Plätzen. Keinem von denen muss ich erklären, was ich fühle, worauf ich am Wochenende alles wie nebenbei beachten und abwägen musste, welche unsichtbaren Einschränkungen ich hinnehmen musste, welche Gedanken mich bewegen und so weiter. Und umgekehrt. Alle haben sie mindestens eine Nadel im Arm, liegen und warten, fühlen und empfinden wie ich auch.

Die dieser Gruppe am Nächsten stehen, sind wohl die Schwestern. Viele von ihnen arbeiten schon Jahre oder Jahrzehnte hautnah mit den Patienten zusammen, kennen oft deren Leben und viele Geschichten, die das Leben schreibt - und doch - sind sie noch ein ganzes Stück „draußen“.

Wenn du das heute liest und zu denen gehörst, die es nicht betrifft, dann sei vorsichtig. Und wenn du nicht WIRKLICH verstehen möchtest, sei zurückhaltend und still. Spar dir kluge Ratschläge, rede nicht wie ein Blinder von der Farbe oder wie ein Fisch vom Fahrrad fahren. Dein Schweigen hilft mehr als sinnlose Worte.

Und wenn du zu der „Geheim-Loge“ gehörst, hab Geduld mit denen draußen. Sie wissen und kennen und können nicht anders. Halte dich zu denen, die dich verstehen WOLLEN und die dir mit ihrer echten Anteilnahme eine wohltuende Hilfe sind.

21.11. Mittwoch

Mahlzeit!

Heute gab es den ersten Reif auf der Straße. Null Grad Celsius. Was mich früher als Trucker immer nervös gemacht hat, lässt mich heute kalt. Ich bin nur Fahrgast im Taxi.

Weniger kalt lässt mich die „Morgenzeremonie“. Die zweite Nadel möchte auch nach mehreren Versuchen nicht ihren Weg in die Vene finden. Also die Stelle abdrücken und nur eine Nadel im Arm. Außen hart, innen zart. Und das wird sich erst mit der Zeit ändern, zumindest das „innen“. Die Nadel brennt heut ein wenig. Venendruck um die 220. Es ist eben immer wieder neu ein Akt für sich mit den Nadeln. Und mit dem Personal. Ein neuer Tag - ein neues Glück.

Wenden wir uns lieber dem Frühstück zu. Das ist angenehmer. Heute hab ich Hunger für zwei ganze Brötchen. Morgens kurz vor halb sieben aufstehen und nur ne kleine Tasse Caro zu den Medikamenten. Da fängt dann halb neun schon mal der Magen an zu knurren.

Beim Thema Essen und Trinken sollte man überhaupt etwas aufpassen. In vielerlei Hinsicht.

Angefangen bei den Blutwerten. Allen voran Kalium, Phosphat, Natrium. Das muss alles Daisy bewältigen. Neben vielem anderen.

Es ist von immensem Vorteil, wenn du lernst, welche Dinge in welchen Lebensmitteln in welcher Menge vorhanden sind. Das macht den größten Teil der Miete aus. Was passiert, wenn die Werte über die Stränge schlagen? Das kann man alles auf guten Webseiten nachlesen, davon gibt es genug. Auch Lebensmitteltabellen, die sehr übersichtlich und hilfreich sind. Halte dich danach, soweit es möglich ist und dir wird es gut gehen. Tust du es nicht, hat es erst mal keine Auswirkungen. Zumindest spürst du es oft nicht. Aber manchmal eben doch. So wie grad bei mir. Seit einigen Tagen jucken die Beine. Die Nachfrage beim Arzt heute morgen klärt mich auf. Es kann eine „Nebenwirkung“ der Eiseninfusion sein, die ich am Freitag bekommen habe. Und es kann an meinem erhöhten Phosphatwert liegen. In letzter Zeit ist - grundsätzlich erfreulich - mein Appetit besser geworden und somit auch die Menge dessen, was ich verdrücke. Siehe heute das Frühstück, zwei statt nur eineinhalb Brötchen. Und ich hatte zu viel Milch und Milchprodukte, wobei ich schon Schmelzkäse total und Hartkäse weitgehend meide. Na gut, bedeutet also, die Ernährung weiter anpassen. Sollte funktionieren.

Ein weiterer Punkt bei Ernährung? Du solltest dir gut überlegen, wann du wieviel von was und wann du isst und trinkst. Nicht nur an Dialysetagen, auch dazwischen. Du liegst mindestens vier bis viereinhalb Stunden fest. Wie ein Schiff im Eis der Arktis. Angebunden an Daisy. Und viereinhalb Stunden können lang werden. Hast du vorher zu viel getrunken, meldet sich die Blase. Das solltest du beherrschen können, bis du wieder aufstehen kannst. Und das ist nur das kleinere Problem... Deshalb gibt es bei mir morgens nur eine kleine Tasse Caro und neben meiner besten Freundin zum Frühstück nur ein kleines Glas Wasser. Das muss reichen bis Mittag. Und ist schon „grenzwertig“.

Daisy schnurrt neben mir leise vor sich hin. Mit was wird sie sich wohl beschäftigen? Außer mit meinem Blut? Sie scheint zufrieden zu sein mit mir. Die anfänglichen Probleme haben wir gemeinsam überwunden. Daisy, die Schwestern und ich. Daisy hat nun auch nichts dagegen, wenn ich mich zurücklehne und den Rest des Vormittags genieße. Sie freut sich immer, wenn ich positiv über sie berichte. Die Schwestern übrigens auch...

23.11. Freitag

Alltag

Nicht immer geht alles so, wie man es sich vorstellt. Maschinen sind auch nur Menschen. Die funktionieren nicht immer so, wie sie sollen und man das von ihnen erwartet. Nein, nicht Daisy. Die macht ihre Arbeit gut. Eine „namenlose“ im Raum. Daisy dagegen summt leise und zufrieden vor sich hin, beschäftigt sich mit meinem Blut, verabreicht mir nebenbei wieder einen Schuss Eisen und sorgt allgemein dafür, dass sich mein Wohlbefinden langsam bessert. Ich liebe sie...

Mit „innen zart“ wird es wohl noch ein wenig dauern, bis das sich ändert. Der Ober fragte den Gast: „Und, mein Herr, wie fanden Sie das Schnitzel?“ „Nach längerem Suchen dann unter den Kartoffeln.“ antwortete der Gast. Der zweiten Nadel ging es heute ähnlich. Mit dem Unterschied, dass sie trotz etlicher Versuche auch „unter den Kartoffeln“ nichts gefunden hat. Also wieder nur eine Nadel. Daisy sieht das wie immer absolut gelassen. Ich auch, relativ. Die Schwestern weniger. Arme Schwestern. Das gehört eben alles zum Dialyse-Alltag dazu. So, wie früher als Trucker die langen Nächte mit Emma, irgendwo auf einem verlassenem Parkplatz in der Einöde im Ausland, mit gestohlenem Diesel oder Ersatzrad des Hängers, mit Einbruchversuchen in die Fahrerkabine, den endlosen Diskussionen am Zoll mit den sturen und korrupten Beamten usw. Im Gegensatz dazu ist der Dialyse-Alltag ein Klacks. Also, du kannst alles ganz gelassen nehmen. Die 4 1/4 Stunden mit Daisy kuscheln, die Nadel, das Frühstück, meine Arbeit, Dokus über Trucker schauen (ich hab immer noch genug Diesel im Blut), ruhen, schlafen. Alles bestens. Kuscheln tu ich grad, die Nadel sitzt auch, Frühstück ist schon vorbei. Wenden wir uns also der Arbeit zu.

Bis später.

26.11. Montag

Bleib ruhig

Wow! Schwestern und Pfleger sind wie Autos. Jedes fährt anders, jedes reagiert anders. Ich weiß das, hab als KFZ-Mechaniker früher jeden Tag bis zu zehn verschiedene repariert und gefahren.

Die gemischten Gefühle wegen dem Setzen der Nadeln waren heut morgen völlig unbegründet. Erste Nadel angesetzt, rein und gut. Zweite Nadel angesetzt, rein und gut. Alles angeschlossen und gut. Wow! Wow und Danke! Das war S-Klasse Sonderausstattung. „Innen zart“ liegt wohl nicht zu 100% nur an mir...

Übriges: Vielleicht ist es meinen Lesern aufgefallen, dass seit dem Wochenende der neuste Beitrag immer oben an erster Stelle steht. Danke für den Tipp.

Wie war mein Wochenende? 2 1/2 Tage ohne Dialyse sollten sich doch auswirken. Ruhe, Entspannung, Pause, der Kreislauf kann sich erholen, man kann (sollte) an die frische Luft und so weiter.

Ich hab fast die ganze Zeit geschlafen... Warum? Ich habe den Eindruck, dass Stress Gift ist für einen Dialyse-Patienten. Eins der vielen Gifte. Das war im Vorfeld schon so. Die Nieren sind sensibel. Kranke Nieren sowieso. Stress nehmen Sie übel. Ich hab das früher schon so empfunden, dass mich zum Beispiel irgendwelche Auseinandersetzungen ziemlich geschwächt haben und ich um gefühlte 5 Jahre gealtert bin. Das Bett und ausgiebiger Schlaf haben mich dann erst wieder auf die Beine gebracht. Was andere als „Flucht vor der Realität“ gedeutet haben war (und ist immer noch) simpler Selbstschutz. Deshalb hasse ich Auseinandersetzungen und irgendwelche Diskussionen wie die Pest. Auch wenn das oft wie Rechthaberei aussieht.

Dazu kommt behördlicher Stress, Formulare und die Beweispflicht deiner Angaben. (Warum gehen Ämter immer davon aus, dass man sie belügt, wenn man ein Formular ausfüllt? „Geboren? Wenn ja, warum? Und komm vorbei, dass wir sehen, dass du noch nicht gestorben bist.“ und all solche Sachen) Das geht mir auch total auf den Keks: Formulare. Wobei Keks gleichzusetzen ist mit Nieren. Ein weiterer Stressfaktor ist, wenn du am Freitag Nachmittag erfährst, dass dein bester Freund mit knapp über 50 an ALS gestorben ist. Echt fies. Echt Stress. Ein ganzes Wochenende zum Verarbeiten gebraucht. Gut, dass ich viel schlafen konnte und viel Ruhe hatte.

Also, wenn du auch an der Maschine hängst, dann vermeide es, so gut es geht, Stress zu haben und Stress zu machen. Bleib ruhig, soweit dir das möglich ist und fang an, die Dinge und Personen um dich herum gelassen zu sehen, bis hin zum „geht mich alles nichts an“. Das geht sonst nicht nur aufs Herz, sondern auch mächtig an die Nieren.

28.11. Mittwoch

Von Bankkonten und anderen Überlegungen

Heute war wieder S-Klasse-Sonderausstattung-Tag. Könnte man sich direkt dran gewöhnen.

Nur an das üble Jucken kann und will ich mich nicht gewöhnen. Das nervt. Besonders nachts. Da ist es am Schlimmsten. Eine Lebensmittel-Allergie? Die kann ich fast ausschließen. Hab meine Ernährung nicht verändert, nichts anderes gegessen und getrunken als vorher. Meine ich jedenfalls. Bleibt noch das „Eisen-Doping“ am letzten Freitag. Ich werde es beobachten müssen. Mal sehen, ob der Arzt eine Lösung hat.

Hier liegen und mit Daisy verbunden sein. Drei mal pro Woche. Nun schon seit fünf Wochen und zwei Tagen. Und wie lange noch? Ich hatte mir mal vorgenommen, 120 Jahre alt zu werden. Klar, ist ein hohes Ziel. Aber wer nur bis zur Decke denkt, bekommt kleine Ergebnisse. Wer dagegen bis zum Mond denkt, reicht sicher über die Decke hinaus. Ich bin jetzt fast 65. Bleiben mir - theoretisch - noch 55 Jahre. Manchmal bezweifle ich allerdings, dass ich die goldenen 66, da wo das Leben erst richtig anfängt, erreichen werde... Aber nur manchmal. Noch so viele Jahre mit Dialyse? Wenn sich meine futuristische Prognose für 2035 nicht bewahrheitet, heißt das also auch dann noch immer Nadeln, Stiche, Aua, Kreislaufbelastung, Einschränkungen und so weiter. Schafft man das? Ich bin gestern auf eine Seite gestoßen, auf der ein Mann davon berichtet, wie er als Kind zum ersten mal an die Dialyse musste und seitdem nun schon über 40 Jahre die Maschine als täglichen Begleiter neben sich hat. Viele Jahre davon zu Hause. Und er führt ein ganz normales Leben, geht arbeiten, hat Frau und Kinder und kommt mit allen Einschränkungen wunderbar zurecht. Eine der Hauptvoraussetzungen dafür ist seiner Meinung nach eine grundsätzlich positive Einstellung zu seiner Situation, Leben mit Dialyse. Ich denke, da bin auch ich auf dem richtigen Weg. Positiv ist ausnahmslos besser und vorteilhafter als negativ. Das beginnt ja schon beim Bankkonto und zieht sich durch alle Lebensbereiche. Auch wenn das nicht immer einfach ist. Ein Beispiel: Die Nadeln haben einen Durchmesser von 1,6mm (eine normale Spritze hat 0,25 bis 0,75mm). Nimm dein Lineal oder Bandmaß und guck dir diesen Wert an. Stell dir vor, du bekommst drei mal pro Woche diese Monster in den Arm geschoben, auf unabsehbare Zeit und nicht immer im S-Klasse-Format. Und dann denk positiv...

Schönen Tag noch.

30.11. Freitag, letzter Tag der 6. Woche

Pläne und Träume

Als ich vorgestern meiner Frau sagte, ich wüsste gar nicht so recht, was ich Freitag schreiben solle, meinte sie, das muss ja nicht sein, ich könnte auch mal nichts schreiben. Gute Idee, dachte ich. Also schreibe ich heute mal nichts:

nichts

Hm, irgendwie doof. Oder?

Also mach ich es doch wie immer.

Und außerdem sind mir inzwischen wieder ein paar Gedanken gekommen...

Ich war gestern auf der Beerdigung meines besten Freundes. Nach 1 1/2 Jahren an ALS verstorben. Mit 51.

Was hatten wir für Pläne. Wir leiteten seit fast 20 Jahren jeden Sommer eine Kinderfreizeit. Wollten uns irgendwann nach einem Truck umsehen, mit Trailer hinten dran, Marke Kenworth, ähnlich den Cola-Trucks. Mein Freund hatte kurz vorher noch den LKW-Führerschein gemacht. Mit dem Truck wollten wir dann durchs Land ziehen und Kinderarbeit machen. Echt. Oder zumindest eine Hofreite oder einen Bauernhof draußen auf dem Land kaufen und es zu einem fetzigen Ferienlager ausbauen, damit wir unabhängig sind und nicht fremde Häuser anmieten müssen. Zugegeben, hoch gegriffen. Aber wie schon mal gesagt: Wer nur bis zur Decke denkt...

Pläne. Der Mensch denkt und Gott lenkt. Sehr oft anders, als wir denken. Und manchmal sogar ganz anders. Doch da wir wissen, dass Gottes Pläne weiser sind als unsere und er uns Menschen liebt, können wir das akzeptieren und uns seiner Führung anvertrauen.

Aber das nur nebenbei.

Pläne, Träume. Plötzlich, oder auch längerfristig, können Sie platzen.

Im kinoticket-blog.de, ein Blog, den ich Film- und Kino-Fans wärmstens empfehlen kann, habe ich folgende Rezension unter „Projekt: Antarktis“ gefunden:

...Und ja, dieses Projekt ist hoffentlich endlich eins, dass die anderen eingeschlafenen Deutschen in ihrer Manier wachrüttelt und ihnen zeigt, dass es sich eben auch als Deutscher lohnt, seine Ziele und Träume in Angriff zu nehmen und nach etwas zu streben, und wenn es nur Kleinigkeiten sind...

Ziele und Träume in Angriff zu nehmen... Welche Ziele habe ich? Hab ich überhaupt noch welche? Glaube ich, sie verwirklichen zu können? Will ich sie

überhaupt noch verwirklichen? Oder möchte ich mich in meinen Zustand einigeln und mit dem Status quo abfinden?

Ja, ich habe noch Pläne. Bei einem bin ich gerade dabei, ihn zu verwirklichen. Meinen gepachteten Garten möchte ich kaufen. Dann ist er mein Eigentum und ich kann darin machen was ich will. Jetzt schon hab ich dort relative Freiheit, hab den Zaun erneuert, einiges umgestaltet, Vorbereitungen für Stromanschluss getroffen usw. Der Garten ist wie eine Oase der Stille, weitab von der krankhaften Hektik um einen herum. Ich brauch ihn.

Ein weiterer Plan hängt mit meinem Diesel im Blut zusammen. Jahrelang war ich in Osteuropa unterwegs. Kannte die Strecke bis Rumänien wie die Gasse vor meiner Haustür, vielleicht sogar noch besser. Passau, Wien, Nickelsdorf, Budapest, Nagylak, Arad, Sibiu (Hermannstadt) bis Medias oder Gäesti kurz vor Bukarest. Öfters noch weiter. Jeden Monat ca. zwei mal. Hin und zurück. Da gab es gut geplante Tagesstrecken, um stressfrei fahren zu können (ja, das war bei mir damals tatsächlich möglich), Stamm-Parkplätze und Stamm-Lokale. Das ging sogar so weit, dass ich in Ungarn an einer Csárdas meinen Truck abstellte, durch den Gastraum zur Toilette ging und als ich zurück kam, stand auf meinem Stammplatz schon meine Tasse „Duplo-Tee“. Eine kleine Suppenterrine mit zwei Teebeuteln, Zucker, Sahne. Danach kam das Rindersteak mit Knoblauch und Reis. Manchmal auch ohne Bestellung. Viele solcher schönen Erinnerungen an diese Zeit sind noch wach. Oder als ich in der Autobahnraststätte „Landzeit“ in Strengberg an der österreichischen A8, der Inntalautobahn, meinen Geburtstag „feierte“. Ganz allein.

Ich möchte nun, nach 14 Jahren, einige dieser Stammplätze noch einmal aufsuchen, mit dem Pkw oder gemietetem Wohnmobil, in Erinnerungen schwelgen, die Zeit nochmal ein wenig zurück drehen, Truckerfeeling aufkommen lassen, träumen von alten Zeiten an alten, vertrauten Plätzen.

Dialyse! Das schlägt bei diesem Traum ein wie eine Bombe. Damit sie nicht explodiert und die Träume platzen und mir um die Ohren fliegen, gibt es Herausforderungen, braucht es Überlegungen. Aber es ist möglich. Wie? Davon mehr beim nächsten mal.

03.12. Montag, Beginn 7. Woche

Ist Daisy bei der Kripo?

UF-Ziel: 500

Gesunde Nieren haben neben vielem anderen die Aufgabe, die anfallenden Giftstoffe, sogenannte urinpflichtige Stoffe zu sammeln und der Blase zu übergeben, die diese dann nach draußen befördert. Ähnlich der Kripo, die auch zwielichtiges Gesindel festnimmt und dem Hafrichter überstellt. Auch das überschüssige Wasser, das sich durch die Trinkmenge angesammelt hat und nicht gebraucht wird, entsorgt die Niere dabei.

Kranke Nieren haben mit beidem Probleme. Da kommt dann Daisy ins Spiel. Sie übernimmt die Kripo-Rolle und überwacht auch den Wasserhaushalt.

UF-Ziel: 500 bedeutet beim Wasserentzug Folgendes: Meine Nieren haben fast keine Kripo-Funktion mehr, die Giftstoffe haben sich immer mehr angesammelt bis zum kritischen Bereich. (Es ist wie im richtigen Leben: Arbeitet die Polizei nicht ordentlich oder ist zu wenig Personal da, steigt die Kriminalitätsrate. Dann muss Interpool her...)

Mit dem Wasser das schafft sie noch. Richtig gut. Abgemessene Trinkmenge 2,25 Liter, abgegebene Urinmenge 2,00 Liter. Die Tagesmengen. Ca. 0,25 Liter scheidet der Körper durch Schwitzen und Atmen aus.

Trotzdem haben sie Daisy eingeredet, dass sie mir jedesmal 500 ml Wasser aus dem Blut entfernt. Warum? Da müsste ich ja langsam austrocknen? Knapp daneben geraten. Beim Start mit Daisy sind die Schläuche mit Flüssigkeit gefüllt. Luft wäre tödlich. Diese Flüssigkeit läuft erst mal in meine Blutbahn, das Blut wird dadurch verdünnt. Mit 500 ml. Und genau diese Menge nimmt Daisy dann wieder raus. Clevere Sache. Ich liebe Daisy immer mehr. Gutes Mädchen.

Heute wollte ich über Bombenentschärfung bei Träumen schreiben.

Wie ist es möglich, seine Träume zu verwirklichen und dabei die Dialyse nicht als Hemmnis zu betrachten?

Punkt eins, als wichtigster Grundbaustein: Sieh es positiv. Dir geht es besser, als du denkst und du hast fast ungeahnte Möglichkeiten.

Punkt zwei: Sei bereit, dich ein klein wenig einzuschränken.

Ich muss ja nicht unbedingt bis hinter Bukarest fahren. Aber bis Aisterheim oder Strengberg kann ich kommen. Vielleicht sogar kurz mal bis Nickelsdorf/Hegyeshalom, A/HU. Wie geht das? Mit Urlaubs-Dialyse. Landesweit, in Deutschland und auch in Österreich, gibt es Dialysezentren, die dafür ausgelegt sind, Gastdialyse anzubieten. Wichtig: Etwa 6 Wochen vorher muss ich mit meinem Arzt und dem jeweiligen Zentrum am Urlaubsort die Termine für die Dialysezeiten vereinbaren. An die muss ich mich genauso halten wie an die mit Daisy hier. Kein Unterschied. Fast keiner. Am Urlaubsort muss ich nur selber schauen, wie ich ins Zentrum komme.

Bedeutet in meinem Fall?: Ich kümmer mich rechtzeitig um Termine in Wels und eventuell in Wien. Danach richte ich mich mit meinem Fahrplan. Und alles ist in Ordnung und dem Traum steht nichts mehr im Weg.

Mit Rumänien sieht das dann schon anders aus. Ich kenne Krankenhäuser von dort und auch von Serbien (wo ich auch öfters war). Zum Glück nur als Besucher, nicht als Patient. Patient möchte ich dort um keinen Preis der Welt sein... Deshalb nur bis zur ungarischen Grenze. Aber auch bis dorthin gibt es genug Erinnerungen. Mit Einbrüchen nachts in meine Fahrerkabine, mit Pannen auf dem Standstreifen, mit Diebstahl von Reserverad und Tankdeckeln, aber auch mit Knoblauchsteaks in der Cárda, herrlichen Landschaften, netten Begegnungen mit der Polizei und viele andere.

Bleibt nur noch die Frage nach dem Wann. Nächstes Frühjahr vielleicht? Wir werden sehen...

05.12. Mittwoch

Damals und heute

Was sind schon 7 Wochen? Langsam fühle ich mich immer mehr als „blutiger Anfänger“. Hier gibt es Mitpatienten mit 11, mit 30 Jahren. Das sind andere Zeiten als 7 Wochen. Wie fühlt man sich nach 30 Jahren? Ich werde (hoffentlich) davon berichten, wenn es soweit ist.

Heute ist heute. Also leben und fühlen wir heute. Die Schwester hat ihre Sache gut gemacht, sehr gut sogar, nach S-Klasse-Sonderausstattung-Manier. Super. Das war nicht immer so...

Der Kaliumwert ist auch im grünen Bereich 4,7. Über 5 wäre erst zu hoch. Daisy ist zufrieden mit mir. Ich mit meiner Ernährungsweise auch.

Weil wir grad davon sprechen: Das Frühstück kommt. Das hat Vorrang vor allem anderen.

Bis nachher...

Gut gefrühstückt und der Tag ist halb gewonnen. Passt heute. Mir geht es gut. Übrigens sind auch andere der Meinung, dass ich seit der Dialyse besser aussehe und mich besser verhalte. Die Gesichtsfarbe hat von blass-grau nach mehr rosa gewechselt. Und ich bewege mich wieder agiler. Bin nicht mehr so lahm und erschöpft, besonders beim Treppen steigen. Muss nicht mehr so schnaufen. Ich selbst merke das noch nicht so intensiv. Klar, ich komm besser die Treppen hoch, ohne oben völlig außer Atem zu sein. Aber die Müdigkeit. Nach jeder Dialyse

bin ich zuhause nach dem Mittagessen immer bettreif. Dann sind zwei bis drei Stunden Schlaf das Normale. Aber auch zwischen den Tagen scheint mein Lieblingsort das Bett zu sein. Ich fühle mich noch nicht wirklich belastungsfähiger. Am Laptop (Ich hab es wieder zum Laufen gebracht!) oder iPad sitze ich zwei, höchstens drei Stunden und kann mich auf meine Web-Arbeit konzentrieren. Danach ist Schicht im Schacht. Entweder schlafen oder berieseln lassen. Dann bin ich auch für andere Aufgaben nur schwer zu begeistern. Früher nannte man das Faulheit oder Trägheit. Heute ist es wohl eher Konditionsschwäche, körperliche und geistige.

Was mir aber ganz positiv an mir auffällt, ist Folgendes:

Als ich vor über 20 Jahren als „staatlich geprüfter Kesselwärter“ (auf deutsch: Heizer) an einem stehenden Hochdruck-Quersiede-Kessel arbeitete, gab es einen Winter, wo ich monatelang kaum ausreichend geschlafen habe. Das hat die besondere Situation und die entsprechend marode Technik im Osten damals so mit sich gebracht. An manchen Tagen ist der Schlaf komplett ausgefallen und ich war über 48 Stunden am Stück wach. Manchmal waren nur 2-3 Stunden drin. Nur äußerst selten kamen mal 8 Stunden zusammen.

Das hatte Folgen. Außer Nervosität und gesteigerte Reizbarkeit wurde seitdem ein massives Zittern der Hände mein täglicher Begleiter. Oft konnte ich meine Tasse nur mit beiden Händen festhalten, um trinken zu können. Macht sich blöd in der Öffentlichkeit oder wenn man wo zu Besuch ist. Dieses Zittern hat sich in den letzten Monaten vor der Dialyse dann noch verstärkt. Ständig ist mir das Essen von der Gabel gefallen...

Doch seit einigen Tagen fällt mir auf, dass das Zittern langsam nachlässt. Sogar meine Tasse liegt ruhiger und sicherer in der Hand. Ein gutes Gefühl.

Das Gift in meinem Körper wird wohl immer weniger. Dank Daisy.

Und ich bin mir sicher, das wird noch besser. Auch die „Lustlosigkeit“ und Atemnot wird noch weiter verschwinden. Da bin ich mir sicher.

07.12. Freitag

Alltäglichkeiten

06:20 Uhr Wecken, fertig machen, Medis nehmen, Tasche packen,

07:05 Uhr Jacke und Schuhe anziehen, zur Haustür gehen, frische Luft atmen

07:07-07:15 Uhr (die einzigen noch relativen „Momente“ im Tagesablauf) Taxi kommt

07:27-07:35 Uhr Ankunft Klinik

07:35 Uhr Startzeremonie: Jacke ausziehen, Toilette, Waage, Tasche auspacken (iPad, Brille usw.), am Platz bequem machen, Bett dafür einstellen, warten.

07:40 Uhr Schwester kommt, legt Blutdruckmanschette an rechten Arm, desinfiziert linken Arm, bindet ab, sucht Vene zum Einstechen (und findet sie jetzt immer öfters), sticht A-Nadel, trifft, prüft Durchfluss, ob Nadel richtig sitzt (oder liegt?), klebt sie ab, sticht V-Nadel, trifft auch, prüft Durchfluss, klebt sie ab, verbindet beide Anschlüsse mit Daisy, gibt Daisy den Wink zum Start, Daisy gehorcht (liebes Mädchen), sagt übers Display, was sie heute mit mir machen und was sie alles aus meinem Blut entfernen soll, piekst sie nochmal mit der Nadel (die Schwester meint, Daisy tut das nicht weh, im Gegensatz zu mir), um die Blutwerte zu analysieren, die, wie sie später feststellt, alle im grünen Bereich sind. Hb 10,2, Kalium 4,7, Zucker 96. Kurz danach kommt das Frühstück. Der Rest: 4Std. 15 Minuten mit Daisy kuscheln... Dann wird es gegen 12:00-12-15 Uhr sein und es beginnt die Endzeremonie.

Analog läuft das jedesmal so ab. Nur die Wurstsorte ändert sich jeden Tag. Heute: Fleischkäse, ziemlich salzig...

Und nur wieder 3 halbe Brötchen statt 4. Ich hab nämlich in den letzten Tagen zugelegt. Körperfettanteil ist gestiegen, Muskelmasse weniger geworden. Nicht gut. Naja, der Appetit ist halt seit Dialysebeginn wieder enorm gestiegen. Nicht alles ist nur gut. Und mir fehlt ausreichend Bewegung. Wer schläft sündigt nicht, heißt es. Aber der bewegt sich auch nicht genug.

Also, Junge, tu was dagegen! Wenn du dich in der Jahreszeit nicht im Garten austoben kannst, musst du Alternativen finden. Das Wochenende steht vor der Tür. Mach was draus! Du schaffst das!

Ich wünsche allen meinen Lesern einen angenehmen und entspannten zweiten Advent.

10.12. Montag

Positiv oder Positiv?

Bewegtes Wochenende. Besuch, gutes Essen - als Hobbykoch hab ich Rouladen kreierte, nette Gespräche, nettes Zusammensein.

Aber die letzte Nacht....

Sodbrennen vom Feinsten, Durchfall, kaum ein Auge zugemacht, geschweige denn alle beide.

Toll, dachte ich, und morgen hängst du 4 Std. an Daisy und kannst nicht aufs Klo... Und geärgert hab ich mich, dass ich wohl zu viel durcheinander gegessen habe. (Die Rouladen waren nicht Schuld, die waren zu gut.)

Heut morgen hatte sich das alles beruhigt, nach Tabletten und Natron-Eigentherapie in der Nacht. In der Klinik kam dann die Auflösung: Ich bin nicht der einzige hier mit diesen Problemen. Böse Magen-Darm-Monster gehen um, treiben ihr Unwesen und stürzen sich auf hilflose und sorglose Bürger. Na, denen werd ich aber auf die Finger klopfen!

Es gibt auch positives zu berichten.

Kalium 4,6, Hämoglobin 10,7, Zucker 102,

Am Zucker werde ich arbeiten. War ein süßes Wochenende...

Dass der Kaliumwert sinkt, schreibe ich meiner konsequenten Ernährung zu.

Und das Hämo. Keine Eiseninfusion mehr und doch verbessert. Liegt auch an der Ernährung. Behaupte ich. Eisenhaltige Lebensmittel. Leber, Blutwurst sind dabei die Favoriten. Davon braucht man täglich nicht viel, 80 bis 100 Gramm, um 15 mg Eisen aufzunehmen, so dass der Körper davon 5 mg bunkern kann. Mehr schafft er nicht. Also ist es sinnlos, viel davon zu spachteln. Es geht unverbraucht seinen gewohnten Gang. Schade drum.

Was ich durchaus nicht schade finde, aber genug Anstoß gibt, gründlich darüber nachzudenken ist Folgendes:

Ich habe meinen Schwerbeschädigten-Ausweis bekommen. GdB 100, bedeutet: Grad der Behinderung 100%.

Das weckt gemischte Gefühle. Zum einen: endlich! Zum anderen: aha, nun ist es amtlich, du bist behindert.

Eine meiner Töchter meinte spontan: „Dad, nun bekommt der Ausdruck, du bist ja behindert, eine völlig neue Betonung. Grins“ Kein Problem zwischen uns beiden. Wir lieben und verstehen uns und haben viel Spaß miteinander.

Auch hier gilt das Prinzip: Seh es negativ, dann hast du ne Menge Probleme damit. Oder seh es positiv, dann kommst du prima zurecht damit. Wofür ich mich entschieden hab, brauch ich ja nicht extra erklären.

Ja, ich bin behindert, ja, ich kann nie mehr so leben wie früher, ja, ich muss mit Einschränkungen zurecht kommen. Mit oder ohne Ausweis.

Aber auch ja, ich hab ne Menge Vorteile damit. Diese Woche hab ich einen Termin bei der VdK. Dort wird geklärt, dass mir meine reguläre Altersrente nicht erst im November 2019 zusteht, sondern bereits jetzt. Also werde ich dort beantragen, dass mir meine Rente mindestens sofort ausgezahlt wird. Ohne Abzüge von 3% monatlich, die fällig wären bei vorzeitiger Rentenauszahlung. Und auf die Rente freu ich mich schon lange. Jetzt muss ich nicht mehr bis nächsten November warten. Yeah!

Ein weiterer Vorteil: bei verschiedenen Eintritten und der BahnCard gibt es Ermäßigungen, Wohnraumbedarf wird neu geregelt, höhere Pauschbeträge werden angesetzt, Steuervorteile. Zum Beispiel.

Was liegt also näher, als es positiv zu nehmen.

Sogar die Sonne kommt jetzt draußen durch. Nach einem ziemlich verregneten Wochenende

12.12. Mittwoch

Solche und solche

Kalium 5,6, Hämoglobin 9,5. Hmm. Noch nicht im kritischen Bereich, aber trotzdem nicht schön. Das Wochenende war wohl doch zu bewegt. Zu viel genascht. Und zu viel gegessen. Räusper...

Doch bevor ich mich darüber gräme - man kann das ja wieder ändern mit dem Essen - wenden wir uns anderen Dingen zu.

Den Menschen zum Beispiel. Den Mitmenschen im Allgemeinen und den Mitpatienten und Taxifahrern im Besonderen.

Da gibt es solche und solche. Doch meist mehr solche als solche.

Manchmal ist es im Dialyseraum mucksmäuschenstill. Alle schlafen oder sehen fern. Doch manchmal... Da fragt man sich, ob man nicht irgendwo einen Knopf einbauen könnte oder besser noch eine App, die man mit Fernbedienung steuern kann und bei Bedarf einfach auf „AUS“ drückt. Besonders dann, wenn man Tagebuch schreiben möchte und nicht so recht weiß, worüber man schreiben soll. Oder man möchte grad schlafen.

Wenn es ganz schlimm kommt, machen dann sogar noch die Schwestern oder Pfleger mit. Hier gibt es übrigens keinen Unterschied. Pfleger können genau so viel reden wie Schwestern, ohne sich groß Mühe geben zu müssen.

Ähnlich ist es mit den Taxifahrern und -fahrerinnen. Manche schweigen und konzentrieren sich auf's Fahren. Manche führen gute und durchaus sinnvolle Gespräche mit dir und konzentrieren sich auf's Fahren. Und andere wiederum bräuchten diese „AUS“-App und konzentrieren sich auf's Fahren. Die reden am laufenden Band. Von sich, wie gut sie sind, vom Job, wie schlecht er ist, von Kollegen, wie anders die sind, oder von Dingen, die mich überhaupt nicht interessieren. Was geht mich es an, wenn jemand in Norwegen vor soundsoviel Jahren einen großen Wels gefangen hat, der dann doch nicht ganz so groß gewesen ist wie der seines Kumpels? Ich mag keinen Fisch... Und ich mag keinen belanglosen Smalltalk, nur um irgendwie die Stille zu umgehen. Da ist mir konzentriertes, aufmerksames Fahren viel lieber und wichtiger.

Trotzdem muss ich zugeben, dass alle Taxibeweger durchweg nett und freundlich und höflich sind. Viel oder gar nichts reden ist ja nicht der ultimative Maßstab.

Das gilt übrigens genauso für das Personal hier. Ohne Ausnahme. Ein Grund, warum ich gerne hier bin. Heute auch.

14.12. Freitag

Höchstleistung

Alarm auf der Waage! Ich hab den Vorteil, dass ich jeden Tag das gleiche an hab. Nicht dasselbe. Das ist ein Unterschied. Ich hab zum Beispiel 10 T-Shirts. Die sehen alle gleich aus. Davon zieh ich jeden Tag ein anderes an. Jeden Tag eins von den zehn. Würde ich jeden Tag immer nur eins anziehen und die anderen neun im Schrank lassen, würde ich immer dasselbe anziehen.

Das nur nebenbei, weil das so häufig verwechselt wird. Zurück zur Waage. Das Gewicht meiner Kleidung ist also jeden Tag gleich. Am Mittwoch hat die Waage 87,8 kg angezeigt (eine Tatsache, die eine Frau wohl niemals veröffentlichen würde...). Heute zeigt sie 88,7 kg. Die Quersumme ist zwar die gleiche (nicht dieselbe...), aber ich hab zugenommen. 900 Gramm. Wo kommen die her? Körperfett kann sich nicht so schnell ansetzen und Muskelmasse baut man auch nicht so schnell auf. Verdachtsmoment Verdauungstrakt? Dienstag Abend war Chinese angesagt. Ein wunderbares Restaurant in Gießen. Chin-esisch-Thai-ländisch. Ich möchte keinen Namen nennen... Buffet. „Essen, soviel man kann“ Und ich kann viel. Reis, verschiedenes Gemüse, Pommes, Kartoffeln. Das kann man alles zuhause essen. Aber Krabbenchips, Tintenfischringe, Pekingente, Schweinefleisch in Pflaumensoße, gebratenes Hähnchen, Chickennuggets, Rinderleber und was weiß ich noch alles, das gibt es nicht alle Tage. Das Buffet ist dort ca. 50 Meter lang. Da passt ne Menge drauf. Auch zweimal Eis mit Vanillesauce, Wackelpudding Marke „Waldmeister“ und zum Abschluss noch eine Frühlingsrolle (die man durchaus auch schadlos im Herbst essen kann). Plus Getränke...

Ich hab es zwar nicht übertrieben - mein Sohn hat viel mehr verdrückt - aber es war genug, um der Waage heute einen Schreck einzujagen. Verdachtsmoment Verdauungstrakt erhärtet. Schweregrad gering bis mittel. Wenn alles seinen gewohnten Gang gegangen ist, wird kaum etwas zurückgeblieben sein von den 900 Gramm.

Und von dem Frühstück, das ich grad genieße, auch nicht. Bierschinken, Salami, Frischkäse.

Daisy ist zufrieden mit mir. Blutwerte okay, alles im grünen Bereich. Nur der Dreck muss raus. Und das macht sie hervorragend. Und wie! Die ist so fleißig. Rechne mal nach: Von heute Mittag, zwölf Uhr, bis Montag Morgen, acht Uhr, sind es wieviele Stunden? Taschenrechner raus, bei manchem reichen auch die Finger, und los! Wenn meine Finger noch funktionieren, sind das 68 Stunden.

Eine gesunde Niere, bzw. zwei, haben also 68 Stunden Zeit, um den laufend anfallenden Müll zu entsorgen. Daisy bekommt dafür aber nur 4 Stunden. Nach 64 Stunden bekommt sie 4 Stunden, um den ganzen Müll weg zu machen. Dafür lässt sie etwa 90 Liter durchlaufen. Von den sieben, die ich hab. Alles durch die kleine Nadel (wobei „klein“ relativ zu betrachten ist...) Versuche mal, 9 Eimer Wasser mit einem Strohhalm zu leeren, in 4 Stunden.

Deshalb liebe ich Daisy so.

Dass sich das auch auf meinen Körper und Kreislauf auswirkt, brauch ich sicher nicht extra zu erwähnen? Das ist wie ein Crash-Kurs. Danach fühlt man sich etwas gummiartig und weich in den Knien, kurz nach dem Abschied von Daisy. Nach der Taxifahrt zuhause geht das schon etwas besser, aber der restliche Tag ist doch noch wesentlich geprägt von leichter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Maximal zwei Stunden am Stück kann ich mich am PC auf meine Arbeit konzentrieren. Dann ist Pause angesagt, oder ein Schläfchen.

So wie jetzt. Tagebuch schließen, alles abspeichern, iPad zur Seite legen, Bett einstellen, zur Seite drehen, Augen zu.

Momentan braucht man auch die „AUS“-App nicht....

17.12. Montag

Tag für Tag für Tag...

Eine Woche vor Heilig Abend. Da fangen wir eine halbe Stunde eher an, damit dann auch die Spätschicht wenigstens eine halbe Stunde eher zuhause unter dem Baum ist. Klingt human.

Aber diese Woche ist noch alles wie gewohnt.

Alles wie gewohnt... Kann man sich überhaupt an die Situation, an die unumstößliche Tatsache gewöhnen? Klar, man muss es, bleibt ja keine Alternative übrig. Und ja, es kommt wesentlich auf die persönliche Einstellung dazu an. Und sicher auch auf das persönliche Umfeld, die Menschen, mit denen du zusammen bist. Hier in der Klinik ist das einfach. Für Mitpatienten und Personal ist es selbstverständlich, dass wir hier sind. Das war schon immer so, das wird auch immer so bleiben. Fast. Neulich lag etliche Tage ein älterer Herr neben mir.

Jahrelanger (oder jahrzehntelanger?) Dialysepatient. Er war auch „schon immer“ da. Nach einer komplizierten OP hat sich jedoch sein Zustand von Tag zu Tag verschlechtert. Eines Tages war dann der Platz neben mir leer...

Wenn du das hautnah miterlebst ist es klar, dass du dich auch mit solchen Gedanken auseinandersetzt. Draußen wird das alles von einem fern gehalten, verborgen. Aber hier drin...

Und trotzdem! Ich habe festgestellt, dass nach nunmehr acht Wochen, oder 26 Dialysen, sich eine gewisse Gewohnheit eingestellt hat. Tagesabläufe werden zur Routine, der Ablauf in der Klinik ist nicht mehr neu, an den Schmerz beim Stechen hat man sich mittlerweile gewöhnt, manchmal spürt man die Nadeln gar nicht mehr und könnte fast vergessen, wo man ist.

Wenn man eine bestimmte Handlung mindestens 35 Tage immer und immer und ununterbrochen wiederholt, bilden sich im Gehirn neue neuronale Verbindungen, es entstehen neue Paradigmen, so dass diese Handlung „ins Programm aufgenommen“ wird und es kein bewußtes Nachdenken mehr braucht, um diese auszuführen. (Die Hirnforschung ist übrigens äußerst interessant! Wozu das menschliche Gehirn fähig ist, ist absolut erstaunlich.)

Diese Paradigmen also sind es, die helfen, sich an jede Situation zu gewöhnen. Auch an die Dialyse. Der Tagesablauf wird ruhiger, die Umstellung selbstverständlicher, das Verlangen nach Mittagsschlaf, das Taxi, die innere Gelassenheit, ruhig zu bleiben und sich nicht hetzen zu lassen - man ist ja jetzt schließlich schwerbehindert und kann es sich leisten, einen Gang herunter zu schalten - alles gruppiert und ordnet sich langsam um und an Daisy, findet seinen Platz und wird „normal“. Auch mit dem Personal wird man vertrauter, man kennt sich langsam, hat das Gefühl, man gehört dazu. Als wäre es „schon immer so gewesen...“

Das geht bei mir schon soweit, dass mir die vier Stunden, die ich mit Daisy kuscheln kann, zu kurz werden. Anschließen, Tagebuch, Frühstück, ein wenig Webseiten bearbeiten, vielleicht noch ein, zwei Dokus schauen (das Fernsehprogramm finde ich nach wie vor doof), ein wenig schlafen und zack! sind die vier Stunden vorbei und du wirst schon wieder losgelöst von Daisy. Manchmal dachte ich schon: „Schade, könntest noch locker ne Stunde brauchen.“ Wenn ich da an meine ersten Tage hier denke... Da waren die zwei bzw. drei Stunden noch sooo lang.

Auch jetzt. Nur noch 1:45 Stunden! Bald Feierabend. Also: Tagebuch schließen. Man hat ja schließlich noch anderes zu tun hier...

19.12. Mittwoch

Mir geht's gut

Das Leben ist schön. Doch! Beweise mir einer das Gegenteil! Nicht nur, weil grad das Frühstück im Anmarsch ist (heute mit Schinkenwurst zur Auswahl). Auch nicht, weil es draußen regnet und es hier drin schön trocken und warm ist (was als selbstverständlich betrachtet werden kann). Eher schon, weil die erste Nadel rein ging wie das Messer in weiche Butter. Flutsch, war sie drin. Die zweite? Na ja... Auch, weil die Schwestern immer so nett und freundlich sind. Ich hab mir sagen lassen, das sei nicht überall so...

Mir geht es gut. Zuhause haben wir gestern die gesamte Wohnung „verwanzt“, also mit zusätzlichem WLAN aus der Steckdose dafür gesorgt, dass auch im entferntesten Winkel der drei Etagen das Internet funktioniert, so, wie man es sich wünscht. Gut, im Keller hab ich noch nicht probiert, aber erfahrungsgemäß braucht man dort auch sehr selten Internet. Höchstens, um Eingemachtes zu holen, aber das geht auch offline...

Ich fühle mich wohl, hatte eine gute Nacht, bin mit meinem iPad zufrieden, Daisy schnurrt neben mir und wäscht mich rein, damit es mir noch besser geht. Und ich hab vier Stunden Zeit zum Schreiben, Tagebuch online stellen, Ruhen, Amazon Prime gucken und so. Doch jetzt erst mal zum Frühstück. Sorry.

So, Frühstück war lecker. Und die beiden Folgen von „Es war einmal... der Mensch“ waren ebenfalls interessant. Klar, animierte Filme (heißt doch so, wenn statt echten Schauspielern nur gezeichnete Figuren über gemalte Landschaften sausen, oder?) Doch die Folgen der dritten Staffel handeln in super gut erklärten Darstellungen über den menschlichen Körper, Auge, Ohr, Verdauung, Blutkreislauf und was halt noch so alles wichtig ist in unsereinem. Das verstanden vor Jahren meine Kinder ganz gut und waren begeistert. Und was für Kinder gut ist, davon können auch Erwachsene lernen...

Danach ein Schläfchen. Daisy zeigte mir beim Augen zu machen noch 2:16 und bei Aufwachen 1:06. Geht doch.

Gleich geht das Gewimmel wieder los. Im Nachbarraum werden die Patienten schon abgenabelt.

Danach sind wir dran. Geschätzte 20 Schwestern und Pfleger laufen dann hier hin und her. Ich glaub, tatsächlich sind es nur fünf oder sechs. Schreibkram, um die Daten von Daisy festzuhalten in der Patientenmappe, Schläuche spülen und abklemmen, Blutdruckmanschette abmachen, Nadeln ziehen, Tupfer drauf (die dann von den Patienten entweder selbst festgehalten oder mit Bändchen arretiert werden), Daisy vom Schlauchgewirr und der Austausch-Patrone befreien und ihr danach das Spülen befehlen, Schläuche und Nadeln entsorgen, neue Sets für die nächsten „Opfer“ bereitlegen, Tupfer mit Pflaster abkleben, den Platz mit sterilen

Tüchern säubern, das Bett abwischen und neu beziehen und Daisy mit dem neuen Set bestücken.

Sicher hab ich irgendwo was vergessen. Aber ihr seht, die haben ne ganze Menge zu tun.

Fast so viel wie ich in den Stunden davor: Schreiben, Tagebuch online stellen, Ruhen, Amazon Prime gucken und so.

Und am Freitag geht's wieder von vorn los...

21.12. Freitag

Grund zum Danken

Es geht schon lange so. Mit dem Weihnachtsrummel. Weihnachtsmärkte, die zum billigen Kommerz mutiert sind, Hektik in den Geschäften, volle Einkaufswagen, lange Schlangen. Wie die Leute das alles nur in den paar Tagen verdrücken wollen, bleibt mir ein Rätsel.

Frust-Essen, weil Weihnachten für die meisten schon lange nicht mehr das ist, was es eigentlich sein sollte: ein Fest der Ruhe und Besinnung, der Freude und Familie, des gemütlichen Beisammenseins und fröhlichen Feierns?

Oder weil es in unserem so christlichen Abendland kaum noch jemand weiß, was der Sinn hinter Weihnachten ist: die Geburtstagsfeier des Erlösers Jesus, der auf die Welt kam, um den Weg des Menschen zu Gott von dem ganzen Müll der Sünde zu befreien, damit jeder ihn wieder gehen kann?

Ist es deshalb zur Fressorgie und Geschenkwut ausgeartet? Auch das bleibt mir ein Rätsel.

Aber egal, das muss jeder für sich selbst entscheiden. Für mich ist es Letzteres und ich gehe eher gelassen und nüchtern - und dankbar - in diese Weihnachtszeit. Trotzdem bekomme auch ich jede Menge Weihnachtsgrüße. Von Freunden, Kunden, Bekannten. Mündlich, telefonisch, per Post oder E-Mail. Mit oder ohne kleine Aufmerksamkeit. Dafür möchte ich mich auch hier in meinem Blog ganz herzlich (und ehrlich aufrichtig) bedanken.

Und ich wünsche auch allen meinen Lesern eine schöne Weihnachtszeit, die geprägt ist von Freude miteinander und Frieden im Herzen und untereinander, auch Frieden mit Gott. Die Welt ist so hektisch und lieblos geworden, da tun zumindest ein paar Tage Friede und Liebe wohltuend gut. In diesem Sinne also: „Fröhliche Weihnachten!“

Zurück zum Alltag. Den gibt es ja auch noch. Links neben mir Daisy, rechts das Frühstück (mit Salami), auf den Beinen das elektronische Tagebuch-Schreib-Gerät, auch iPad genannt, das leise, typische Summen der Geräte, gedämpfte Unterhaltung des Arztes mit den Patienten, auch Visite genannt, gewohnte Atmosphäre eben.

Daisy muss sich ab heute mehr anstrengen bei mir. Bisher hatte sie mir 300 ml/min abgezapft und gereinigt. Ergab in vier Stunden ca. 90 Liter. Heute nimmt sie mir 350ml/min. Bedeutet bessere Reinigung aber wohl auch höhere Belastung des Körpers. Wir werden sehen.

In dem kurzen Gespräch mit dem Arzt eben meinte dieser, ich sehe wesentlich besser aus als noch vor einigen Wochen. Er hat den Eindruck, ich habe mich an die Situation gewöhnt und angepasst. Recht hat er! Auch stelle ich erfreut fest, dass ich tagsüber nicht mehr so müde bin und schlafen möchte. Irgendwie kommt meine Energie zurück. Erfreulich. Hoffen wir, dass das so bleibt.

24.12. Montag, ja, es ist Heilig Abend...

„Bewegte“ Ereignisse

Ich habe es geschafft! Ich hab den Durchbruch geschafft! Wieder mal!

Am Freitag, kurz vor Ende meiner Sitzung hab ich es zustande gebracht, dass die Venennadel sich den Weg ins Fleisch gebahnt hat. Weil ich wieder zu blöd war und den Arm unbedacht bewegt hab. Es ist zum K.....aare ausraufen! Noch so jung und schon so schusselig. Aber Alter schützt vor Torheit nicht. Das ganze Wochenende gekühlt wie ein Weltmeister. Ergebnis: leicht blau, leicht geschwollen, kein Picasso. Und heute ging sogar die Nadel prima rein. Dank der Super-Power-Flower-Elite-Schwester. Großes Dankeschön!

Heilig Abend. Hier in der Klinik erst mal kein Thema. Ein Tag wie immer. Nur eine halbe Stunde früher.

Zweiter Weihnachtstag? Auch ein Tag wie immer.

Sylvester? Auch ein Tag wie immer.

Vier Stunden mit Daisy kuscheln, sieben Stunden unterwegs. Es ist nicht selbstverständlich. Meine Paradigmen sind wohl noch nicht so weit.

Arztvisite: Ich konnte in ein zufriedenes Gesicht schauen. Alles in Ordnung, keine Probleme, Werte im grünen Bereich. In Zukunft soll die Durchflussmenge wieder erhöht werden, wie am Freitag schon. Heute wegen siehe oben ist sie wieder auf

300 zurückgeschraubt. Aber sonst kann auch ich zufrieden sein. Ebenso mit meinem Allgemeinzustand außerhalb Daisy's Einflussbereich. Müdigkeit lässt nach, ich bin agiler, auch wenn die Stresslevel-Schwelle noch ziemlich niedrig ist. Das wurde mir am Wochenende schmerzlich bewusst. Aber das nur nebenbei.

Gesegnetes Weihnachtsfest!

26.12. Mittwoch

„Damals war's...“

Es ist 07:00 Uhr. Ich stehe an der Haustür und genieße die frische, kühle Luft. Die Stadt ist menschenleer. Nur zwei Autos kommen heute vorbei. Oben, am anderen Ende von Marktplatz hat der Bäcker schon geöffnet, aber selbst da ist jetzt noch nichts los. Das Taxi kommt pünktlich. Auf den 15 km bis Lich haben wir ein Fahrzeug vor uns, eins hinter uns und ganze fünf kommen uns entgegen. Nur hier und da ist ein Fenster der Häuser beleuchtet. Die Welt ist im Weihnachtsschlaf... Selbst in der Klinik sind viele Fenster dunkel. Aber drin, in der Abteilung „Dialyse“ ist alles wie immer. Jeder ist schon an seinem Platz, ich bin wie immer der Letzte, setz mich, muss nicht lange warten, werde mit Daisy verbunden und hab nun vier Stunden Zeit zum Kuscheln, Ruhem, Schreiben und „zweiten Weihnachtstag genießen“.

Im Fernsehen läuft grad ne Sendung über LKW's im Schneechaos. Das erinnert mich an alte Zeiten. Ich bin heute noch so dankbar, dass damals nie etwas Ernsthaftes passiert ist. Immer kam ich irgendwie durch und weiter, wenn auch oft an der Grenze des Möglichen. Gesehen hab ich allerdings genug. Und manches davon hat mir Gänsehaut gemacht...

Damals ist vorbei. Jetzt habe ich einen angenehmeren Arbeitsplatz. Warm, trocken, ruhig, leise, 20 m Arbeitsweg vom Bett über die Küche zum Büro. In Hausschuhen. Und ohne jeglichen Ärger mit korrupten Zollbeamten oder der Polizei. Ich werde jetzt sogar drei mal pro Woche mit dem Taxi zu meiner Außenstelle gefahren. So wie heute.

Genießen wir die Zeit...

28.12. Freitag

Gras und Tomaten

Heute könnte man für einige hier die „Stummschalt-App“ gebrauchen. Man kann sich kaum auf's Schreiben konzentrieren. Bei den Fernsehern, die hier hängen, ist das einfacher. Jeder hat seine Kopfhörer auf und hört den Ton für sich. Und ich bin fein außen vor, seh nur das Bild, wenn ich das will, aber hör nix. Das ist bei den Schwafeltaschen jedoch schlecht möglich. Es sei denn, ich hab selber meine Kopfhörer am iPad.

Na gut, Arbeitskollegen kann man sich meist auch nicht aussuchen. Hier ist es genauso.

Zum Frühstück versuch ich es dann mal mit Gänsekeule, Klößen und Rotkraut. Als Weihnachtsabschluss. Ich hab nur Bedenken, dass der Service das heut nicht im Programm hat. Schade. Dann nehmen wir halt wieder Frischkäse- und Schinkenwurst-Brötchen.

Weihnachten ist nun unwiderruflich und schadlos vorbei. Es war eine ruhige und entspannte Zeit. Den einzigen Stress hat die Heizung verursacht, die pünktlich am 24. um 16 Uhr in den Streik getreten ist. Zum Glück kenne ich die schon besser als Daisy. Man muss sie zwar immer mit Sie ansprechen, sonst ist sie beleidigt, aber inzwischen weiß ich, wo ich sie wie streicheln und tätscheln muss, damit sie mir zu Willen ist. Gegen 20 Uhr war sie dann auch fein lieb und hat die Wohnung wieder aufgeheizt.

Picasso kam nun doch noch vorbei und hat meinen Arm schön bunt gemacht. Zwar weniger als das letzte mal, aber einige Unbeteiligte meinen, es sei doch ziemlich schlimm. Alles relativ...

Drei Haare auf dem Kopf sind relativ wenig; drei Haare in der Suppe dagegen relativ viel. So ist mein Arm eben relativ bunt. Keine Beschwerden, nur eine Schönheitsfrage. Aber das ist bei einem ohnehin schönen Mann kein Problem... Und die Super-Flower-Power-Elite-Schwester hat wieder super-flower-power-elite-schwester-mäßig die beiden Nadeln gesetzt. Fast wie ein nachträgliches Weihnachtsgeschenk. Danke schön!

Ich wusste es: keine Gänsekeule..... Dann eben nicht. Vielleicht geh ich am Wochenende doch noch in die „Eule“, dem ältesten Wirtshaus in Laubach, gleich bei mir nebenan. Ich kann von meinem Fenster aus direkt in die urige Gaststube auf das Salatbuffet schauen. Die bieten zur Weihnachtszeit Gänsekeule noch an. Übrigens ein sehr empfehlenswertes Steakhaus mit super leckeren Steaks. Jeder Besuch dort lohnt sich und bleibt lange in Erinnerung.

Besuch in der „Eule“ vielleicht auch als Krönung für den Abschluss des Kaufvertrages für mein Gartengrundstück? Statt Pächter bin ich nun nämlich Besitzer. Auch als Dialyse-Patient darf man solche Pläne und Träume verwirklichen. Das Leben geht ja weiter. Und die Rente steht auch bald ins Haus. Jetzt stell dir einen alten Mann mit grauen Haaren und grauem Bart vor, der im Garten werkelt oder gemütlich auf der Bank sitzt mit einem Gläschen Rotwein neben sich und zuschaut, wie Gras, Unkraut und Tomaten wachsen. Dann kommt das Taxi und holt ihn zur Dialyse ab...

Das passt doch, oder?

31.12.2018 Montag

Es geht einfach weiter

Das Jahr geht zu Ende. Wieder mal. Viele Menschen bewerten das viel zu hoch. Dabei ist das ein ganz normaler Tag wie jeder andere auch. Es wird Abend, es wird Nacht - okay, zugegeben, diese Nacht wird etwas lauter als andere - es wird Morgen und Zack, ein neuer Tag, ein neuer Monat, ein neues Jahr. Nichts Außergewöhnliches, keine Geburtswehen, keine Zauberei, kein Tamtam, nichts. Einfach nur ein neuer Tag. Man muss lediglich die Kalender an der Wand wechseln. Doch sonst geht das Leben weiter wie immer. Die Erde dreht sich immer noch in die gleiche Richtung, alles bleibt, wie es schon immer war. Die Vorsätze, die man sich für das neue Jahr gemacht hat, können nun in die Tat umgesetzt werden. Können. Meist erkennt man doch ganz schnell, dass man sich zu viele und viel zu hohe Ziele gesetzt hat in der Euphorie durchzechter Silversternächte. Und je länger man die Umsetzung dieser Ziele hinauszögert, um so schwächer und bedeutungsloser werden sie. Und um so weniger dringlich muss man sie ernst nehmen. Sind ja keine Versprechen, nur Vorsätze. Vorsätze kann man auch wieder zurück setzen. Selbst das mulmige, drückende Gefühl, es dieses Jahr wieder nicht geschafft zu haben, verblasst.

Für mich war es ein sehr interessantes Jahr. Es gab Dinge, die vorhersehbar waren, es gab Situationen, die mich überrascht vielleicht sogar überrannt haben, erfreuliche und weniger erfreuliche Tatsachen, mit denen ich zurechtkommen musste. Und doch war es im Rückblick insgesamt ein gutes Jahr. Es war kein Vorsatz, eher eine Vorahnung: In diesem Jahr gibt es viele Veränderungen. Vieles wird anders. Vieles neu. Ungewohnt, prickelnd, aufregend,

gewöhnungsbedürftig, überraschend angenehm, erfreulich und erstrebenswert, schmerzlich. Es war alles dabei.

Das fing mit der Entscheidung an, mir wieder einen Vollbart stehen zu lassen. Nach sieben Jahren Abstinenz. Ich behaupte, er steht mir. Andere, nette, mir wichtige Menschen finden das auch.

Ich hab meinen Polo geschrottet. Motorschaden wegen Zahnriemenriss. Irreparabel. Das führte mich zum Entschluss, in Zukunft autofrei zu leben. Gut, nicht ganz. Es war mein Zweitwagen, den ich berufsmäßig gebraucht hab, weil den anderen Wagen meine Frau berufsmäßig braucht.

Damit in enger Verbindung steht, meine nebenberuflichen Aktivitäten weitestgehend zurückzuschrauben. Bedeutet normalerweise finanziellen Verlust, aber weil das Leben gut zu mir ist, bekomme ich so viele Web-Aufträge, dass für anderes gar keine Zeit mehr bleibt.

Das Einzige, das mich daran stört ist, dass ich auch keinen Kindergartenbus mehr fahren kann. Die letzte Möglichkeit, meinem Diesel im Blut aktiv gerecht zu werden. Vom Trucker mit 40-Tonner im internationalen Fernverkehr durch ganz Osteuropa über „wenigstens Kleinbus“ zum „nicht mal mehr Polo“ ist schon ein ziemlicher Absturz... Den KIA fahr ich nur ab und zu bei Bedarf und wenn ihn meine Frau nicht braucht.

Wieder damit in Verbindung ist der Wunsch gewachsen, alte Trucker-Erinnerungen aufleben zu lassen. An „Original-Schauplätzen“. Nein, nicht bis nach Moldawien oder Narva in Estland. Geht schon mal gar nicht, weil ich Daisy nicht so lange allein lassen könnte. Und ob ihre Verwandten im Ausland so gut wären? Ich glaube kaum. Aber bis zu meiner ersten Übernachtungsstelle schaffe ich es. Oder meine letzte, je nachdem, aus welcher Richtung ich kam. Aisterheim an der A8 in Österreich. Ich kenne noch heute fast jeden Winkel dieses Rasthofes, weiß meinen Lieblingsplatz hinten am Fenster noch, hab fast noch den Geschmack des Trucker-Frühstückes mit Spiegeleiern und Schinken im Mund. Dort möchte ich Abschied vom Truckerleben nehmen, ein paar Tage lang. Ein Dialysezentrum ist ganz in der Nähe in Linz. Und wer weiß, sicher gibt es dort noch mehr zu erleben...

Die Entscheidung, den gepachteten Garten zu kaufen, wird langsam in die Praxis umgesetzt. Erste Baumaßnahmen nehmen Gestalt an.

Mein Laptop schmiert ab. Dadurch ist die berufliche Existenz gefährdet. Große Entscheidung: Wechsel von MS auf Apple. Ist mir gelungen, wenn auch noch mit kleinen Unpässlichkeiten. Viele gewohnte Befehle verlangt der Apple ganz anders.

Die wohl wichtigste und gravierendste Veränderung war ohne Frage der Zustand meiner Nieren. Obwohl am Anfang des Jahres alles noch „so weit weg“ war und irgendwann mal passieren würde, kam es doch schneller als erwartet. Es hätte noch Jahre dauern können. Und nun waren es nur Wochen. Man nimmt es, wie es kommt. Darüber habt ihr ja hier im Tagebuch ausführlich lesen können.

Das Jahr geht zu Ende. Wieder mal... Noch einige Dinge wären zu berichten. Aber ich will ja heute kein Buch schreiben, sondern wieder nur einen Tagebucheintrag.

Wir lesen uns dann also erst nächstes Jahr wieder. Nicht traurig sein. Dauert ja nicht mehr allzu lange...

02.01.2019 Mittwoch

Von Blut und Diesel

Ich hab's gewußt! Das neue Jahr ging ganz von alleine los. Ohne Starthilfe, Anschieben oder sonst was. Und kaum hat es begonnen, ist heute schon wieder ein ganz normaler Tag. Und das ist gut so.

Trotzdem nehme ich den Jahresneustart zum Anlass, um mich bei meinen Lesern zu bedanken für die durchweg positiven Feedbacks (ältere Leute nennen das noch „Rückmeldung“ oder so), die ich bisher erhalten habe. Es freut mich, dass ich mit meinem laienhaften Verständnis anderen Menschen davon erzählen kann, wie Dialyse funktioniert, was dabei passiert und besonders, wie man sich dabei fühlt. Wobei „man“ sehr individuell zu verstehen ist. Das sind meine Empfindungen und Gefühle. Auch wenn ich verschiedene Webseiten oder Produkte empfehle, tue ich das nicht, um dafür Provisionen zu erhalten, sondern weil ich von solchen Seiten selbst lernen konnte, bzw. die Produkte von mir selbst über längere Zeit verwendet und für gut und nützlich empfunden wurden. Ich möchte nichts verkaufen und auch nicht überzeugen. Ich berichte einfach von meinen Erfahrungen.

Ich möchte anderen Mut machen. So wie ich von anderen Mut bekommen habe. Dialyse war für mich immer ein „das möge dir nie passieren, das ist ja grauenvoll!“. Heute, nach über 10 Wochen, denke ich schon anders. Und wenn Betroffene diese Wende auch schaffen vom „grauenvoll“ zum „so schlimm ist es doch nicht“, dann erfüllt dieses Tagebuch seinen Zweck.

Bedanken möchte ich mich auch bei meinen Kindern, an die ursprünglich dieses „Tagebuch“ gerichtet war, weil ich nicht sechs mal am Telefon erklären wollte, wie es mir geht, wie ich mich fühle usw. So hab ich das in unser Familien-Forum geschrieben und bekam gleich zu hören: „Dad, das musst du Öl unbedingt veröffentlichen!“ Gut, dass ich auf sie gehört habe. Früher mussten die Kids auf Papi hören; jetzt kommt immer mehr die Zeit, wo Papi auf die Kinder hört.

Feedback. Ich wünsche mir, wenn das hier auch Ärzte lesen - und einige haben mir versichert, DASS sie es lesen wollen - ich von Ihnen ebenfalls ne Rückmeldung bekomme. Besonders, wenn ich medizinische Dinge falsch oder verdreht erkläre. Ich war von Beruf Kfz-Mechaniker. Die Funktionsweise einer BOSCH Diesel-Reihen-Einspritzpumpe eines 460-PS-LKW-Motors kann ich bis ins Detail erklären. Lass das mal einen Arzt probieren. Nun brauch ich umgekehrt Unterstützung bei den Dingen, die man nicht so einfach aufschrauben kann, weil sonst Blut raus kommt statt Diesel...

04.01. Freitag

Immer wieder gerne

„Immer wieder gerne.“ Das waren die Worte der Schwester, nachdem ich mich für Ihren Service bedankt habe, mich mit Daisy zu verbinden. Man spürt, das sind nicht nur Worte, sondern da steht mehr dahinter. Freude am Dienst, Interesse am Menschen, Warmherzigkeit, Mitgefühl. Ich hab hier noch niemand erlebt, bei dem oder bei der dieses „Immer wieder gerne.“ nicht gepasst hätte.

Heute gibt es Veränderungen.

Zunächst hat die Schwester gewagt, die Nadel dort einzustechen, wo der Shunt noch relativ zart ist, um ihn so anzuregen, sich weiter auszubilden. Darum ist die Blutflussmenge wieder auf 300 und der Venendruck auf max. 150 reduziert. Ich habe Bilder gesehen, wo der Shunt fast so groß war, wie ein Hühnerei. Sieht nicht so gut aus und ist sicher auch nicht angenehm. Das passiert, wenn das Bindegewebe schwach ist, dann dehnt es sich dort. Oder, wenn man immer an der gleichen Stelle sticht. Steter Tropfen höhlt den Arm. Mal schauen, ob ich mit meinen Körperpflegemitteln, die ich benutze, der „äußeren Ernährung“, wie sie auch genannt wird, dem entgegenwirken kann. Besonders mit dem Aloe-Gel. Ich habe in den letzten Tagen festgestellt, dass sich mein Gewicht wieder langsam erhöht. Liegt wohl nicht mehr an der Ernährung oder Verdauung. Ich habe leicht geschwollene Beine. Werde nun prüfen, wie sich Flüssigkeitszufuhr zu

Flüssigkeitsabfuhr verhält. 24-Stunden-Test. Vor ca. 8 Wochen waren es noch 2,25 Liter rein, 2,0 Liter raus. Und wie es vorauszusehen war, die Nierenleistung wird ja nicht besser...

Daisy wird deshalb heute nicht nur die 500 ml Wasser filtern, die sie mir am Anfang verabreicht in den Schläuchen, sondern zusätzlich noch 500 ml Wasser aus dem Körper. „Ultrafiltrationsrate 1000“ heißt das. Mal schauen, was die Beine dann dazu sagen.

Zu diesem Tagebuch hat man mich gefragt, ob es denn so günstig wäre, wenn ich so viel von mir preisgebe, was doch eher in die Privatsphäre gehört. Aber wie kann ich meinen Zustand erklären und wie ich Dialyse empfinde, wenn ich das verschweige? Dinge, die nur mich betreffen, wie mein Liebesleben oder die Kontodaten werde ich schon für mich behalten.

07.01. Montag

Sag niemals nie?

„Was liegt an dieses Jahr?“ fragte mich der Arzt gerade. Jahresvorausschau? Pläne? Umstellung auf Nachtdialyse? Anvisieren von Transplantation? Heimdialyse?

Wichtige Fragen, gravierende Entscheidungen. Hier die - vorläufigen - Antworten:

Du denkst ja mehr oder weniger ständig über solche und ähnliche Fragen nach. Du bist mehr oder weniger ständig und täglich damit konfrontiert. Darum sind die Antworten nicht spontan sondern doch relativ gut überlegt gewählt.

Pläne? Hab ich. Viele. Ich möchte mein Leben leben, so gut es mit Daisy an meiner Seite geht. Einschränkungen: ja, Resignation: nein. Ich möchte reisen. Truckerfeeling noch mal erleben. Städte und interessante Orte besuchen. Das Deutsche Museum in München zum Beispiel. Ich glaub, da brauch ich einige Tage dafür. Das Hessische Landesmuseum in Darmstadt noch mal. Das Technik Museum Sinsheim. Berlin als Ganzes. Auch da brauch ich einige Tage dafür. Für eine ganze Woche Wellness-Hotel „Romantischer Winkel“ in Bad Sachsa/Harz. Wellness pur, super Hotel, super Service, super Wohlfühlzeit. Hab ich schon ausprobiert.

Alles eine Frage der Organisation und Zusammenarbeit mit den Ärzten und den entsprechenden Urlaubs-Dialyse-Zentren vor Ort, wenn man wo länger verweilen möchte.

Nachtdialyse? Vielleicht später. Sie ist zwar die beste und gleichzeitig schonendste. Du hast eine ganze Nacht, um von allem Gift befreit zu werden, das geschieht gründlicher und langsamer und deshalb wird der Kreislauf weniger belastet. Und du kannst in den acht Stunden schlafen und hast danach den ganzen Tag für dich.

Aber: Es hat sich eine Regelmäßigkeit eingestellt. Taxizeit, Fahrstrecke, vier Stunden vormittags „beschäftigt“ zu sein, Heimfahrt, Mittag essen, ausruhen, Nachmittag frei und arbeiten. Der gesamte Tagesrhythmus hat sich mittlerweile, nach über 10 Wochen, so gut eingespielt, dass ich das vorerst nicht ändern möchte.

Transplantation? Das muss gut überlegt sein. Sehr gut. Sehr sehr gut. Abgesehen davon, dass ich automatisch auf der Warteliste stehe.

Es kann gut gehen. Beispiele dafür gibt es genug. Dann hat man eine „neue“ Niere, die normal funktioniert bis zum Lebensende und Dialyse ade... Nie wieder Nadeln, nie wieder Abhängigkeit von Daisy, Freiheit. Eine erstrebenswerte Sache. Es kann daneben gehen. Beispiele dafür gibt es genug. Dann hat man eine „neue“ Niere, die der Körper nicht akzeptiert und deshalb nicht funktionieren will.

Komplikationen, Operationen, Krankenhausaufenthalte und am Ende doch wieder Daisy, Nadeln, Abhängigkeit. Keine erstrebenswerte Sache.

Die Chancen stehen wohl bei 1:1. Unentschieden, wie im Universum bei Materie und Antimaterie. Ich tendiere im Moment zu „keine neue Niere“. Ein Nachteil? Manche Menschen meinen, das Leben hat nicht nur Nachteile, es hat auch schlechte Seiten. Von daher...

Heimdialyse? So wie hier in der Klinik? Hämodialyse, mit Daisy zu Hause?

Es gibt das Sprichwort „Sage niemals nie.“ Das trifft wohl auch hier zu. Aber eher unter großem Vorbehalt. Im Moment ist es nicht möglich, das hinauszuführen. Die Voraussetzungen dafür sind einfach nicht gegeben. Was da alles bedacht werden muss bei den Vorbereitungen. Das bedeutet so viel Eigenverantwortung, Planung, Kontrolle. Und ich wollte in meinem Leben endlich mal zur Ruhe kommen und mich nicht dauernd um alles kümmern. Daisy vorbereiten, Karbonat und Säure, Reinigung, Einstellungen, Anschließen, Abschließen. Mit einer Hand die Nadel entfernen und gleichzeitig die Einstichstelle mit derselben Hand abdrücken? Dazu braucht es zumindest eine zweite Person. Und diese Person muss auch den Mut haben, dir „weh zu tun“ und die Nadeln in deinen Arm zu stechen, an exakt der richtigen Stelle. Das könnte man ja noch selber machen und das tun auch viele Heimpatienten, doch ich möchte das so nicht.

Vielleicht wäre es eine Option, wenn ich mit einer Dialyse-Schwester verheiratet wäre. Die kennt sich aus, würde das gut machen und ich wäre in sicheren

Händen. Das Problem dabei ist nur - alle Beteiligten sind schon irgendwie vergeben... Also keine Heimdialyse.

Somit wären die Weichen für 2019 gestellt, das Leben läuft. Vielleicht wird ja auch in diesem Jahr alles anders. Anders anders als es letztes Jahr anders war. In 358 Tagen werden wir sehen, wohin es mich gebracht hat. Aber bis dahin ist ja noch etwas Zeit...

09.01. Mittwoch

Umgewöhnung

Man kämpft um mich.

Die Arteriennadel wird heute in Gegenrichtung, also von Arm Richtung Handgelenk eingestochen. So kann das Blut direkt in die Nadel laufen ohne die 180-Grad Wendung. Nachteil heute: es brennt ein wenig. Dafür flutschte die Venennadel fast schmerzlos rein.

Der Blutfluss ist, wie die letzten beiden Tage auch schon, auf 350 statt 300 eingestellt.

Die UF, Ultrafiltration, die das überschüssige Wasser aus dem Blut zieht, wollen sie unbedingt erhöhen. Meiner Meinung nach zu früh, weil ich noch genügend normale Ausscheidung habe. Am Samstag abgemessen 3,05 Liter getrunken, davon 2,85 Liter wieder ausgeschieden. Wir haben uns statt der bisherigen 500 ml, die Daisy mir verabreicht und die immer abgezogen werden und den 1000 ml, die in der Akte stehen, auf 700 geeinigt. Was für eine Erhöhung spricht - das hat mir der Arzt grad erklärt - ist mein permanent erhöhter Blutdruck beim Beginn jeder Schmuseeinheit mit Daisy. 167/92 heute. Ist schon bissel hoch. Deshalb ist es erforderlich, dass ich mich doch nach und nach an eine höhere UF gewöhne. 700 wären ein vernünftiger Wert. Auf meine Bemerkung „Also sind die Schwestern hier vernünftig.“ meinte er: „Ja, die Schwestern hier sind sehr vernünftig. Besser als anderswo.“ Hatte ich das nicht grad vor einigen Tagen erwähnt, dass die Art des Personals hier irgendwie hervorragend lobenswert ist? Nun weitet der Arzt das auch noch auf die fachliche Kompetenz aus.

167/92 liegt dann wohl nicht unbedingt an den hübschen Schwestern, denen ich „ausgeliefert“ bin. Schöne Frauen lassen schon immer meinen Blutdruck steigen. Übrigens wurde meine Bemerkung am Montag über die schon vergebenen Beteiligten nicht unbedingt bei allen meinen Lesern positiv aufgenommen. Es gab Proteste. Ein Faktum, mit dem ich bei meiner Offenheit wohl leben muss...

Eine Schwester hat mir heute ca. 10-20 Seiten „Informationen für Dialysepatienten“ gegeben mit der Bitte, ich solle mir das doch mal durchlesen und schauen, ob das nützliche Infos sind für neue Patienten. Ich wäre ja auch noch relativ neu. Hab also jede Menge Lesestoff bekommen. Meinen Eindruck dazu werde ich berichten. Später...

11.01. Freitag

eine Entdeckung

Heute ist „Später“...

Heute der erste wirkliche Schnee. Zuckerguss überall. Fast wie in den Alpen. Nur wird die Schneehöhe dort in Metern gemessen und hier in Millimetern.

Ich habe gestern eine Entdeckung gemacht. Eigentlich wollte ich über etwas ganz anderes schreiben. Aber nun schreibe ich doch über etwas anders Anderes. Über meine Entdeckung.

Wer hat schon mal Werbung im Kasten gehabt, bei der ein Dr. med.

Krawatzdibumbel oder so ähnlich (die Namen sind immer unaussprechlich, absolut einmalig und nie normal deutsch) von einer Entdeckung eines neuen

Naturproduktes berichtet, welches Naturvölker schon Jahrhunderte benutzen und erstaunliche gesundheitliche Ergebnisse damit erzielen und ihr Leben damit um

mindestens 50 Jahre verlängern. Danach wird auf etlichen Seiten beschrieben, welche Erfolge man damit auch im zivilisierten Europa haben kann, es wird aber

nie das Produkt selbst genannt, sondern mehrfach dazu aufgefordert „Bestellen Sie hier weitere Informationen“ oder ähnlich, es werden etliche Geschenke

angeboten, die man auf jeden Fall behalten kann usw. Doch bis zum Ende der Broschüre erfährt man rein gar nichts über das Produkt und wo man es

bekommen kann. Dafür gibt es Erfahrungsberichte jeder Menge Kunden, die damit sensationelle Ergebnisse erzielt haben. Gelähmte, die danach Europameister

beim Ironman wurden, Fast-Blinde, die man beim Militär als Scharfschütze gewinnen konnte usw. Und das alles ohne Schmerzen und völlig ohne Lebens-

oder Ernährungsumstellung. Einfach nur nehmen und alles wird gut.

Das Gleiche gibt es auch im Internet. Nach gefühlten 7 Metern scrollen und alle 20 cm ein „Bestellen-Sie-hier“-Button, bis man den Eindruck bekommt, dass sich die

Antwort auf alle Fragen knapp unterhalb des Bildschirmes etwa im Erdkern

befindet. Dabei wird dann häufig die erdradiuslange PDF eine Stunde lang noch vorgelesen...

Ich übertreibe. Zugegeben. Aber mittlerweile nervt solche Werbung nur noch und verschwindet im Papierkorb.

(Das Kleingedruckte zu diesen Ausführungen findet ihr am Ende dieses Eintrages.)

Ganz anders meine Erfahrung mit meiner Entdeckung gestern. Die Chefschwester gab mir doch die 23 Seiten mit der Dialyse-Information. Die hab ich mir durchgelesen. Noch am Mittwoch, während Daisy neben mir schnurrte. In ca 30 Minuten. Und ich muss sagen, es ist eine höchst wertvolle, interessante, aufschlussreiche und verständliche Patienten-Information. Klar, bei Trockengewicht und der Berechnung des Wasserentzuges war ich etwas überfordert, aber ich hab das alles ja auch nur überflogen, hab diagonal gelesen. Doch wenn man sich Zeit dafür nimmt und Satz für Satz in Ruhe liest, wird man sicher auch hinter diese Geheimnisse kommen.

Nun wird sich mancher Leser fragen, was wohl auf den 23 Seiten erklärt wird. Doch ich kann hier nicht alles abschreiben. Will ich auch nicht. Brauch ich auch nicht. Die Frage stellte sich mir einfach: Wo hat die Schwester das her? Nach ihrer Aussage aus dem Internet. Nun ist aber das Internet groß. Riesengroß. Größer noch als das bisher erforschte Universum mit seinen Abermilliarden Lichtjahren Ausdehnung.

Auf dem ersten Blatt stand „Dialysezentrum Landshut“. Das Universum wird kleiner. Ich geh ins Netz und setz mich in eine Rakete namens Google-Suche. Das Universum schrumpft weiter. Ich gebe „Dialysezentrum Landshut“ ein. Das Universum reduziert sich auf DIN A4-Größe. 10 Suchergebnisse plus 3 Werbeanzeigen. Ich klicke auf den ersten Eintrag. Das Universum wird nun in einem einzigen Punkt komprimiert: dialyse-la.de

Die Seite öffnet sich. Mein erster Eindruck als Webmaster: nichts Besonderes und mit meinem kleinen iPhon 8 nicht unbedingt leicht zu händeln. Die Navigations-Button nicht optimal übersichtlich angeordnet. Aber das sind nur Nebensächlichkeiten. Ähnlich, ob bei einem Mercedes die Außenspiegel schwarz oder in Wagenfarbe lackiert sind.

Der Inhalt macht's. Wenn man beim Menü auf „Downloads“ klickt, kommt im Untermenü der Button „Informationen“. Und wenn man den anklickt - kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus und macht wohl die gleiche sensationelle Entdeckung wie ich gestern. Da findet man das 23-Seiten-PDF „Tipps für Dialysepatienten“. Und noch etliches mehr: „Schulung Heimdialyse“ und „Schulung ausführlich“, beides nicht nur für Heimpatienten, sondern dort wird der Arbeitsablauf Punkt für Punkt beschrieben, Hygienevorschriften, wie Daisy funktioniert, worauf das Personal und worauf der Patient achten sollte. Dann gibt es eine PDF „Laborwerte bei Nierenkranken“. Endlich mal so erklärt, dass es auch

ein Ex-Fernfahrer oder Webmaster versteht. Patientenorientiert. Dabei ist das alles von vier Fachärzten verfasst.

Der Unterschied zu den oben erwähnten Werbungen ist universumweit. Sicher hat mancher beim Arztbesuch des Öfteren die Erfahrung gemacht, wenn man fragt, was man denn nun hat, dass der Arzt wie folgt oder ähnlich antwortet: „Das verstehen Sie nicht und werden das auch nicht verstehen, selbst wenn ich Ihnen das erklären würde. Ich bin der Arzt, Sie nur Patient. Also gebe ich mir gar keine Mühe, Ihnen das verständlich zu erklären, sondern benutze einige Fachbegriffe in Latein, um bei Ihnen wenigstens den Eindruck zu erwecken, dass ich weiß, was Ihnen fehlt und Sie beruhigt nach Hause gehen. Außerdem hab ich gar keine Zeit für Sie.“

Auf der Webseite völlig anders. Das würde sicher auch ein einigermaßen durchschnittsintelligenter 14-jähriger verstehen. Deshalb gebe ich dieser Webseite zwei Daumen hoch (mehr hab ich leider nicht) und zehn von zehn erreichbaren Punkten. Viel meiner Zeit werde ich in die und weitere PDF's dort investieren und mich mit der Materie vertraut machen, um so wesentlich sicherer, beruhigter und vertrauter mit meiner Behinderung umgehen zu können.

Und ich werde in Zukunft weiter nach solchen betroffenen-freundlichen Infos im Internet-Universum suchen. Versprochen!

(Hier nun das Kleingedruckte zu meiner Werbungs-Meinung: Sollte sich ein Dr. med. Soundsoundso auf den Schlips getreten fühlen, weil ich ihm Unlauterkeit unterstelle, dann möchte ich Folgendes zu Protokoll geben: Natürlich meine ich nicht Ihr Produkt und leugne auch nicht den Wahrheitsgehalt Ihrer Erklärungen. Es sind immer die Anderen. Sie sind lediglich das eine weiße Schaf unter allen schwarzen. Alles klar? Gut!)

14.01. Montag

12. Woche, 40. Sitzung

Von Salz und Singles

Neuer Frühstücks-Service. Vom Catering. Keine Kaiserbrötchen sondern Baguette-Brötchen. Dreimal Wurst, einmal Käse. Besser? Weiß ich noch nicht. Interessiert das hier überhaupt jemand?

Die Schwester meinte heute, bald können Sie die Single-Needle bei mir absetzen, da mittlerweile der Shunt gut genug ausgebildet ist und sie dauerhaft mit zwei

Nadeln arbeiten können. Single-Needle? Die Infusionsnadel mit zwei Kanälen, dem Ausgang zu Daisy und dem Rückfluss von Daisy. Weil es anfangs noch Probleme mit der zweiten Nadel gab, war dann die Möglichkeit, mit nur einer Nadel zu arbeiten. Da wo raus, da auch wieder rein. Mit zwei Nadeln: hier raus, dort rein.

Ich muss aufpassen, dass ich keine Haltungsschäden bekomme. Es hat sich so eingespielt, dass ich unter dem Dialyse-Arm noch einen Keil liegen habe, um den Arm aufzulegen. Aber: der Keil ist zu klein und so sitze ich meist leicht nach links geneigt, um den Arm auflegen zu können. Nun habe ich zuhause gemerkt, dass ich den Arm da auch immer irgendwo auflegen möchte und schief sitze. Wird auf Dauer nicht gut sein... Also: Keil weg. Mal schauen, ob das hilft.

Noch mal zurück zum Frühstück. Baguette-Brötchen sind salziger als die gewohnten Kaiser. Die Wurst, aus eigener Fleischerei des Catering, scheint ebenfalls salziger. Kein Frischkäse mehr, nur Hartkäse, Emmentaler, wie mir scheint.

Wir sind aber Dialyse-Patienten. Wir brauchen salzarm. Wir brauchen phosphatarm. Das wird hier aber ignoriert. Ich hab nach den vier halben Brötchen einen Durst wie eine schwangere Bergziege. Das passt irgendwie nicht zusammen. Mir scheint, mein gesamter Tagesbedarf an Kochsalz ist mit diesem Frühstück für gefühlte zwei Tage gedeckt. Vorläufiges Urteil? Mangelhaft bis ungeeignet. Und diese Meinung habe hier nicht nur ich.. Mal schauen, wie sich das entwickelt. Ich halte euch auf dem Laufenden. Später.

16.01. Mittwoch

BIA und andere Attentate

BIA, bioelektrische Impedanz-Analyse. Ein cooles Wort! Hat mir schon immer gefallen. Zumindest, seit ich als Wellness-Coach gearbeitet habe. Da habe ich meine Kunden auf die BIA-Waage gestellt und diese bioelektrische Impedanz-Analyse vorgenommen. Tut nicht weh und es wird auch nicht gebohrt. Eine Waage, die mehr kann als nur das Gewicht erkennen. Außerdem Muskelmasse, Gesamt-Körperfettanteil, Bauchfettanteil, Wasseranteil, Grundumsatz (täglicher Kalorienverbrauch im Ruhezustand), Stoffwechsel-Alter, Körperbauwert, Knochenmasse. Und das alles separat für rechten/linken Arm, rechtes/linkes Bein und Rumpf.

Die meisten (Frauen) stellen sich bei dem eisernen Wunsch, abnehmen zu wollen, auf ihre Waage im Bad und freuen sich, wenn sie ein paar Gramm weniger

anzeigt. Fatal ist dabei nur, dass diese Waage lediglich das Gesamtgewicht anzeigt. Häufig (das zeigten auch meine eigenen Erfahrungen bei der Kundenbetreuung) nimmt man zwar ab, aber Muskelmasse. Entweder durch zu wenig Bewegung oder durch nicht richtige Ernährung. Meist fehlt die ausreichende Proteinzufuhr, um Muskelmasse aufzubauen. Dass aber die Fettmasse zunimmt, wird nicht erkannt. Die (Frauen) freuen sich über die weniger Gramm, haben jedoch durch die weniger Muskelmasse auch weniger Grundumsatz und so geht die Gewichtsspirale - oder besser: die Umfang-Spirale - bedauerlicherweise in die falsche Richtung. Übrigens ein wichtiger Grund, warum die meisten Diäten keinen Erfolg bzw. den Jo-Jo-Effekt bringen. Die BIA-Waage klärt den Irrtum sicher und nachvollziehbar auf.

Ein Thema, über das man ellenlang schreiben könnte. Ich hab mal mein Geld damit verdient und hatte auch viele zufriedene Kunden.

Heute kam ich in die Klinik und mir wurde mitgeteilt, dass eine Schwester ein Attentat auf mich vor hat. Tut nicht weh und es wird auch nicht gebohrt... Flach hinlegen, rechte Socke ausziehen. Der Leser weiß, was nun kommt? Genau! Eine bioelektrische Impedanz-Analyse. Dabei wird hier das Hauptaugenmerk auf den Wasserhaushalt gelegt. Habe ich zu viel Wasser im Körper? Sollte etwa Daisy etwas ändern daran?

Nein, muss sie nicht. Die Nieren scheiden noch genügend Wasser aus eigener Kraft aus. Wenigstens das schaffen sie noch. War ja auch mein Messergebnis letztes Wochenende.

Ein weiteres „Attentat“ geschieht auf meinen Eisenhaushalt. 10,2 ist zwar noch okay, dümpelt aber im unteren Bereich. Der See ist nicht mehr voll, es sind nur noch Pfützen vorhanden. Also wieder Zugabe von außen. Daisy macht das. Diesmal ist es ein anderes Präparat mit kleineren Eisenmolekülen. Die sollen nun besser „durchflutschen“. Die kommende Nacht wird zeigen, ob das besser funktioniert oder ob sie wieder „Schlaflos in Seattle“ wird wegen dem Jucken. Dass ich zu wenig Eisen hab, spür ich daran, dass ich wieder zunehmend müder werde. Fast so, wie kurz vor der Bekanntschaft mit Daisy im Oktober. Trotzdem höre ich von einigen Leuten, ich sehe wesentlich besser aus wie vor 12 Wochen. Also macht Daisy ihre Sache gut. Feines Mädchen. Sag ich doch schon immer...

Nur der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass der Blutfluss heute auf 370 ml/min statt 350 erhöht wurde.

Das Frühstück habe ich von der Hälfte der Wurst befreit und so etwas weniger Salz verzehrt. Ist trotzdem noch nicht optimal...

18.01. Freitag

F wie „Attentat“

Ferrlecit 62,5 mg. So hieß das „Attentat“ am Mittwoch auf meinen Eisen-Haushalt. Attentate haben Folgen. Dieses auch. Etliche davon stehen auf dem Beipackzettel: Benommenheit, Schwindel, Übelkeit, Unruhe. Dabei nimmt die Benommenheit Platz eins ein. Ich hab am Nachmittag drei Stunden geschlafen. Drei Stunden später bin ich wieder ins Bett. War einfach zu müde. Am nächsten Morgen hab ich mich nicht ausgeruht gefühlt, es kam noch die Unruhe dazu. Ähnlich, als hätte ich drei Kaffee auf einmal getrunken. Die anschließende Autofahrt war mindestens „risikobelastet“. Beides hat erst gegen Mittag nachgelassen. Schwindel und Übelkeit nehmen mehr oder weniger unbedeutend die letzten Plätze ein. Was ich sehr gut an dem Präparat fand? Keinerlei Anzeichen von Juckreiz! Stand auch nicht auf dem Beipackzettel. Fazit von Ferrlecit? Wir nehmen ein anderes. Die Ärztin muss es nur noch absegnen.

Gestern hab ich meinen Rentenantrag abgegeben. Mit dem Beamten, der sehr freundlich und hilfsbereit war, noch fertig ausgefüllt. Es waren ja insgesamt 34 Seiten... Einige Folgen noch. Es nimmt kein Ende. Oder wie der Komiker Heinz Erhardt sagte: „Alles im Leben geht natürlich zu. Außer meine Hose, die geht natürlich nicht zu.“ Aber ich komm da durch! Ich schaff das! Ich krieg meine Altersrente. Vielleicht sogar rückwirkend seit Beginn meiner Schwerbehinderung. Klingt gut. Macht Mut. Hauptberuflich Rentner, nebenberuflich Webmaster. Mehr Zeit dann? Ich weiß es nicht. Es wird ja gemunkelt, dass ein Rentner nicht mehr Zeit hat, sonder er „rennt nur“. Ich werde dagegen ankämpfen! Werde mir die nötige Ruhe verschaffen! Hier bei Daisy fängt das ja schon an. Da bin ich auch zur Ruhe verordnet. Drei mal pro Woche über vier Stunden still sitzen und sogar den Arm still halten. Ein gutes Übungsfeld für den Rest der Woche. Und solange ich als „Frührente-Bezieher wegen Schwerbehinderung“ noch nicht mein Regelaltersrentenalter erreicht habe, darf ich sowieso nur einen geringen Betrag hinzuverdienen. Das wird sich erst im Dezember 19 ändern. Dann hab ich „Narrenfreiheit“.

Ich habe den Eindruck, auch in diesem Jahr wird sich wieder einiges in meinem Leben mächtig ändern. Ich freu mich drauf.

21.01. Montag

Was soll's?

Mein Kopf ist voller Ideen. Ob das an der totalen Mondfinsternis liegt, die draußen grad zu Ende geht? Wohl kaum. Ich hab den Eindruck, dass heute die Zeit oder der Platz zum Schreiben nicht ausreicht. Oder ich muss mich beschränken auf nur ein Thema.

Neulich fragte mich jemand, was ich denn hätte wegen der Dialyse. Ich werde doch mit dem Taxi morgens abgeholt und mittags wieder zurückgebracht, sogar bis vor die Haustür. Das sei doch alles ganz easy. Stimmt. Das mit dem Taxi ist mittlerweile wirklich ganz easy. Aber...

Es gibt ja noch Zeiten dazwischen. Von Taxi früh bis Taxi mittag. Aber da ist man versorgt. Man liegt da einfach bequem nichtstehend im Bett und wartet seine Zeit ab. Die Maschine (ich sag hier bewusst nicht Daisy) macht alles und die beiden Nadeln, so dick wie Streichhölzer über vier Stunden im Arm, mein Gott, andere müssen auch mal zum Impfen. Und das bisschen Blutwäsche, da soll man sich nicht so wichtig tun, das läuft doch nebenbei. Dann bekommt man Frühstück serviert, sogar ans Bett. Wie viele träumen von einem romantischen Frühstück im Bett. Wir haben das dreimal pro Woche! Und dann einfach die ganze Zeit relaxen. Tun, was man möchte oder nichts tun. Wer kann sich das denn heutzutage in der grausamen Arbeitswelt noch leisten? Hier ist Stressfreiheit. Fernsehen schauen bis der Arzt kommt. Wenn er wieder weg ist, wieder Fernsehen schauen oder einfach nur dösen, schlafen, faulenzen. Das Personal kümmert sich um alles und wenn man mal was braucht, muss man nur rufen oder klingeln. Das ist doch kingmäßig. Wie im Wellnessurlaub. Wäre noch die zweite Zeit. Von Taxi mittag bis übernächsten Tag Taxi früh. Auch das steckt man als Dia-Patient doch locker weg. Man kommt heim, kann sich hinlegen, wenn man möchte und schlafen oder wieder einfach nur nichts tun, solange man möchte, man wird sicher auch da rund um die Uhr versorgt mit Essen und allem, was man braucht und muss sich um nichts kümmern als um seine Krankheit, die ja eigentlich gar keine richtige ist. Was sich da im Körper und Kreislauf alles abspielt, fällt ja nicht weiter auf. Das sieht man ja nicht. Also kann man es sich weg-einbilden. Im Übrigen braucht man nur warten, bis das Taxi früh wieder kommt.

Also? Was gibt es da zu jammern?

Ein Nicht-Dialyse-Patient kann die Empfindungen eines Dialyse-Patienten so genau nachempfinden wie ein Mann die Gefühle und Schmerzen einer Geburt nachempfinden kann. Mindestens. Wer beschäftigt sich schon mit dem ganzen

Rattenschwanz, der da noch dran hängt und der so lang ist, dass er dreimal um den Äquator reicht?

Daisy macht ihre Sache gut, sehr gut. Aber Maschinen sind auch nur Menschen. Die machen mal Fehler oder funktionieren nicht immer so, wie man erwartet. Passiert zwar äußerst selten, ist aber nicht auszuschließen. Dann die Verbindung zwischen (Dialyse-)Mensch und Maschine. Da ist jedesmal an zwei Stellen ein offener Blutkreislauf. Arteriell kaum ein Risiko. Kommt da aus Versehen Luft rein, kümmert Daisy sich darum. Venenseitig sieht das schon anders aus. Da kommt das Blut von Daisy schon zurück. Hier muss das Personal aufpassen. Und Menschen sind eben Menschen. Obwohl sehr aufmerksam und gewissenhaft, aber immer noch Menschen. Luft in der Vene? Embolie? Vielleicht in der Lunge? Vielleicht im Gehirn? Was man sich doch als Patient für unnötige Gedanken macht, während man sein Frühstück im Bett genießt.

Nein, ich male den Teufel NICHT an die Wand. Ich kann gar nicht malen. Ich zeig hier nur ein einziges kleines Glied von dem Rattenschwanz. Ich hab das schon vor ein paar Wochen geschrieben: Erwarte als Dia-Patient von manchen Leuten kein Verständnis. Halte einfach deinen Mund und geh deinen Weg. Du schaffst das. Wenn es sein muss, jahrzehntelang oder länger. Andere haben es auch geschafft und schaffen das heute noch. Ich auch. Und du wirst es auch schaffen!

23.01. Mittwoch

Mensch und Maschine

Daisy ist unzufrieden. „Luft im arteriellen Luftblasendetektor erkannt“. Schon das zweite mal heute. Ich hab Luft im Blut? Bin ein „Luftikus“? (meine Frau würde das jetzt sicher bestätigen). Nein. Das ist das, was ich am Montag geschrieben habe. Daisy ist auch nur ein Mensch. Die Schwester auch. Liegen die Schläuche nicht exakt in den dafür vorgesehenen Kanälen, kann sie meine Parameter nicht exakt messen. Trotz Überprüfung erneut Alarm. Watt'n los?

Der Fehler war der: An der Singleneadle war die Klemme des zweiten Anschlusses noch offen. Hoffen wir, dass Daisy nun zufrieden ist.

Das Eisen-Attentat? Ist glimpflich verlaufen. Nur die halbe Menge über vier Stunden bewirkte zwar immer noch Beschwerden, jedoch haben sich diese in Grenzen gehalten. Außerdem wusste ich, was auf mich zukommt und konnte mich darauf einstellen. Gestern dann war es schon wesentlich besser. So ist die Therapie akzeptabel.

Das Frühstück? Hat sich noch nicht gebessert. Butterbrötchen machen auch satt...

Heute muss ich auch mal meinen Zuzahlungs-Befreiungs-Schein vorzeigen, damit das in meinen Unterlagen geändert werden kann. Sonst steht auf jedem Rezept immer noch, ich muss zuzahlen.

Es gibt viel zu tun, warten wir ab.

25.01. Freitag

Kleines Tierlexikon

So schnell kann es gehen.

Neulich war ich in den Augen meiner Mitpatienten noch ein junges Kücken. Erst knapp 10 Wochen dabei. Schmeichelhaft, als 64-jähriger solche Worte zu hören. Doch vorgestern war plötzlich alles ganz anders. Ich fragte die Schwester nach meinen aktuellen Blutwerten. Bisher war es so, dass beim Stechen der Nadeln - eigentlich ein grausamer Begriff - etwas Blut abgenommen und analysiert wurde. Am Mittwoch aber nicht. Warum? Weil ich laut Schwestern mittlerweile zu den alten Hasen gehöre. Die Blutwerte waren die ganze Zeit stabil und im grünen Bereich, also braucht man in Zukunft nur einmal pro Woche testen. Vom jungen Kücken zum alten Hasen innerhalb von nur zwei Wochen. Tolle Leistung!

Heute hat mir eine Mitpatientin ein Buch gegeben. „Ernährungsatlas für Dialysepatienten“, ISBN: 3-935457-18-9 Was habe ich beim Überfliegen gesehen? Zunächst wird relativ verständlich erklärt, wie Ernährung funktioniert, welche Stoffe für den Körper wichtig bzw. kritisch sind, warum man ab- bzw. zunimmt und wie man das steuern kann. Dabei wird immer besonders auf die konkrete Situation von Dialysepatienten eingegangen.

Anschließend werden über 300 verschiedene Lebensmittel vorgestellt mit Angaben zu den für Dialysepatienten relevanten Bestandteilen und entsprechende Alternativen zu bisherigen Ernährungsgewohnheiten. Übersichtlich, verständlich, gut. Allerdings hat das Buch 298 Seiten. Man kann es nicht einfach mal so nebenbei lesen.

Man sollte es langsam durcharbeiten, besonders den ersten Teil der theoretischen Abhandlung über Ernährung. Wenn man weiß, wie was warum wo im Körper

funktioniert, ernährt man sich fast automatisch ganz anders. Bei den ersten Fahrübungen meines Sohnes mit mir zusammen im Auto hat er das Kuppeln erst hingekriegt, als ich ihm die Wirkungsweise einer Kupplung genau und anschaulich erklärt habe. Heute fährt er bis zu 4000 km im Monat, ohne auch nur über das Kuppeln nachzudenken. So ähnlich ist es bei der Ernährung. Da spielen dann nur noch Gewohnheiten, Lieblingsspeisen, Gelüste, Bequemlichkeit und Verlockungen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Der zweite Teil mit den über 300 Lebensmitteln ist dann eher ein brauchbares Dauer-Nachschlagewerk für den Alltagsgebrauch.

Mein erster Eindruck? Wertvoll, 9 von 10 Punkten. Mindestens. Kaufen!

Hier im Raum ist alles still. Die Fernseher laufen, man hört nur ganz leise aus den Kopfhörern mit, alle schauen oder schlafen, die Schwestern sind alle hinten in ihrem Aufenthaltsraum und frühstücken. Wir hier im Raum sind schon fertig mit Frühstück. Satt, zufrieden, träge. Alle Maschinen, einschließlich Daisy, schnurren leise vor sich hin, nur ab und zu ein Alarm. Eine friedliche Atmosphäre. Warum ist das nicht immer so?

Ich werde mich jetzt auch gemütlich nach hinten legen und ein Schlummerchen machen. Also, bitte leise sein...!

28.01. Montag

Das AfD und Datenschutz

Man meint manchmal, man ist hier bei der AfD.

So geht es hier täglich zu. Im gesamten Raum und bei allen Patienten. Das ist ziemlich angenehm und durchaus wünschenswert. Selbst den heute anwesenden Arzt kann man guten Gewissens dazu zählen. Die sind hier ausnahmslos so. Diese Einstellung finde ich absolut lobenswert.

Bevor aber nun meine Leser dieses Tagebuch-Abo abbestellen und sich wegen zweifelhafter politischer Sympathie enttäuscht ausklinken, hier schnell noch die Auflösung:

AfD bedeutet ganz klar „Ausnahmslos freundliches Dialysepersonal“.

Übrigens meine Leser. Mittlerweile kenne ich ja einige schon persönlich. Johannes*, Petra*, Georg*, Sabine*, Julia*, Klaus*, und noch andere, deren Namen nicht genannt werden wollen. Vielen Dank, dass ihr schon so lange durchgehalten habt, um meine Gedanken-Ergüsse zu ertragen.

Ich habe vor, einmal zu filmen, wie mir die Nadeln gesetzt und angeschlossen werden. Vielleicht ist das ja für manchen interessant. Wer allerdings kein rotes Blut sehen kann, sollte davon Abstand nehmen, sich dieses Video dann im Netz anzuschauen. Ich werde es auch nicht öffentlich in dem bekannten Video-Verbreitungskanal von DeineTube* veröffentlichen, sondern über einen Link auf meiner eigenen Webseite. Aber erst mal schauen, ob die AfD-Leute damit einverstanden sind.

(* Aus datenschutzrechtlichen Gründen sind sämtliche Namen geändert. Jede Ähnlichkeit mit tatsächlichen Namen sind rein zufällig und völlig unbeabsichtigt.)

„Schwester, haben Sie dem Patienten schon Blut abgenommen?“ „Ja, Herr Doktor, sieben Liter, mehr war nicht drin.“ Mir hat man heute auch wieder Blut abgenommen. Gut, da schreibe ich erst am Freitag, dass ich nun zum „alten Hasen“ befördert wurde und nun das. Aber alle Patienten bekommen von der oben erwähnten AfD alle drei Monate Blut entnommen - keine sieben Liter, sondern nur drei Röhrchen - für ein großes Blutbild. Dabei ist das am Ende gar kein Bild, sondern nur lauter Text in Tabellen. Das Bild fehlt. Und ein kleines Röhrchen extra für die wöchentliche Probe als alter Hase. Ergebnis heute: Kalium 4,4. Ich bin zufrieden. Das Kochen von (geschälten) Kartoffeln mit viel Wasser zum Beispiel lohnt sich also allemal. Und davon habe ich in letzter Zeit ziemlich viel gegessen.

Das Frühstück ist heute akzeptabel. Relativ. Oder man gewöhnt sich einfach an alles... Noch ein Gedanke zur Ernährung allgemein: Dieses Buch „Ernährungsatlas für Dialysepatienten“ habe ich am Wochenende durchgeschmökert. Spitze! So ausführlich habe ich bisher noch keine Lebensmitteltabelle gefunden. Und ich habe entdeckt, dass es mit der Ernährung gar nicht so kompliziert ist, wenn man sich an ein paar einfache Grundregeln hält und man kann auch viel mehr verschiedene Dinge essen, als wie man annimmt. Meine Empfehlung für Betroffene: Kaufen, lesen, lernen, genießen. Allerdings gibt es das am Freitag erwähnte Exemplar nicht mehr in dieser Ausführung. Ich habe es lange vergeblich bei dem überregionalen Online-Händler AmaAbschnitt* gesucht. Endlich unter dem Namen „nephron“, wohl der Verlagsname, kommt der Titel zum Vorschein, allerdings ist die Aufmachung des Buches ein anderes. Und: Es gibt keine neuen mehr, sondern nur einige gebrauchte. Drum hab ich auch sofort zugeschlagen. Wird wohl Ende der Woche geliefert. Schauen wa mal.

Noch ein Nachtrag: Die Bemerkung des Arztes bei der Visite, dass er mit meinen Werten sehr zufrieden ist, macht mich etwas stolz und beruhigt mich auch. Daumen hoch!

30.01. Mittwoch

Und wenn's juckt?

Ich bin heute ziemlich geschlaucht. Zum einen ganz wörtlich. Ich habe seit fünf Minuten zwei Schläuche am Arm. Die bleiben bis 12 Uhr da.

Dann habe ich geschrien wie angestochen. Denn beim Stechen der Nadeln hab ich kurz „aua“ gesagt. Die beiden Nadeln mit den besagten Schläuchen bleiben bis 12 Uhr auch da.

Und mit dem Geschlaucht das kann man auch symbolisch verstehen. Meine Stimme hat sich nämlich den Fuß verstaucht. Sie ist über meine verschleimten Bronchien gestolpert. Das fing ganz heimlich still und leise am Sonntag an mit leichtem Halsweh. Die Mandeln. Und dagegen werden sich wohl die Bronchien gewehrt haben. Ob das unter denen abgesprochen war, kann ich nicht sagen. Das Unangenehme daran ist der Husten.

Dann kommt noch das Attentat mit Ferrlecit am Montag. War wieder ziemlich heftig. Zum Glück wusste ich, was auf mich zukommt und konnte mich entsprechend einstellen. Das Gute daran: mein Transferrin-Wert ist gestiegen. Bringt wohl doch was.

Hier im Raum ist übrigens gerade eine seltsame „Musik“. Alle Maschinen, einschließlich meiner Daisy, beschwerten sich über die Konzentrat-Versorgung. Also überall neue Kanister. Nach drei Minuten ist die Musik wieder aus. Die Maschinen sind kleine Sensibelchen. Gut für uns Patienten.

Und heute habe ich Premiere. Zum ersten Mal keine Singleneadle für alle Fälle, sondern zwei ganz normale mit nur einem Anschluss. Bei „alten Hasen“ macht man das so.

Noch eine Neuerung: das UF-Ziel ist statt 700 ab heute 800.

Nach über 14 Wochen Bekanntschaft mit Daisy hat sich vieles schon eingespielt. Über manches denkt man gar nicht mehr nach, es läuft automatisch. Die neuen Paradigmen haben sich gefestigt. Die anfänglichen „Momente“ mit dem Taxi sind komplett verschwunden. Die allmorgendliche Zeremonie läuft wie selbstverständlich. Ein gewisser Tagesrhythmus hat sich eingespielt. Taxi, Zeremonie, Anschließen, Nadeln links, Blutdruckmanschette rechts, dann Tagebuch, danach entweder ne Doku schauen (oder zwei) oder Augen zu und ruhen. Nach 4 Stunden und 15 Minuten Nadeln raus, 20 Minuten Einstichstellen abdrücken, abkleben, wiegen, anziehen, Taxi. Die 4 Stunden, die mir anfangs so lang vorkamen, gehen jetzt manchmal viel zu schnell vorbei. Nur manchmal... da kann es nerven. Zum Beispiel, wenn es am rechten Arm unter der Manschette plötzlich juckt. Mit links unmöglich, da ran zu kommen. Sonst hat man gleich

wieder einen bunten Picasso-Arm. Die Schwester fragen: „Hey, kannst mich mal kurz kratzen?“ Hilft also nur warten, bis die Nadeln raus sind... Auch die Nach-Taxi-Zeit hat sich „einparadigmentiert“: Mittagessen, manchmal erst etwas kochen oder auftauen, Mittagsruhe von 2 bis 3 Stunden, je nach körperlicher Verfassung, danach je nachdem. Groß etwas arbeiten an solchen Tagen ist kaum möglich. Man kann die nachmittägliche Ruhezeit auch ignorieren und unter Strom bleiben, aber das rächt sich dann meist am nächsten, dialysefreien Tag.

02.02. Samstag, nicht Freitag

Und wen juckt's?

Und wen juckt's, dass gestern kein Tagebucheintrag kam? Keins meiner Hotline-Service-Telefone ist gestern heiß gelaufen deshalb. Würde ich nicht die Anzahl der Seitenaufrufe pro Eintrag sehen, könnte man meinen, es juckt niemanden, ob und was ich hier schreibe.

Mich hat's gejuckt. Und zwar mächtig gewaltig, Egon. Dass ich gestern nichts gepostet (heißt doch so in der modernen Welt?) habe. Nichts posten konnte. Und das zieht sich zurück bis Sonntag. Siehe letzter Eintrag.

Es fing alles ganz harmlos an. Halsweh, Mandelschmerz, Hustenreiz, der immer schlimmer wird. Montag fängt dann langsam das ganze Programm an und hat seinen Höhepunkt am Donnerstag. Ein heiße Schlacht beginnt. Halsweh, Kopfschmerz, starker Husten, die Nase läuft wie der Main bei Hochwasser, Gliederschmerzen, Augenbrennen, Ohren zu. Dann die Schmerzen beim Husten. Und von Schleim keine Spur. Der sitzt fest wie die Schwiegermutter beim Kaffeetrinken. Aber die Nerven in den Bronchien petzen dem Rückenmark, dass da welcher ist. Das Rückenmark gibt das so weiter an das Gehirn. Und das nun befiehlt den Zwischenrippenmuskeln und dem Zwerchfell: „Zusammenziehen zum Husten!“ Dass die Muskeln dort nicht grad die Bodybuilder sind, ist dem Gehirn egal. Befehl von oben, wie im richtigen Leben. Und das Fell von dem armen kleinen Zwerch ist auch total überlastet. Ergebnis: Muskelkater erster Klasse, bei jedem Hustenanfall. Und der kommt alle paar Minuten, pünktlich wie die Berliner U-Bahn.

Eine heiße Schlacht. Von Kopf bis fast zum Fuß. Außer Zehenschmerzen, die bleiben mir erspart. Alle kämpfen bis auf's Messer. Jeder gegen jeden. Und ich mittendrin. Da fliegen die Geschosse nur so um die Ohren. Und dann, bei einem Hustenanfall: Zack! Seitdem habe ich nicht nur Muskelkaterschmerz beim Husten sondern ein höllisches Stechen in der rechten Seite.

Freitag ist trotzdem Dialyse. Ich komme mehr geschlichen als gelaufen. Es geht besser als erwartet. Nur die Hustenattacken... Vom Arzt erfahre ich, dass die Ursache der Schmerzen auch eine gebrochene Rippe sein kann... Dankeschön auch! Er hört mich ab und tastet mich ab. Lunge ist frei. Na wenigstens das. Körpertemperatur um die 34, Blutuntersuchung o.B. Keine bakterielle Ursache. Ein einfacher viraler Infekt. Ha ha... Ich bekomme Medikamente und Empfehlungen. Man kümmert sich um mich. Wie ich es hier schon immer gewohnt bin. Daumen hoch!

Den Rest der vier Stunden verbringe ich schlafend (und hustend). Das Mitleid der Schwestern und der Mitpatienten auf meiner Seite.

Zu Hause will ich nur noch eins: A: Hinlegen, B: schlafen und C: nicht mehr husten müssen. Der Erfolg nimmt von A zu C rapide ab.

04.02. Montag

Geschafft!

Es geht aufwärts. Langsam. Ganz langsam. Extrem ganz langsam. Ähnlich wie bei der Schnecke. Die steht vor einem Haus und klingelt. Ein Mann kommt raus und sie fragt, ob sie bei ihm mal anrufen darf. Er nimmt die Schnecke und wirft sie zurück in den Garten.

Nach zwei Wochen klingelt es erneut. Als der Mann raus kommt fragt die Schnecke empört: „Was war DAS denn grad eben?“

Langsam geht's, aber aufwärts.

Das Wochenende - ich möchte so eins nicht noch mal erleben. Punkt C vom letzten Eintrag bleibt stur erfolglos. Das ändert sich auch nicht bis Sonntag spät abends.

Ab da hab ich den Hustenreiz einigermaßen unter Kontrolle, um nicht Husten zu müssen bis zum Abwinken, heißt, bis mir schwarz vor Augen wird, Arme und Beine zu kribbeln beginnen und die Welt um mich herum langsam verschwindet... Die stechenden Schmerzen sind ebenfalls etwas erträglicher geworden. Vielleicht hab ich mich auch nur dran gewöhnt. Schleim kommt ab und zu ein Tröpfchen beim Husten. Und die Nase läuft auch nicht mehr so sehr. Wo soll sie auch noch hinlaufen? Sie war ja schon fast überall. Außerdem tun ihr die Füße weh.

Die Ernährung seit Freitag Mittag beschränkt sich auf: 4 Scheiben Weißbrot, 100 Gramm Wurst, etwas Käse, 2,5 Liter Hühnersuppe und jede Menge Tee und heißes Wasser. Dazu Kräuterbonbons, ACC-Brausetabletten, Zwiebelhonig. Und insgesamt etwa 3 Stunden hab ich außerhalb des Bettes verbracht.

Dementsprechend bin ich etwas wackelig auf den Beinen.

Heute bei Daisy hab ich wenigstens schon wieder mein iPad mit und sitze hier und schreibe.

Gibt es auch noch etwas Positives zu berichten? Klar. Immer. Das Blutbild letzten Montag zum Beispiel. Der Arzt meint grad zu mir, dass er sehr zufrieden mit den Werten ist. Es ist alles im grünen Bereich, außer das Eisen. Aber das wissen wir ja schon. Deshalb bekomme ich nun zweimal pro Woche den Kick in halber Höhe statt nur einmal. Das bedeutet für mich im Klartext: „Mach weiter so, Junge. Bist schwer in Ordnung.“

Bin stolz auf mich.

06.02. Mittwoch...

Katastrophen

...oder Freitag? Oder Dienstag? Oder was nun?

Gestern musste ich einige Zeit überlegen, welcher Tag nun ist. Ich war der Meinung, es ist Samstag. Wenn man tagelang nichts anderes tut, als die Zeit im Bett zu verbringen und nur aufsteht, wenn man zur Toilette muss oder sich aus der Küche was zum Essen holt, verliert man völlig das Zeitgefühl.

Mir geht es besser. Seit Montag Abend gibt es nur noch sporadische Hustenattacken, die Nächte sind erholsamer, der Schlaf wieder besser. Auch der Appetit kommt wieder.

Nur manchmal kommen Schweißausbrüche. Dann laufe ich mit freiem Oberkörper und barfuß auf dem kalten Fliesenboden, um mich schnell abzukühlen...

War ein Scherz! Ich wollte nur mal eure verblüfften, ängstlichen Gesichter sehen. Mir ging es grad wie dem Schweizer Komiker Emil Stein: „Jetzt mach ich auch einmal einen Gääg!“

Es gibt bei National Geographic eine Serie über Katastrophenfälle. Zu Beginn heißt es da: „Katastrophen geschehen nicht einfach. Sie stehen am Ende einer Kette unglücklicher Umstände.“ So war meine Katastrophe der letzten Woche auch. Zunächst die sagen wir mal Erkältung. Dann die Dialyse allgemein. Dann noch die Eisentherapie. Jedes für sich genommen eine ziemliche Belastung. Aber nun alles auf einmal, das haut dich eben echt um. Bumm!

Trotzdem, es kommt alles in Ordnung. Es geht aufwärts, jetzt sogar schneller als bei der Schnecke. Ich komme wieder zu Kräften, alles wird gut.

Dann habe ich heute ein Schreiben aufgesetzt an das Catering-Team. Vielleicht bewirke ich dadurch ja irgend eine Änderung mit Frühstück, dass es für uns Dialysepatienten angenehmer und bekömmlicher wird.
An dieser Stelle nochmal ganz herzlichen Dank an das Team hier. Das Frühstück war echt der Hammer. Bis auf die Schnitzelbrötchen, die ich nie bekommen habe.

08.02. Freitag

Darf ich?

Für manche ein Zauberwort. Freitag. Das Wochenende steht vor der Tür. Entspannen, Freizeit, Ausschlafen. Für mich? Der Tag, nach dem zwei dialysefreie Tage kommen, statt nur einer. Zwei Tage keine Nadeln im Arm, zwei Tage nicht über vier Stunden den Arm möglichst still halten, zwei Tage kein Taxi, zwei Tage keine solche Belastung des Körpers bzw. des Kreislaufs.
Aber auch zwei Tage keine Entgiftung. Mir hat mal jemand gesagt, an den Tagen der Dialyse ist man geschafft, weil man Dialyse hat und an den Tagen dazwischen ist man geschafft, weil man keine hat. Ist was Wahres dran.
Entgiftung. Eine überlebensnotwendige Dienstleistung von Daisy. Ohne sie gäbe es schon einige Wochen keine Tagebucheinträge mehr, weil es mich nicht mehr gäbe. Eine knallharte Tatsache.

Schwester Carola(*), die heute bei mir ihre Premiere hatte, fragte mich - eher symbolisch- „Darf ich?“ Auf meine Gegenfrage, was wäre, wenn ich mit Nein antworten würde, kam folgende Erklärung:
Sie würde mich darüber belehren, dass diese lebensgefährliche Entscheidung meine eigene Verantwortung wäre und welche Konsequenzen es für mich hätte. Dann würde sie mich fragen, ob eine andere Schwester es tun soll. Würde ich auch das ablehnen, würde die zweite Schwester mich darüber belehren, welche Konsequenzen das für mich hätte. Sie würde den Arzt informieren müssen. Dieser würde mich dann darüber belehren, was diese Entscheidung für mich nach sich ziehen würde. Bleib ich weiter stur, muss ich unterschreiben, dass das alles meine eigene Verantwortung ist und ich dürfte nach Hause gehen. Dort würde ich dann wohl nicht mehr sehr lange bleiben, sondern könnte bald umziehen. Ins Bestattungsinstitut... Aber dort sind die Betten nicht so bequem...
Trotzdem bleibt alles meine eigene, persönliche Entscheidung. Jedes mal. Auch, wie lange ich zu jeder Sitzung bei Daisy bleiben möchte. Auch, ob ich das Eisen-Attentat möchte. Auch, ob ich das Frühstück möchte. Der Kunde ist König. Man

hat alle Freiheiten. Doch wie hat uns früher unser Staatsbürgerkunde-Lehrer beigebracht? „Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit.“ Ist was Wahres dran. Übrigens der einzige Satz, den ich mir in all den qualvollen Jahren damals gemerkt habe. Ich seh ihn noch vor uns stehen mit seinem Überbewußtsein des kommunistischen Gedankengutes gegen die imperialistischen Machenschaften des Klassenfeindes und der sozialistischen Überlegenheit. Doch die meisten seiner anderen Sätze, die er uns beibringen wollte, haben sich im Laufe der Geschichte verflüchtigt wie Äther an der Luft. Zum Glück. Einsicht in die Notwendigkeit. Nimm an, was du nicht ändern kannst und ordne es in dein Leben ein. Damit fährst du am Besten.

Deshalb durfte dann auch Schwester Carola(*) bei mir.

11.02. Montag

Jackpot geknackt

Auf YouTube gibt es einen Bericht über ein junges Paar, dass fünf Jahre zuvor den Jackpot mit 60 Millionen Pfund geknackt hatte. Was war nach fünf Jahren geblieben? Wie lebte das Paar? Wie glücklich war es (noch)?
Fazit: Sie hatten zwar Haus, vier Luxusautos, ne grandiose Hochzeit und alles was man sich denken und wünschen kann, aber die zwischenmenschlichen und verwandtschaftlichen Beziehungen waren alles andere als glücklich. Und von dem Geld war auch nicht mehr allzuviel übrig. Ist das Sinn und Ziel des Lebens?
Es gibt Situationen, wo es völlig egal ist, ob du 60 oder nur 5 Millionen auf dem Konto hast oder 20.000 Euro Schulden. Da wünschst du dir einfach nur, dass die Situation sich ändert oder einfach nur die Schmerzen aufhören. Sehr oft hängt das Leben an einem Faden. Nicht unbedingt am seidenen, aber ziemlich dünn ist dieser Strick schon. Beispiele? Du stehst morgens auf, bist spät dran, trinkst deinen Kaffee und gehst die Treppe runter, rutschst aus dem Pantoffel und den Rest der Treppe bist du schneller unten als erwartet. Schulter verrenkt oder Arm gebrochen. Du kommst gut unten an? Bückst dich zum Schuhe binden und plötzlich hat die Hexe dich erwischt und du kommst nicht mehr hoch. Der Arzt muss kommen und Dir ne Spritze verpassen. Schuhe zu? Du trittst vor die Haustür und dir reißt es die Hufe hoch. Eisregen, obwohl du am Thermometer plus zwei Grad hattest. Du kommst sehr unsanft auf und spürst plötzlich deine Beine nicht mehr. Du schaffst es bis zum Auto? Steigst ein, gurtest dich an, fährst auf die Landstraße, passt die Geschwindigkeit den Straßenverhältnissen an, fährst vorbildlich rechts. Und dann kommt dir in einer Linkskurve ein Raser entgegen, der

die Kurve nicht kriegt. Du hast Glück, die Feuerwehr kann dich mit schwerem Gerät aus dem Schrott schneiden. Du schaffst es bis auf die Autobahn? Nach drei Kilometern ein Stau. Du bremst rechtzeitig und kommst locker hinter dem LKW zum Stehen. Nur der LKW-Fahrer hinter Dir übersieht den Stau und schiebt dich mit 80 unter den Hänger des Vordermanns. In 99,99% dieser Fälle endet das tödlich. Für alle PKW-Insassen. Du schaffst es bis in die Firma, in dein Büro oder die Werkhalle? Dann hattest du in dieser einen Stunde am Morgen schon großes Glück. Ich behaupte, das sind die wahren Jackpot-Knacker. Wenn du dann auch nach 15 Stunden bis zum Zubettgehen noch gesund und heil bist. Und das jeden Tag. Unter dem LKW zerquetscht zu sein oder querschnittsgelähmt auf der Straße zu liegen - du oder deine Hinterbliebenen würden sofort alle 60 Millionen geben, um die kritische Zeit auch nur um fünf Minuten zurückdrehen zu können.

Ich habe so einen Jackpot auch mal geknackt. Ich war etwa 5 oder 6 Jahre. Hatte einen hölzernen, luftbereiften Tretroller mit Fußbremse hinten. Eines Tages hatte ich den Impuls, einem gerade losfahrenden LKW hinterher zu fahren. Robur Garant, Höchstgeschwindigkeit 80 km/h. Es ging leicht bergab. Ich war etwa 4-5 Meter hinter dem LKW und der Sog hat wohl mit dazu beigetragen, dass ich bei seiner Geschwindigkeit mithalten konnte. Wie schnell fährt so ein LKW bergab und nachdem der die Ortschaft verlassen hat? Auf einer wenig befahrenen Landstraße, alle 15-20 Meter ein dicker Straßenbaum? 50? 60? Schneller traue ich mich auch heute noch nicht, die Geschwindigkeit einzuschätzen. Ich kann mich noch genau erinnern, wie begeistert ich war, wie schnell sich die beiden Zwillingräder an der Hinterachse drehten. Das hatte ich noch nie gesehen! Voll krass! Bisher waren Laster immer nur an mir vorbeigefahren. Dann, nach etwa 500 Meter rasanter Fahrt, ein lauter Knall! Ich erinnere mich nur noch, dass ich über den Lenker flog, links an einem Baum vorbei, schräg Richtung metertiefen Seitengraben. Das Nächste, was ich noch weiß, ist, wie ich aus dem Graben geklettert bin und mich gewundert hab, warum der so tief ist. Irgendwo liegt mein Roller. Ich heb ihn auf und sehe, dass der vordere Reifen total zerfleddert ist. Auf dem Nachhauseweg war meine einzige Sorge, dass meine Eltern schimpfen wegen dem Reifen. Ich hab den Roller abgestellt, bin rein und hab nur gesagt, dass der Reifen kaputt ist. Meine Eltern haben nie den Grund erfahren. Sie haben nicht geschimpft. Dass ich völlig verdreht war durch die Landung im Graben, ist nicht groß aufgefallen. Es war damals eher die Regel, dass ich so nach Hause kam.

Was ist damals passiert? Ein Tretrollerreifen ist nicht für solche Geschwindigkeiten ausgelegt. Welches Kind heizt schon mit 60 Sachen über den Spielplatz? Und dann so eine lange Strecke? Und alt genug war der Roller ja auch schon. Den hat schon mein vier Jahre ältere Bruder gefahren. Vorderreifen platzen bedeutet immer Abflug. Aber wäre das nur zwei Meter eher oder später passiert, hätte ich unweigerlich mit dem ersten oder zweiten Baum Bekanntschaft gemacht. So bin ich aber zwischen zwei Bäumen mittendurch geflogen. Mit 60 km/h. Mit kurzer

Hose und kurzem Hemd. Ohne Helm. Wer hat denn damals, 1960, im Osten, auf einem Dorf an einen Helm gedacht? Höchstens Motorradfahrer hatten einen, aber keine Fahrradfahrer, geschweige denn tretrollerbenutzende Sechsjährige. An die Landung kann ich mich nicht mehr erinnern. Nur, wie ich wieder aus dem Graben geklettert bin. Keine Verletzung, kein Bruch, keine Schramme. Ich bin danach noch ca. 700 m nach Hause gelaufen, den Roller unterm Arm.

Nur zwei Meter haben damals entschieden. Ein Jackpot, der mehr Wert ist als 60 Millionen, ein Lebensfaden, der bedenklich dünn war, meine ich.

Mehr solcher Beispiele? Ich hab noch welche.

13.02. Mittwoch

„Jackpot plus“

Eigentlich geht diese Geschichte mit dem Roller noch weiter. Sieben oder acht Jahre später. Da wurde mir bewusst, dass es nicht einfach nur „Glück“ war, sondern mehr. Viel mehr.

Der Roller wurde damals nie wieder repariert. Statt dessen entschieden sich meine Eltern, mir ein neues Fahrrad zu schenken. Diamant, 26 Zoll, rot. Das beweist, dass sie damals keine Ahnung hatten, zu welcher halsbrecherischen Aktionen ich schon fähig war. Dieses Rad war die nächsten 10 Jahre mit mir verwachsen. Es war ein Teil von mir. Damit hab ich bei den Dorfmeisterschaften im Hindernisfahren den dritten und beim Geschicklichkeitsfahren den ersten Platz gemacht. Satte Leistung.

Ein Fahrrad hatte auch ein Nachbarjunge. Er war etwa zwei Jahre jünger als ich. Eines Tages sollte er für seine Eltern etwas erledigen. Er fuhr zuhause los, aber in die falsche Richtung. Bergab, von der Bushaltestelle Richtung Tirpersdorf. Genau meine Rollerrennstrecke. Am Ortsausgang möchte er umkehren. Er wartet, bis der Gegenverkehr vorbei ist, lenkt um und möchte im großen Bogen auf die andere Straßenseite. Dabei übersieht er aber den nachfolgenden PKW „Wartburg 311“. Es war noch innerorts, der ist also maximal 50 km/h gefahren. Und der hat ihn dann von der Straße geschubst. Genau zwischen zwei Bäumen hindurch in den metertiefen Seitengraben... Knapp 200 Meter vor meiner Landestelle damals.

So etwas spricht sich schnell im Dorf herum. 15 Minuten später war ich vor Ort. Viele Leute, Aufregung, entsetztes, älteres Ehepaar, das im Wartburg saß. Grade kommt der Arzt aus dem Nachbardorf. Er steigt aus, klettert in den Graben, untersucht den Jungen und klettert wieder auf die Straße. Etwas schwerfällig, weil er ziemlich korpulent war. Ich hab mich damals so geärgert über den Arzt und mich

gefragt, warum macht der nichts! Er muss dem Jungen doch helfen! Und dafür sorgen, dass er schnell ins Krankenhaus kommt! Dann bin ich weggefahren. Die Ankunft des Leichenwagens habe ich nicht mehr mitbekommen...

Er hatte kein „Glück“ wie ich damals nur 200 Meter weiter. Der PKW ist nur 50 gefahren und er beim Wenden wollen höchstens 10. Er hatte keinen Jackpot. Sein Leben war in diesem Graben zu Ende.

Das hat mir lange zu denken gegeben und sowohl mein Verhalten im Straßenverkehr als auch meine Einstellung zum Leben massiv verändert. Es gibt mehr als nur „Glück zu haben“. Viel mehr.

15.02. Freitag, der letzte in dieser Woche

„Noch‘n Kaffee?“

Langsam müssen wir uns wieder den positiven Dingen und Themen zuwenden. Sonst bekomme ich noch den Ruf eines Miesmachers. Doch was ist „positiv“? Ich meine, positiv ist all das, was man positiv betrachtet.

Zum Beispiel die Dialyse. Fast vier Wochen dabei. Und ich kann feststellen, dass ich mich im Großen und Ganzen in meinem Tagesablauf eingewöhnt habe. Viele Abläufe sind gewohnt und selbstverständlich geworden. Man braucht gar nicht mehr darüber nachzudenken und hat den Kopf wieder frei für andere Sachen. Das kam und kommt mir zugute bei der immensen Erkältung der letzten zwei Wochen und bei den nachfolgenden Bandscheibenschmerzen, die Folge eines kritischen Unfalls in der Jugendzeit. (Das wäre auch wieder eine der zahlreichen „Jackpot-Geschichten“.)

Das Frühstück mit vier halben Brötchen. Drei gleich, eins nach zwei Stunden. Manchmal könnte ich sogar mehr... Ein Spruch meines Vaters: „Seit dem Abendbrot nichts gegessen und die ganze Nacht kein Auge aufgemacht - das macht hungrig.“ Dazu ein Glas Wasser. Mehr Flüssigkeit kam bisher nicht in Frage; vier Stunden im Bett hätten sonst Probleme in der Blase ausgelöst. Denn auch für Dialysepatienten gilt: „Es gibt Drücke, die hält der stärkste Mann nicht aus.“ Im Bett neben Daisy nicht unbedingt wünschenswert. Dadurch, dass mir Daisy jetzt regelmäßig 200 ml zusätzlich Wasser entzieht, ist der Druck in der Blase nach den vier Stunden erträglicher geworden und ich brauch nach der Dia nur noch 2-300 ml pinkeln.

Auch an den Zustand nach der Dialyse hab ich mich gewöhnt. Ich komm heim und hab Bärenhunger. Ich bin nach dem Essen müde. Ich schlaf dann meist 2 bis 3 Stunden. Ich steh danach auf und hab keinen Schwung, noch groß was zu

arbeiten. Der Tag ist so gut wie gelaufen. Besonders bei den Eisen-Attentaten-Tagen bin ich zu nichts mehr zu gebrauchen. Zu nichts zu gebrauchen, aber zu allem fähig... Vielleicht liegt das ja auch an der depressiven Winterstimmung, die momentan herrscht. Ich bin versucht, ab und an mal im Internet zu recherchieren, ob es die Sonne überhaupt noch gibt. Zu sehen ist sie oft wochenlang nicht. Im Sommer dann, im Garten, wenn Gras, Petersilie und Unkraut sprießen und ich mit einem Gläschen Rotwein in der Abendsonne sitze und in der beginnenden Dämmerung das Lagerfeuer anzünde und mir vielleicht noch eine Bratwurst über dem Feuer brutzel - dann hab ich sicher wieder mehr Elan für Unternehmungen und altersgemäße Action.

Die dialysefreien Tage laufen auch schon anders als am Anfang. Wenn ich nicht mit Husten oder Bandscheiben geplagt bin, geh ich spazieren und sitze auch wieder länger am PC, um Aufträge meiner Kunden zu bearbeiten. Schließlich bin ich noch selbständig. Die Rente ist zwar schon beantragt, nur noch nicht regelmäßig auf dem Konto. Der Alltag „normalisiert“ sich also langsam.

Heute eine Neuerung. Anstatt immer nur ein oder zwei Gläser Wasser zum Dia-Frühstück gibt es heute zusätzlich eine Tasse echten Bohnenkaffee. In den letzten zwei Wochen ist, ohne die Medikation zu ändern, mein Blutdruck um ca. 20 und mehr gesunken, Sys und Dia. Mal sehen, was der Kaffee bewirkt. Vormittags hat er auch keine Auswirkung auf den Nachtschlaf.

„Komisch“ meint einer, „immer wenn ich Kaffee trinke, kann ich nicht schlafen.“ „Bei mir ist es genau umgekehrt“ erwidert sein Kumpel, „immer wenn ich schlafe, kann ich keinen Kaffee trinken.“

Aber jetzt wird nicht geschlafen. Die Kaffeetasse ist leer, ein halbes Brötchen hab ich noch in Reserve, Müdigkeit ist heute weit und breit nicht zu sehen, die Nadeln im Arm sind einigermaßen erträglich, es ist relativ still im Raum, ich sitze bequem. Auf zum Doku schauen und die Zeit hier genießen!

18.02. Montag

Solche und solche

Gestern hat mich jemand in einem Chat gefragt, ob ich mich denn freue, dass ich morgen, Montag, wieder arbeiten darf. Ich hab ihm geantwortet: „Ich gehe nicht arbeiten, sondern zur Dialyse.“ Er darauf: „Aha, okay, dann viel Spaß.“ Kein weiterer Kommentar meinerseits...

Es gibt solche Menschen und solche. Aber eben leider mehr solche als solche. Mit Gips am Bein und Krücken sieht jeder, dass du krank und eingeschränkt bist. Total verschnupft mit ner roten Nase und geschwollenen, tränenden Augen

erkennt ebenfalls jeder, dass es dir nicht gut geht. Hast du aber eine Nierenbeckenentzündung und kannst dich vor Schmerzen kaum bewegen, kann's passieren, dass du gefragt wirst: „Na, wieder nicht brav gewesen, kam die Hexe?“ Diagnose voll daneben...

Und bist du Dialysepatient, hängen dir keine Schläuche am Hals oder aus dem Bauch, bist du nicht grün oder braun im Gesicht wegen dem Eisen, dann sieht man davon eben rein gar nichts. Du schaust vollkommen gesund aus. Und jeder erwartet, dass du dich auch gesund benimmst. Müde? Ist das nicht eher Bequemlichkeit oder Faulheit? So viel schlafen? Stell dich deiner Situation und bejahe das Leben und mach was Nützliches! Guck nicht immer auf deinen Zustand, das macht dich nur depressiv. Depressiv? Das macht eher das Geschwätz mit den mehr oder weniger unnützen Ratschlägen. Die sind mehr Schläge als Rat. Wenn Blinde von der Farbe reden... Hier in der Klinik habe ich schon manchen guten Rat bekommen. Von Mitpatienten und vom Personal. Das tut gut.

Mehr solche als solche. Meine Tochter meinte früher immer „Da musst du durch als Lurch, wenn du ein Frosch werden willst.“ Trotzdem nervt es immer noch, wenn man auf mehr oder weniger Unverständnis stößt. Das wird sich wohl auch nie ändern.

Gibt es auch noch was Positives heute? Klar doch.

Die Erkältung ist so gut wie weg. Der Schmerz war keine Rippe, sondern eine Nervenreizung. Der Schleim hat sich langsam gelöst, der Husten kaum noch vorhanden.

Die Bandscheiben beruhigen sich auch langsam wieder. Vorsichtige, bedachte Bewegungen helfen dabei. Schlafen nur in Rückenlage und halb sitzend ist zwar sehr ungewohnt für jemanden, der lieber auf der Seite liegt, aber immerhin kann ich schlafen.

Das Knie? Manchmal Schmerz beim Drehen und die Gefahr von Einknicken. Die Schwester meint, das wäre das Alter. Kann aber nicht sein, weil das andere Knie genauso alt ist und das tut nicht weh. Geht das so weiter, sollte ich über einen Stock nachdenken. So einen, mit dem alte Leute im Park immer den Jugendlichen drohen...

Die Sonne? Die versucht seit Samstag den ganzen verregneten Winter nachzuholen. Strahlend blauer Himmel. Frühlingswetter. Bis 10/12 Grad. Mitte Februar.

Meine Freundin? Der geht es auch gut. Nur die Sehnsucht... Wir haben beide den Eindruck, wir könnten uns getrost öfter miteinander verbinden. Weil es so wohltuend ist, die Zeit gemeinsam verbringen zu können. Auch wenn wir beide danach ziemlich geschafft sind, sehnen wir uns trotzdem zueinander. Sie hat ja auch noch anderes zu tun, als nur mit mir ihre Zeit zu verbringen. Trotzdem denke ich gerne und oft an sie. Und sie sicher auch an mich.

Das Nachbarbett? Die verschiedenen Patienten, die hier schon neben mir lagen, sind bzw. waren stationäre Patienten hier aus anderen Stationen. Bei mehreren habe ich eine rasante Abwärtsbewegung ihres Zustandes beobachten können - bis einige eines Tages nicht mehr da waren... Hier erlebt man Krankheit und Tod viel intensiver und hautnah. Was all die Jahre vorher weit weg war und nur theoretisch in einem Winkel des Bewusstseins schlummerte, liegt jetzt plötzlich 1,50 Meter neben dir. Das Positive daran? Klingt egoistisch. Ich stelle fest, dass es mir noch wunderbar gut geht in meinem Zustand. Danke.

20.02. Mittwoch

Höchstleistungen

Die Niere.

Durch sie fließen täglich 1800 Liter Blut. In der Nierenrinde sind kleine Blutgefäße, die Glomeruli, die verschiedene Stoffe aus dem Blut filtern: Glukose, Harnstoff, Elektrolyte und Wasser, die dann in den Tubuli als Primärharn gesammelt werden. Das sind täglich etwa 180 Liter! Sicher kennt fast jeder die großen Ölfässer, die meist in KFZ-Werkstätten in den Ecken rumstehen, ca. 1m hoch, 60 cm Durchmesser. Diese großen Fässer haben ein Fassungsvermögen von etwa 180 Litern. Nur mal so zum Nachdenken, was so eine kleine, gesunde Niere alles leistet...

Der Primärharn enthält aber noch manche Dinge, die für den Körper nützlich sind. Diese und fast die gesamte Flüssigkeit wird dem Körper wieder zugeführt. Es wird nichts weggeworfen, was noch nützlich ist und gebraucht wird. Zurück bleibt der eigentliche Harn, je nach Flüssigkeitsaufnahme etwa 2 bis 3 Liter täglich.

Wer nun denkt, die Niere hat damit alle Hände voll zu tun, der irrt sich gewaltig.

Sie ist ein Multitalent.

Sie sorgt noch für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper.

Sie regelt den Blutdruck.

Sie regelt den Säure-Basen-Haushalt

Sie regelt die Bildung von roten Blutkörperchen.

Sie produziert verschiedene Hormone und Enzyme.

Daisy.

Durch sie fließen momentan 300 ml pro Minute. Das sind in 4 Stunden etwa 75 Liter. Da der Mensch etwa 7 Liter Blut hat, fließt das gesamte Blut also theoretisch 10 mal durch Daisy.

Sie filtert Giftstoffe, Elektrolyte und Wasser aus dem Blut. Manchmal aber leider auch Nützliches und Brauchbares, zum Beispiel Eiweiß, Vitamine. Sie ist unfähig, mir diese wieder zurückzugeben. Was Daisy auch nicht kann, sind die Multitalent-Aufgaben der Niere. Dafür ist sie einfach zu sehr Maschine. Doch wenigstens den Säure-Basen-Haushalt kann sie regulieren. Hormone und Enzyme, die mein Körper dringend braucht, gibt sie mir nicht. Blutdruck kann sie auch nicht regeln. Das alles muss über Medikamente und entsprechende Diät reguliert und zugeführt werden.

Auch so eine unsichtbare „Kleinigkeit“ von Dialysepatienten, die niemand sieht.

Greifen wir uns mal eine Aufgabe heraus: Die Bildung des Hormons Erythropoetin oder kurz Epo genannt. Es ist verantwortlich bzw. ermöglicht die Bildung roter Blutkörperchen im Rückenmark. Diese transportieren den Sauerstoff aus der Lunge in den ganzen Körper. Ich erklär es mal ganz einfach: Wird viel Sauerstoff benötigt - bei Sportlern im Wettkampf, oder ist wenig Sauerstoff vorhanden - in hohen Gebirgen, dann wird in den Nieren mehr Epo gebildet, um im Rückenmark mehr Sauerstofftransporter zu bauen. Ist mit dem Sauerstoff wieder alles im grünen Bereich, geht die Bildung der roten Blutkörperchen wieder zurück. Deshalb würde jeder Sportler ein Vermögen zahlen, würde er eine Zusatzportion Epo bekommen. Und deshalb steht das Epo, das mittlerweile künstlich hergestellt werden kann, in der Klinik unter sicherem Verschluss. Das bekommen Dialysepatienten, wenn deren Hämoglobinwerte in den Keller sinken. Zu wenige rote Blutkörperchen bedeutet zu wenig Power und ständige Müdigkeit. Damit hängt noch die Ferritin- und Transferritin-Menge zusammen, ohne die die roten Blutkörperchen ziemlich hilflos sind.

So ein „Keller-Patient“ bin ich. Da ist alles zu wenig. Eisen-Attentate bekomme ich ja schon. Nun soll die Bildung von roten Blutkörperchen angeregt werden, damit endlich mal diese lästige Müdigkeit und Abgespanntheit ein Ende findet. Darum bekomme ich heute dieses Dopingmittel. Völlig legal übrigens...

Ein neuer Tag, ein neues Glück.

21.02. Donnerstag

A little bit anders

Richtig, Donnerstag, nicht Freitag, wie gewohnt. Mir sind manche Gedanken so wichtig, dass ich nicht bis morgen damit warten möchte. Ich habe eine Webseite gefunden. Dort ist haargenau beschrieben, wie sich Dialysepatienten fühlen und

mit welchen Problemen und Herausforderungen sie zu kämpfen haben. Ich zitiere von der Seite „bundesverband-niere.de“:

ZUR SITUATION NIERENKRANKER MENSCHEN

Die Erkenntnis, von einer chronischen Erkrankung betroffen zu sein, bedeutet für die Betroffenen einen schwerwiegenden, krisenhaften Einschnitt in ihrer Lebensgeschichte und Lebensplanung. Bei der chronischen Niereninsuffizienz kommt außerdem das Wissen um die lebenslange Abhängigkeit von einer der Formen der Nierenersatztherapie (Hämodialyse, Peritonealdialyse, Transplantation) hinzu. Der erhebliche Zeitaufwand, der für die Dialyse nötig ist, muß in den Tagesablauf integriert werden, andere Aktivitäten „um die Dialyse herum“ geplant werden. Für die Mehrzahl der Patientinnen und Patienten bringt die chronische Nierenerkrankung außerdem erhebliche Einschränkungen der Lebensqualität, physische und psychische Leistungseinbußen und belastende medizinische Folgeerkrankungen mit sich.

Aber auch psychische Probleme wie Depressionen oder Ängste sind häufige Folgen der Erkrankung. Krisen in der Partnerschaft und der Familie oder soziale Isolation können ebenso auftreten wie Enttäuschungen und Schwierigkeiten im Freundeskreis. Probleme am Arbeitsplatz bis hin zu Arbeitsunfähigkeit, Entlassung oder Berentung belasten die Betroffenen zusätzlich.

Zitat Ende

Gelesen?

Gut.

Dann bitte ich dich, es nochmal zu lesen?

Und dann nochmal.

Damit es auch im Gehirn und Denken ankommt.

Dabei kann ich aus meiner bisherigen eigenen Erfahrung bezeugen, dass in dem Zitat jedes einzelne Wort seine Berechtigung hat, zu 100% der Wahrheit entspricht. Abgesehen von den 1000 kleinen Kleinigkeiten, die das im alltäglichen Leben umzusetzen und damit zurechtzukommen gilt und von denen ich auch öfters hier im Tagebuch geschrieben habe.

Auch wenn man, wie ich, bewußt positiv an die Sache herangeht, steht immer noch „schwerwiegend“, „erheblich“, „krisenhaft“, „belastend“ und „Probleme“ unausgesprochen im Raum. Wenn du einen Ertrinkenden vom Ufer aus siehst, hast du immer noch einen anderen Grund unter den Füßen als der, der im Wasser um sein Leben kämpft.

Es ist eben nicht damit getan, dass du halt „zur Dialyse“ musst, du Glück hast, dass es sowas überhaupt gibt, bequem vom Taxi gefahren wirst, als

Schwerbehinderter ja jede Menge Vorteile hast bis hin zur vorzeitigen Rente und dass alles nicht wirklich sooo schlimm ist.

Es ist doch ein wenig anders als „Aha, okay, dann viel Spaß.“ Ein ganz klein wenig anders.

22.02. Freitag

Wir haben Besuch

Am Mittwoch hatte ich Besuch. Eine Gruppe Schwesternschüler war da (ein paar Brüder waren auch dabei). Rundgang durch die Station. Bei mir sind sie dann hängen geblieben. Nein, ich bilde mir nichts darauf ein. Es hat sich einfach so ergeben. Ihnen wurde das Zusammenleben von Daisy und mir erklärt, warum wie was geschieht, was Daisy alles kann (und was nicht), was ich alles können - oder ertragen - muss. Aha-Rufe und große Augen gab es, als ihnen so eine Nadel gezeigt wurde, wie ich zwei davon im Arm habe. Dann durften sie mit dem Stethoskop meinen Shunt abhören. Auch da Aha und Wow, als sie das intensive Rauschen hörten. Dann gab es noch tausend (oder waren es nur hundert?) Fragen, wie ich das alles empfinde, erlebe, spüre.

Mal sehen, vielleicht sieht man die eine oder den anderen aus der Gruppe ja mal hier auf Station später wieder. Ich hab ja Zeit...

Heute ist wieder Ferrlecit-Attacke. Epo braucht Eisen. Übrigens kostet so eine Epo-Spritze mit ca. 10 ml um die 250 Euro.

Es ist noch nicht wirklich so, dass ich eine spürbare Verbesserung meines Zustandes bestätigen kann. Gestern und heute hatte ich nach dem Aufstehen mal das Gefühl, wirklich geschlafen zu haben und etwas ausgeruhter zu sein. Auch Spazieren war ich gestern morgen nach einigen Wochen das erste mal wieder. Die lange Erkältung hab ich endlich überwunden, der Körper kann sich wieder auf anderes konzentrieren.

Abgenommen habe ich in den letzten Wochen. Über ein Kilo. Aber freu dich nicht zu früh. Das meiste, was da fehlt, ist Muskelmasse, leider nicht das Fett. Ich schiebe das auf die wenige bis gar keine körperliche Ausarbeitung.

Wenig Bewegung - keine Muskelbeanspruchung - kein Muskelaufbau oder wenigstens -erhalt, eher -abbau - weniger Grundumsatz - weniger Kalorienverbrauch - weniger Zucker und Fett wird in den Zellen benötigt - mehr Zucker wird umgewandelt und als Fett abgelagert - man nimmt zwar ab, weil Fett viel weniger wiegt als Muskelmasse, aber man wird dicker, die Pölsterchen wachsen. Und wer braucht im angehenden Frühling schon Winterspeck? Also,

Junge, bewege dich wieder mehr! Obwohl das nach der Ferrlecit-Attacke heute eher problematisch werden könnte. Zu müde und abgespannt danach. Zweite Neuerung heute: Blutfluss 400 ml/min. Ich spüre ein leichtes Drücken im Shunt, besonders venenseitig, wo Daisy mir das Blut zurück gibt. Ja, da pfeift schon ne Menge durch die Nadeln. Ergebnis wird eine bessere Blutreinigung sein. Gut so.

23.02. Samstag,
nicht mehr Freitag und noch nicht Montag

Gefährlich nahe

Es ist unglaublich, wie dich manche Ereignisse, Stress oder bestimmte Nachrichten neben der Dialyse mit den tausend Kleinigkeiten und Millionen anderen Sachen aus der Bahn werfen können! Das kann eskalieren. Da sitzt du dann vor einem einfachen Formular, das die Behörden von dir wollen und starrst das Papier an und es starrt zurück. Du siehst die Buchstaben darauf und verstehst sogar, was das bedeutet, aber du bist unfähig, etwas damit anzufangen. Du zweifelst und verzweifelst. Du schreist dich innerlich an „Bist du blöder Hund jetzt nicht einmal mehr fähig, ein paar Kästchen anzukreuzen und ein paar wenige Angaben zu machen?! Bringst du nun langsam gar nichts mehr zustande?! Hat das Gift in deinem Körper nun auch dein Gehirn erreicht und kaputt gemacht?!“ Dann gehst du schlafen, noch wenn es draußen hell ist.

Nach etwas 12 Stunden Schlaf geht es dir ein wenig besser. Aber du musst raus! Weg! Egal, wohin, nur weg! Garten! Nach 20 Minuten Fahrt stellst du das Auto ab, schließt auf, gehst rein und schließt die Tür hinter dir zu. Diese Tür hat den Vorteil, dass sie für die draußen nur von innen auf geht. Hier bist du sicher. Jetzt siehst du das ganze Chaos, das der Winter angerichtet hat. Verrottetes Laub, zerrissene Abdeckplane, Mauswurfshügel überall, der alte Wohnwagen noch weiter zerfallen, das Toilettendach vom Sturm abgedeckt, innen alles nass.

Du siehst das alles - und fühlst dich wohl. Hier bist du zu Hause. Hier auf deinem eigenen Grundstück bist du allein. Du bist du. Endlich. Du stehst mitten auf der verfilzten Wiese, schließt die Augen und spürst, wie ein Strom dich einhüllt und wie eine warme Dusche allen Dreck und die harte Kruste aufweicht und langsam von dir abwäscht. Das tut gut. Unheimlich gut. Du öffnest das Vorzelt, das den Winter über stehen geblieben ist und holst dir einen Stuhl raus, stellst ihn hinten in eine Ecke des Gartens und setzt dich. Setzen, zur Ruhe kommen, den ganzen angesammelten Stress und alles, was so unheimlich viel Kraft gekostet hat, draußen lassen, vor der Tür. Du sitzt einfach da. Eine Stunde oder länger. Jetzt

siehst du auch die Schneeglöckchen am Gartenzaun und wie sie dir zuwinken „Willkommen daheim!“ Ja, daheim. Du wirst bleiben, bis es dunkel wird. Oder bis dir die Kälte an den Beinen hoch kriecht. Und du weißt: Irgendwann musst du wieder zurück. Dort wartet das Formular wieder auf dich. Aber das ist wohl das kleinste Problem.

25.02. Montag

Fragen über Fragen

Cooler Wochenende! Fing zwar nicht so weltbewegend an, weil das Streßlevel entschieden zu hoch war, aber dann... Das Wichtigste daran war, dass ich mal wieder draußen war. Richtig draußen und richtig lange. Ich war am Samstag über 10 Stunden im Garten. Die Piekesschwester hat mich heute morgen gefragt, was ich da so lange gemacht habe. „Fast nichts.“ Etwas, das mir all die Jahre vorher kaum passiert ist. In 10 Stunden etwas Laub geharkt und zwei Obstbüsche geschnitten. Das war's. Den Rest der Zeit auf einem Stuhl in der Frühlingssonne oder im Wohnwagen unter die Decke gekuschelt und geschlafen. Reicht doch für jemanden, der vorher nur immer müde und abgekämpft war, oder? Woran liegt's? Epo? Die regelmäßigen Eisengaben? (Ich möchte nicht mehr von „Attentaten“ sprechen.) Obwohl der Hb-Wert heute noch bei 10,2 liegt. Ab 13 - 17 Gramm pro Deziliter sprechen wir von normal. Da geht also noch was! Doch langsam spüre ich einen Aufwärtstrend. Auch gestern bin ich komplett ohne Mittagsschlaf ausgekommen. Ist mir schon Monate nicht mehr passiert. Kalium bei 4,6. Zwischen 3,5 und 5,1 mmol/l ist der grüne Bereich. Anscheinend mache ich bei der Ernährung vieles richtig. Die Schwester fragte mich, was ich denn überhaupt hier wolle, wenn meine Werte so gut sind... Naja, Zeit mit Daisy verbringen, Zeit haben, streßfreie Zeit haben, Ausruhen können, nicht bei jeder Entscheidung oder Meinung bis aufs Messer erklären oder „verteidigen“ müssen, einfach nur vier schöne Stunden sein, wie ich bin genießen. Ähnlich wie im Garten. Grund genug? Würde mir schon reichen. Und darüber hinaus sorgt Daisy noch dafür, dass meine Werte so bleiben bzw. noch besser werden. Zum Frühstück heute wieder einen Kaffee. Kann ich mir leisten. An die Brötchen hab ich mich gewöhnt. Heute sind sie sogar ziemlich frisch und knusprig. Man kann sich ja an alles gewöhnen...

Doch es gibt Dinge, an die ich mich vielleicht nicht gewöhnen werde.

Neulich (oder war es schon überneulich?) lag links neben mir ein älterer Herr. Von mal zu mal hatte sich sein Gesundheitszustand verschlechtert. Eines Tages lag er nicht mehr neben mir. Es war vorbei...

Seit ich Mitte Oktober hier bin, lag rechts neben mir ein älterer Herr. Agil, immer für Scherze bereit, erzählte gerne, lief nach jeder Dialyse festen Schrittes aus dem Zimmer. Eines Tages kam und ging er dann immer im Rollstuhl. Um es abzukürzen: Seit zwei Wochen kommt er gar nicht mehr. Die Beerdigung war letztes Wochenende...

Eine ältere Patientin, die hier auf einer anderen Station liegt, wird im Extra-Raum dialysiert. Soweit man erkennen kann, geht es ihr nicht besonders gut und wird auch nicht besser. Seit letzter Woche ist das Zimmer leer...

Ohne dabei nun in unkontrollierte Panik zu geraten, werfen solche Ereignisse doch Fragen auf. Man beobachtet seinen Körper anders. Woher kommt das Kribbeln in den Händen und im rechten Fuß? Warum juckt es an der Stirn? Und warum nur rechts? Warum sticht es manchmal in der Herzgegend und in der linken Wade gleichzeitig und im selben Rhythmus? Warum ist der Blutdruck manchmal unter 100 und dann wieder bei 169? Wird sich das wieder bessern, dass die linke Hand sich geschwollen anfühlt? Oder dass man nicht mehr völlig außer Atem ist, wenn man zwei Stockwerke hochläuft? Werden sich die Zysten in den Nieren vergrößern? Kommt deshalb mal eine OP auf mich zu? Wird das mit der Dialyse immer so gut gehen, wie bisher? Krieg ich Aneurysmen am Arm und wie groß werden die? Wird das etwas unsichere Laufen besser oder sollte ich über einen Stock nachdenken? Wie lange kann ich noch sicher Auto fahren? Wer ist hier im Raum der/die Nächste...?

Mehr oder weniger wichtige Fragen, über die ein Normalsterblicher so gut wie nie nachdenkt. Ich weiß das, war früher selber mal normalsterblich. Und Fragen, die niemand sieht und sich nur wundert, warum man manchmal so nachdenklich oder verschlossen ist.

27.02. Mittwoch

Die Erbschaft

Manchmal werde ich gefragt, warum ich kaputte Nieren habe, was die Ursache für Nierenversagen ist. Da gibt es einige Antworten. Zu hoher Medikamentenkonsum. Kreislaufstörung nach Unfällen oder Operationen. Ständig zu hoher Blutdruck. Gefäßverkalkungen, auch in den Nieren. Zystennieren. An manchen ist man selber Schuld, anderes kann man weniger beeinflussen, wieder anderes muss man einfach hinnehmen.

Eine Kreislaufstörung nach einem Unfall hatte ich mit etwa 14. Sturz vom Kirschbaum mit Aufprall in der Nierengegend und anschließendem Atemstillstand. (Das wäre eine typische „Jackpot-Geschichte“) Bei meiner ersten Nieren-Untersuchung vor etwa 15 Jahren, als nur noch eine Nierenleistung von 50% festgestellt wurde, dachte ich ja, dass sich bei dem Sturz die eine Niere verabschiedet hätte. War aber nicht so, wie ich später erfahren habe. Beide Nieren hatten da schon nur 50%.

Soweit ich zurückdenken kann, habe ich zu hohen Blutdruck. Im Verlauf der Untersuchung vor 15 Jahren wurde eine 24-Stunden-Messung durchgeführt. Ergebnis: Tagesdurchschnitt 169/101. Bedeutet, ich war quasi ständig auf 180... Ob sich das auf mein Allgemeinverhalten ausgewirkt hat, möchte ich nicht bezweifeln. Durch verschiedene Parameter reguliert die Niere den Blutdruck. Unter anderem auch, wie groß die Blut-Durchflussmenge durch die Niere ist. Ist die zu gering, wird der Blutdruck angehoben. ABER... Hoher Blutdruck schädigt die Niere. Dadurch wird der Blut-Durchfluss geringer. Dann wird der Blutdruck angehoben. Dadurch.. usw... Eine Spirale beginnt.

Zysten in den Nieren. Und hier beginnt das Drama. Das ich auch nicht bis ins kleinste Detail ins Drehbuch bringen kann. Nur soviel: Bei vielen Nierenkranken ist die Geschichte vererbt. Volltreffer! Ein Blick ins Drehbuch:

Ich war 17 und in der Ausbildung zum KFZ-Mechaniker, als meine Mutter mit knapp 49 Jahren plötzlich in der Küche zusammenbrach. Blaulicht. Krankenhaus. Dort wurde, im Gegensatz zu früheren Untersuchungen, die Ursache all ihrer jahrelangen Beschwerden entdeckt: akutes Nierenversagen. Auf die Frage meines Vaters, was denn nun zu machen sei, antwortete der Arzt sehr leise: „Ihre Frau ist nicht mehr lebensfähig. Alle Organe, der gesamte Körper ist so weit geschädigt, dass es keine Heilung mehr gibt, selbst wenn man sofort mit einer Dialyse beginnen würde.“ Damals, 1971, im Osten, war Dialysebehandlung auch noch nicht so weit. Sie wurde dann auf eigenen Wunsch entlassen und lag noch etwa zwei Wochen zuhause. Diese zwei Wochen zu beschreiben erspare ich mir. An einem Tag wurde ich in der Firma aufgehalten und hab meinen Bus verpasst. Eine Stunde später fuhr der nächste. Zu Hause angekommen, kam mir mein Vater entgegen. Verstört, blass, zitternd. In dieser Stunde ist meine Mutter gestorben. Wäre ich pünktlich zuhause gewesen, hätte ich mich noch verabschieden können...

Das Gemeine an Nierenversagen? Es gibt keinerlei Schmerzen. Ohne ärztliche Untersuchung bleibt sie völlig unerkant. Selbst die Auswirkungen können sich hinter anderen Symptomen verbergen. Es gibt Manches, das man von seinen Eltern erben kann. Dann kann man sogar noch entscheiden, ob man das Erbe antreten möchte oder nicht. Aber es gibt auch Dinge, bei denen man nicht gefragt wird. Das kriegt man einfach.

Meine persönliche Empfehlung an meine Leser: ein Termin bei einem Nephrologen (Nierenspezialist) mit der Bitte um eine Untersuchung auf eventuelle

Nierenschäden. Ultraschall, Blutbild, das ganze Programm. Weil man die Krankheit nicht spürt, sondern nur sieht. Und auch nur dann, wenn man reinguckt.

01.03. Freitag, fast Wochenende

Eisen, Kaffee, Brötchen

Es geht mir gut. Daisy neben mir schnurrt zufrieden. Sie bekommt über einen kleinen Schlauch eine Flüssigkeit, die ich als Techniker mit „Rostbrühe“ bezeichnen würde. Und genau das ist drin: eine Eisenlösung. Ferrlecit. Momentan bin ich noch nicht soweit, aber wenn das immer mehr wird, muss ich wohl aufpassen, wenn ich an Magneten vorbeikomme, an großen Trafos zum Beispiel. Nicht dass ich mal so viel Eisen im Körper hab, dass ich angezogen werde. Dann muss ich zuhause anrufen „Du Schatz, ich komm später, ich häng hier grad fest...“ Wie andere im Stau halt.

Doch das liegt noch in weiter Ferne. Zunächst muss ich mit den Werten erst mal aus dem Keller kommen. Geht aber ganz schön rund: Montag Ferrlecit, Mittwoch Epo, Freitag Ferrlecit, Montag Ferrlecit, usw... Und nach jeder dieser Bonus-Geschenke fühlt man sich irgendwie benommen und mit Gummiknochen in den Beinen. Kein Wunder also, dass ich ziemlich träumend durch die Woche spaziere. Man fühlt sich immer irgendwie als wäre man auf Drogen.

Trotzdem geht es mir gut. Und das Interessante daran ist, dass die Dialyse mittlerweile zum festen Bestandteil meines Lebens geworden ist. Etwas, das immer wiederkehrend ist, das sich im Bewusstsein und Unterbewusstsein eingepägt hat als eine Zeit der Ruhe und wo alles geordnet abläuft. Anders als in den Tagen dazwischen, die doch manchmal (oder leider viel zu oft) ziemlich hektisch und stressig ablaufen können.

So genieße ich grad meinen Kaffee wieder, nicht um munter zu werden oder weil ich ihn brauche, sondern einfach nur zum Spaß an der Freude. Und weil er schmeckt. Das ist auch so eine Kindheitserinnerung. Ferienjob in der 9. Klasse. Textilfirma, Gardinen verpacken und versandfertig machen. Zu jedem Frühstück gab es Kaffee. Das war meine erste intensive Begegnung mit diesem Getränk. Das ganze Firmenfeeling, Geld verdienen in der Erwachsenenwelt, als Arbeitskraft akzeptiert werden, etwas Nützliches tun, anstatt nur mit dem Fahrrad halsbrecherische Experimente wagen, der Duft des Kaffee's kurz vorm Frühstück, gemeinsam am Tisch sitzen, dazu gehören, der Geschmack von süßem Kaffee mit belegten Wurstschnitten von daheim. Ich erinnere mich gerne daran.

Jahrzehntelang konnte ich dann wegen einer Allergie keinen Kaffee mehr trinken. Durch bewusste Ernährung und mit einer Vielzahl von „HERBALIFE“-Produkten

habe ich diese Allergie überwunden. Und kann deshalb jetzt auch hier zum Dia-Frühstück wieder Kaffee genießen - und mich an alte, sehr alte Zeiten erinnern. Dazu zwei Brötchen wie immer. Ich bring es nur nicht fertig, mir etwas für später aufzuheben, ratzfat sind die vier Hälften verschwunden. Dia macht hungrig. Nach dem Tagebuch ein wenig Doku schauen, entspannt ruhen, eine Online-Überweisung, vielleicht an einer Webseite basteln, mal sehen... Alles geordnet und in Ruhe eben.

In diesem Sinne: bis Montag dann! Habt alle ein schönes, ruhiges Wochenende und trotzdem viel Spaß und mit der nötigen Portion Action.

04.03. Montag

Montagsfeeling?

Ein Wasser, ein Kaffee komplett. Zu den vier halben Brötchen.

Die Nadeln sitzen, gingen beide gut rein.

Daisy ist zufrieden, gibt mir heute wieder „Eisensaft“.

Blutuntersuchung ergibt HB-Wert von 10,4. Bei der letzten war er noch bei 10,1.

Ich kämpfe mich also langsam aus dem Keller ins Tageslicht der Normalität.

Langsam. Aber das sollte ja sowieso von Anfang an mein Motto sein.

Der Tag fängt also insgesamt gut an.

Das Wochenende war ebenfalls gut. Ich bin die drei Tage ohne ernsthaften Mittagsschlaf ausgekommen. War zwar etwas müde, aber hab mich besser als sonst gefühlt. Es gab auch viel weniger Stress als letzte Woche. Das ist dabei ein entscheidender Faktor, wie ich meine.

Was soll man noch schreiben? Wie fängt normalerweise eine Woche an? Wie empfindet man sonst einen Montag? So viele Menschen können dieses Wort nur stöhnen: „Mooontaaag!!!“ Geht's mir dagegen gut! Bei mir ist einfach nur Montag.

Oh, grad kommt ne Fuhre Kreppel! Für jeden von uns eins. Als

Rosenmontagsgeschenk der Klinik. Der Tag wird immer besser. Mal sehen, was noch so an Überraschungen und Annehmlichkeiten auf mich zukommt.

Zum Thema Fasching und Faschingsumzug am Samstag genau vor meiner Haustür und der anschließenden Party auf dem Marktplatz genau vor meiner Haustür mit „Musik“, so laut, dass die Fensterscheiben gezittert haben (kein Witz), möchte ich mich hier nicht äußern. Ich würde mir wohl nur Feinde machen. Wobei bei der „Musik“ ist zu 99% die Qualität einfach gegen Lautstärke getauscht wurde. Nächstes Jahr werde ich vorher in den Garten flüchten, oder woanders hin, nur weg. Auch wenn es tote Hunde regnet. Das ist immer noch besser als nervtötende Faschingspartys. Meine beiden Katzen haben, als sie noch lebten, genauso

gedacht. Nur, dass die nicht einfach weg konnten. Aber den ganzen Tag irgendwo hinter Schränken oder unter Sofas haben sie sich vor dem Lärm versteckt. Egal, es gibt Dinge, die kann man nicht ändern. Zum Glück gibt es auch Dinge, die möchte man nicht ändern.

06.03. Mittwoch

Und was wird dann?

Ich werde manchmal gefragt, wie mir das alles einfällt, was ich da immer schreibe. Nun, das frag ich mich auch öfters. Immerhin sind jetzt schon 64 Beiträge online. In zwanzig Wochen. (Natürlich gibt es jetzt Leser, die beides nachrechnen, grins.) Manchmal weiß ich wirklich nicht, was ich schreiben soll. Das wird man sicher auch an dem einen oder anderen Beitrag merken. Da ist kaum der Boden bedeckt mit Worten und Gedanken. Bei anderen wiederum ist er rappelvoll zum Überlaufen. Manchmal sitze ich hier neben Daisy und frag mich: „Was schreib ich heute bloß?“ Dann fang ich einfach an mit irgendeinem Satz. Und plötzlich läuft's. „Es ist ein Vergnügen die ersten Worte einer Geschichte zu schreiben. Man weiß nie so recht, wohin sie einen führen werden.“ (Zitat aus dem Film Miss Potter)

Ähnlich geht es mir auch. Doch manchmal sind da Ereignisse, Erlebnisse, Gespräche, Beobachtungen, da drängen sich die Themen einfach auf und ich möchte schon tags zuvor mit Schreiben anfangen.

So wie gestern auch. Da stellte sich in einem Gespräch diese Frage: „Und was wird dann?“ „Was wird, wenn...?“ Wohl dem, der sich so eine Frage stellen kann. Der hat noch Zeit für die Antworten. Kritisch wird es, wenn die Frage lautet „Was wird jetzt? Wie geht es weiter?“ Dann tut sich ein dunkles Loch auf und man weiß nicht, wie tief es ist und was einen unten erwartet, wenn man dort ankommt.

Drei verschiedene Personen: Hausfrau und Mutter, Rentner, Dialysepatient.

Die Hausfrau und Mutter war ein langes Leben damit beschäftigt, sich für die Kinder aufzuopfern. Zentrum ihres Handelns und Denkens und die damit verbundenen Entscheidungen für die anderen und sich selbst waren die Kinder. Von Geburt an bis sie aus dem Haus gehen und ihre eigene Selbstständigkeit und Selbstbestimmung leben wollen. Es ist für eine Mutter immer ein Schmerz, wenn ein Kind losgelassen werden muss. Auch wenn noch fünf andere zuhause sind. Vier, drei, zwei, das Letzte. Kein tägliches Versorgen mehr, wecken, Frühstück

machen, rechtzeitig zur Schule schicken, Wäsche, Haushalt, Kochen, Hausaufgaben, Seelenklempner, tausend anderes. „Und Was wird jetzt?!“ Welche Aufgabe, welchen Lebensinhalt hat diese Frau nun noch? Das Haus ist leer. Der Ehemann lief sowieso eher „nebenher“. Auf den kann sie sich nun nicht wirklich stürzen (stürzen, nicht stützen!). Wohl der Mutter, wenn sie sich rechtzeitig vorher die Frage stellt „Was wird dann?“ Denn wann die Kinder aus dem Haus sind, kann man sich auch ohne höhere Mathematik ausrechnen. Es gibt mit Sicherheit keine Patentlösung. Was es mit Sicherheit gibt, ist die Frage, die sich stellen wird. Der Rentner hat ein Leben lang gearbeitet. Vierzig Jahre und länger. Manche in ein und derselben Firma. Diese Paradigmen haben sich so tief in Bewusstsein und Unterbewusstsein eingeprägt wie der Grand Canyon in Arizona. Das kriegst du nicht mehr gebügelt. Da musst du dir lange, sehr lange vorher diese Frage stellen. Und es gibt Lösungen. Die sind aber auch so verschieden, wie die Artenvielfalt im Amazonas Regenwald.

Ich hatte da als Kind ein einprägsames Erlebnis. Nein, da war ich noch kein Rentner! Aber ich kannte einen. Einen bestimmten. Er war Bäcker. Sein langes Leben lang. Tagaus, tagein mit dem Bus morgens in die Stadt, in die Backstube, nachmittags nach Hause. Früher sechs, später fünf Tage die Woche. Jahraus, jahrein. Dann kam die Rente. Von heute auf morgen. Den ganzen Tag zu Hause. Tagaus, tagein. Er war noch gesund, kräftig, agil. Nach etwa einem halben Jahr ist er gestorben. Er hat seinen Grand Canyon nicht überlebt, hatte keine Alternative geplant.

Der Dialysepatient hat ähnliche Voraussetzungen wie der Rentner. Oft geht beides zeitgleich Hand in Hand. Manchmal kommt diese Situation ungewollt ganz plötzlich, manchmal hat man Zeit, sich darauf vorzubereiten. Falls das überhaupt möglich ist. Was Rentner sind und tun, weiß jeder, die hat man quasi täglich um sich. Aber wie ist es, Dialysepatient zu sein? Wie geht das? Was ändert das im Leben und wie einschneidend wird sich das ins Leben eingraben? Da gibt es keine Standardantworten. Das ist eher ein Herantasten. Ist-Zustand mit Soll-Zustand vergleichen und entsprechend justieren. Der Normalmensch weiß mit 50, dass er noch 15 Jahre hat, der mit 62 nur noch drei. (Ich gehe vom früheren Idealzustand aus, mit 65 in Rente gehen zu können.) Als Dialyse-Verdächtiger fällt diese Rechenmöglichkeit ins Wasser. Vor etwa 15 Jahren, als ich erfahren habe, dass meine Nieren noch zu 50% arbeiten, war Dialyse bei mir überhaupt kein Thema. Da hat sich auch die Frage „Was dann...?“ für mich nicht gestellt. Völlig selbstbewusst ausgeblendet. Vor drei Jahren sah das dann schon ganz anders aus. Ups, nur noch 30%? Und selbst da hab ich das noch auf Jahre hinaus diagnostiziert. „Wenn ich mal 70 oder 80 bin, dann...“ Denkste.

Und nun steh ich selber vor der Frage. Als Dialysepatient und als Fast-Rentner. Wie mich diese Frage überrascht hat und wie ich sie beantworten werde, dazu ist im Beitrag am Freitag Platz.

06.03. Mittwoch

Eine „Jackpot-Geschichte“ nebenbei

Es ist bestes Sommerwetter. Warm, blauer Himmel, Sonnenschein. Ich bin gut drauf. Die Kassette läuft mit Enya. Coole Songs zum leisen Dröhnen meines 414-PS-MAN-Dieselmotors. Der schnurrt vor sich hin und bringt mich in drei Tagen nach Hause. Das Entladen bei meinen Freunden in Medias lief gut, es ist Sonntag, relativ wenig Verkehr auf den Straßen, ich genieße die Fahrt. Sibiu (Hermannstadt) habe ich schon lange hinter mir, einige Kilometer vor mir liegt Deva. Es ist hier eine wunderschöne Gegend. Mal flache, sanfte Hügel, mal Serpentinaen. Die Straße ist in gutem Zustand, wenn auch überall nur einspurig. Wie oft bin ich hier schon lang gefahren? Keine Ahnung. 20 mal? 50 mal? Aber kaum war die Straße so leer wie heute an diesem Sonntag.

Höchstgeschwindigkeit für LKW auf Landstraßen: 70 km/h. Die nutze ich voll aus. Drüber? Kann und will ich mir in Rumänien nicht leisten.

Weit vor mir sehe ich, was man so oft sieht in osteuropäischen Ländern: auf der Gegenfahrbahn kurz hinter einer Kuppe und Kurve steht ein defekter LKW, Marke „ROMAN DIESEL“, das Getriebe ausgebaut auf dem Asphalt unter dem Fahrzeug. Ich komm näher. Da kommt plötzlich eine Stimme in meinem Kopf: „Hermann, brems mal!“ Hä? Bei dem Wetter und bei dem Verkehr? Ich war mutterseelenallein unterwegs. Die Stimme kommt ein zweites Mal, diesmal etwas eindringlicher: „Hermann, brems mal!!!“ Okay, denke ich, dann brems ich halt mal, nehm den Fuß vom Gas und setze ihn auf das Bremspedal. Völlig sinnlos, meine ich. Das alles spielt sich in nur einer Sekunde ab.

Genau in diesem Moment kommt hinter der Kuppe ein LKW mir entgegen. Er kann nicht mehr vor dem defekten ROMAN bremsen, wie ich meine, weil er auch zu schnell war. Seine einzige Chance: ihn überholen. Das geht aber nur auf der Gegenfahrbahn. Aber da war ich schon. Und ein physikalisches Gesetz besagt, wo ein Körper ist, kann nicht gleichzeitig ein zweiter Körper sein. LKW's sind auch Körper, ziemlich große sogar. Also kommt dieser LKW-Körper auf meiner Seite genau auf mich zu. Mit etwa 80/90 km/h. Und ich auf ihn mit 70 km/h. Machen zusammen eine Aufprallgeschwindigkeit von 150 km/h. Wieviel bleibt da noch von den LKW's übrig...? Ausweichen kann ich nicht, neben der Straße geht es circa 50 Meter steil nach unten...

Doch ich hatte den Fuß schon auf der Bremse und musste das Pedal nur noch treten. Es war keine Schrecksekunde nötig und auch keine Reaktionszeit.

Vollbremsung. Der andere kommt näher und schafft es noch, hinter dem ROMAN

und kurz vor mir wieder einzuscheren. Ich hab sein entsetztes Gesicht noch vor mir, als er knapp an meinem Rückspiegel vorbei rauscht.

Wow! Das war eng, gefährlich eng! Beim Beschleunigen denke ich: „Danke für den Hinweis! Ohne den hätte ich es, hätten wir es nicht geschafft.“ Situationen wie diese, wenn auch nicht immer ganz so extrem, gab es damals viele. Mehr als genug und mehr, als mir lieb waren. Man muss dort immer für mehrere denken, für dich, für den Gegenverkehr, für den, der dich überholen möchte und für den, der den Gegenverkehr überholen möchte und manchmal auch noch für den, der vor dir am Straßenrand grad schnell noch losfahren will oder für die unvernünftigen Fußgänger und Radfahrer an allen unmöglichen Stellen. Man wird da mit Denken nie fertig. Das wird erst besser in Ungarn, wenn bei Kecskemét die Autobahn wieder beginnt.

Soweit so gut. Wenn da nicht die Begegnungen nach Devo Richtung Arad gewesen wären. Nicht mal eine halbe Stunde später kommt mir dort ein Abschleppfahrzeug entgegen mit einem Bus am Haken. Der Bus war auf der Fahrerseite bis zur dritten Sitzreihe eingedrückt wie ein Pappkarton. Haben da Fahrgäste gesessen, haben die nicht überlebt. Der Fahrer? Von dem war nicht mehr viel übrig. Damals habe ich selten so grausame Bilder gesehen. Doch es kommt noch besser.

Einige Kilometer weiter sehe ich das „Gegenstück“ des Busses: Ein Sattelzug liegt im Graben. Die Fahrerkabine auf der Fahrerseite ist bis an den Container des Aufliegers plattgedrückt. Überlebenschance des Fahrers?: null. Bus und Truck sind sich auf einer Straßenseite entgegengekommen und konnten nicht mehr rechtzeitig ausweichen. Die Schuldfrage erübrigt sich. Beide Fahrer tot.

Und ich bin, wegen einer „Stimme im Kopf“, vor genau so einer grausamen Situation gerade mal knapp eine Stunde vorher bewahrt geblieben! Ich habe, seit ich denken kann, an die Existenz Gottes geglaubt und auch daran, dass er zu uns Menschen redet. Wohl selten so direkt und „hörbar“, aber man kann sein Reden vernehmen. Doch seit diesem Tag weiß ich es ganz genau, dass Gott redet und auch, dass er mich besonders lieb haben muss. Warum? Bestimmt nicht, weil ich ein so guter Kerl bin. Eher, weil es seine Art ist, so mit uns Menschen umzugehen.

08.03. Freitag

Antworten und noch mehr Fragen

Das hab ich nun davon. Am Mittwoch versprochen, bin ich heute nun auch dran. Ein ziemlich privates Thema. Wen dies von meiner Leserschaft nicht interessiert,

dem empfehle ich, inzwischen auf „kinoticket-blog.de“ auszuweichen. Ein empfehlenswertes Blog über alles, was Film und Kino heißt.

Für alle anderen meiner Leser weiter im Thema: Wie beantworte ich die Frage „Was wird jetzt?“ Bei mir ist es ja fast zu spät zur Frage „Was wird dann?“ Als Rentenanwärter hab ich mir das wohl überlegt. Da weiß man ja auch lange vorher, wann man in dieses Alter kommt. Ist genauso eine Milchmädchenrechnung wie bei den Kindern, die mal das Heim verlassen. Also macht man sich vorher Gedanken. „Wenn ich Rentner bin, dann... nörgele ich nur noch rum. Das gibt einen Spaß!“ Nein, Spaß beiseite... Als Rentner hat man ein gesichertes Einkommen. Über eine ausreichende Höhe lässt sich streiten. Kommt aber regelmäßig. Als jahrzehntelang Selbständiger ist das etwas, was man so nicht kennt. Da kämpft man um jeden Cent. Keine Arbeit - keine Einnahmen. Krank - keine Einnahmen. Keine Kunden - keine Einnahmen. Es ist ein ständiger Kampf. Und ehrlich will man ja auch noch bleiben dabei. Zum Kunden genauso wie zum Finanzamt. Als Arbeiter oder Angestellter bekommst du regelmäßig Lohn oder Gehalt. Gesicherte Zukunft. Als Selbst-ständiger musst du dich selbst kümmern und lebst ständig von der Hand in den Mund. Der Arbeiter sehnt sich nach der Rente, weil er schimpft über den blöden Chef oder andere „Unbill des Arbeitslebens“, der Unternehmer sehnt sich nach der Rente, weil er schimpft über den täglichen Überlebenskampf.

Die Rente gibt einigermaßen Sicherheit und neue Freiheiten. Man bekommt den Kopf frei für andere Dinge als nur den finanziellen Überlebenskampf. Dann kommen die Träume: „Wenn ich Rentner bin, dann...“ Schlaf ich jeden Morgen aus. Mache ich Reisen. Geh ich jeden Morgen ins Café zum Frühstück. Hab ich endlich Zeit. Kann ich machen, was ich will. Ist für mich jeder Tag wie Sonntag. Geh ich oft spazieren. Kann, wenn ich möchte, noch nebenbei arbeiten und mir noch was dazuverdienen. Muss ich aber nicht. (In Anbetracht der Höhe heutiger Renten ist diese letzte Überlegung eher eine dringende Überlebensnotwendigkeit als nur ein „Ich kann, wenn ich will.“ Die meisten Rentner müssen können, selbst wenn sie nicht wollten.)

Ich werde das auch können müssen. Sollte kein großes Problem darstellen als Webdesigner. Am PC oder iPadsitzen und arbeiten wird erst dann problematisch, wenn die Augen das nicht mehr wollen. Angedeutet haben sie das zwar schon, aber ich denke, das sind nur zarte Voranmeldungen. Das Gute daran: ich kann mir die Zeit einteilen, wie ich das möchte. So, wie jetzt auch schon, nur dann ohne Zeit- und Gelddruck.

Den Rest meiner Zeit hätte ich dann für mich und könnte andere Dinge tun, wann und wo und wie ich was wie oft und wie lange ich nur möchte.

Hätte. Könnte. Spätestens hier kommt der Bühnenauftritt der Dialyse. Die spielt eine der Hauptrollen im Theater des Lebens. Und zwar so relativ plötzlich, dass es für „Was wird dann...?“ so gut wie zu spät ist. Das ist genau wie ein fester Nebenjob. Feste „Arbeitszeiten“, bei denen du nicht einfach mal „blau machen“ kannst oder Urlaub. Gut, daran gewöhnt man sich. Ich auch. Mein

Wochenrhythmus hat sich darauf eingespielt. An Dialysetagen ist nachmittags eher Ruhe und Entspannung angesagt, an den Tagen dazwischen kann ich webdesignen oder was anderes tun. Hauptthema wird der Garten sein. Nach der Dialyse zum Garten. Mit dem Zug. Am übernächsten Tag morgens mit dem Zug wieder zur Dialyse. Ist der Idealfall. Und durchaus machbar.

Für mich steht noch ein anderes Rentner-Thema an: ein Hund. Das Beste für einen regelmäßigen Tagesablauf, für ausreichend Bewegung und für konsequentes morgendliches Aufstehen müssen. (Hast du schon mal versäumt, mit deinem Hund morgens zeitig genug Gassi zu gehen? Ich hatte mal einen zur Pflege für drei Tage und hab es versäumt. Mach ich nie wieder!) Dinge, die komplett FÜR einen Hund sprechen, abgesehen von der sozialen und emotionalen Gesunderhaltung der menschlichen Psyche, die ein Haustier bewirkt. Aber: Was macht der Hund, wenn ich den ganzen Vormittag an Daisy hänge? Daisy mag keine Hunde. Und das Personal hier in der Klinik auch nicht. Die Taxifahrer wohl eher auch nicht. Stell dir vor, hier auf dem Flur oder hinter dem Bett liegt ein Schäferhund oder Golden Retriever... Zuhause in der Wohnung? Was ist, wenn er dort mal...? Blicke der Garten. Aber da sind noch viel zu viele Fragen offen. Der Hund wird also noch warten müssen. Wie sagte der Fremde, als ihm sein Fahrrad geklaut wurde und er nichts unternehmen wollte?: „Kommt Zeit kommt Rad.“

Gilt für mich auch: Kommt Zeit kommt Rat.

11.03. Montag

Von Wasser- und anderen Problemen

Mir gehen schon das ganze Wochenende diese zwei Sprüche nicht aus dem Kopf: „Das Leben bietet nicht nur Nachteile - es hat auch schlechte Seiten.“ Und: „Manchmal verliert man eben, aber es kommen auch wieder Zeiten, da gewinnen die anderen.“

Es gibt eben Situationen, da kann man tun und lassen, was man will, es ist immer irgendwie grade verkehrt. Das ist so ähnlich wie bei der Frage einer Frau „Schatz, findest du mich zu dick?“ Was soll man da antworten als Schatz? Da gibt es keine richtige Antwort, keine, die zufriedenstellend wäre. Sowohl beim Ja als auch beim Nein gibt es Stress. Und bei allen Variationen dazwischen auch. Vorwürfe, Anschuldigungen, Missverständnisse, Streit, Tränen - und beim Schatz Verzweiflung, weil er ihr doch nur ein ehrliches Kompliment geben wollte. Und wenn er dezent dazu schweigt ist es noch schlimmer. „Mach dir einen Plan und sei ein großer Wicht und mach dir einen zweiten, geh'n tun sie beide nicht.“ Sich

langsam zurückziehen um solche Frageprovokationen zu vermeiden? Nur eine noch bessere Möglichkeit, solche Situationen eskalieren zu lassen.

Wo wir wieder bei den Sprüchen von oben sind. Manchmal kann man das Leben eben einfach nur ertragen. Dabei könnte alles so schön...

„Uuuund cut!“

Szenenwechsel

„Kamera ab! Ruhe! Klappe!“

Seit einigen Tagen steigt mein Gewicht. Man könnte meinen: kein Wunder bei dem vielen Eisen. Eisen ist ja schwer. (Heut krieg ich schon wieder welches.) Aber auch der Blutdruck, der in den letzten Wochen kontinuierlich in den Bereich „unterer Normalwert“ gesunken ist, so dass man schon langsam darüber hätte nachdenken können, die Medikation etwas zu ändern, er steigt wieder. Aber heute? 173/72 Watt'n da los? Und es liegt sicher nicht an der hübschen Schwester, die mir die Nadeln gelegt (oder gesetzt?) hat. Trotzdem Kaffee zum Frühstück! Da gewöhn ich mich grad dran. Und der schmeckt hier. Und erinnert mich an meinen Ferienjob.

Blutwerte? Ja. Wie? Gut. Genauer? Ja. Kalium? Bei 4,6. Das ist schon einige Wochen so konstant. Ich mach wohl beim Essen alles richtig. Es stimmt, was das Buch über Dialyse-Ernährung sagt; „Alles ist erlaubt. Es kommt auf die richtige Mischung an.“ Hämoglobin? 10,4. Wie letzte Woche. Noch im Keller. Mit Licht aus. Wenigstens geht es nicht bergab. Wie sagte doch die Maus, die von der Katze gefangen im Maul die Treppe hochgetragen wurde? „Wenigstens geht's bergauf.“ Ein HB-Wert von 12-14 wäre für mich als Dia-Patient erstrebenswert. Bei Normalbürgern kann er bis über 17 sein. Das würde aber mein Blut zu dick machen und unter anderem den Shunt zu sehr belasten. (Nicht nur Leute können zu dick werden, sondern auch das Blut. Wer hätte das gedacht?)

„Wir unterbrechen unsere Berichterstattung für eine Meldung von der aktuellen Blutdruckmessung. Wie wir soeben von Daisy's Monitor erfahren, ist der Blutdruck nach einer Stunde nun bei 136/79 und somit im akzeptablen Bereich.“ Sag ich doch. Liegt nicht an der Schwester. Die ist immer noch im Raum... Und der Kaffee touchiert mein gutes Gewissen.

Was ich noch erfreulich feststelle ist, dass ich seit Tagen ohne Mittagsschlaf auskomme. Und dass ich beim Spaziergang auf meiner „Normstrecke“ weniger Atemnot und dafür mehr Kondition hab. Schneller, weiter, höher.

„In einigen Minuten wird Arztvisite sein. Sobald Ergebnisse vorliegen, werden wir unsere werte Leserschaft darüber informieren. Bis dahin unterhalten wir Sie mit Musik.“ (Nun müsst ihr als Leser euch selber Mucke anmachen, das funktioniert im Blog nicht wirklich.)

...Leise Musik läuft, auf dem Monitor langsam wechselnde Bilder von Tieren und Landschaften. Das beruhigt. Noch zwei Patienten, dann ist der Onkel Doktor bei mir...

Noch ein Patient...

Jetzt!

Die Gewichtszunahme kann Ergebnis sein von zu viel Wasser im System. Obwohl ich immer noch genügend Ausscheidung habe, kann es durchaus sein, dass sich zu viel Wasser im Gewebe (im Körpergewebe, nicht in der Kleidung) ansammelt, was man (in diesem speziellen Fall: ich) nicht unbedingt spüren muss. Daisy wird neu justiert und zieht nun vorsichtig mehr Wasser ab. Das UF-Ziel steht zwar immer noch auf 700, jetzt aber mit einem Toleranzbereich von +500, -500. Daisy in ihrer Weisheit und Erfahrung regelt das nun in Eigenregie. Und ich „höre in mich rein“, wie es der Arzt formulierte, und sehe, wie ich mit Daisy's Handling zurecht komme. (Was kann man beim Hören sehen?!) Der Arzt ist zufrieden. Auch mit der Aussage, dass meine Kondition langsam steigt. Zu Beginn der Dialyse im Oktober '18 war das ein Thema, dass es etwa ein halbes Jahr dauern würde, bis der Körper anfängt, spürbar und dauerhaft zu reagieren. Das kann gerne so weitergehen...

13.03. Mittwoch

Wo bin ich hier?

Bei der zweiten Nadel unten hab ich gar nichts gespürt. So, als hätte ich eine lokale Anästhesie bekommen. Cool! Dort sind wohl nur noch sehr wenige der Nerven funktionstüchtig. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich der Schwester vorher prophezeit habe, dass alles gut geht. Denn bei der oberen, der venösen, trauen sich die meisten nur zaghaft heran. Dort läuft die Vene in Schlangenlinie und man muss als „Nadel-Setz-Verantwortliche“ schon ein sehr gutes Fingerspitzengefühl haben, um da überhaupt zu spüren, wo man wie tief und in welchem Winkel wie weit stechen muss, damit Blut fließt. Und zwar nur in die Nadel und den Schlauch und nicht ins Gewebe dahinter. (Thema „Picasso-Arm“) Aber nach manchen anfänglichen Zitterpartien in den ersten Wochen gibt es bei allen Schwestern und Pflegern seitdem keine Probleme mehr. „Good Job, Baby.“ Die veränderte UF-Rate mit plus/minus scheint mir gut zu bekommen, oder, um es noch vorsichtig auszudrücken, nicht zu schaden. Ich war zwar etwas „wie benommen“ am Nachmittag und der Blutdruck bei ca. 120/70, doch ich hab's gut weggesteckt. Wie sagen manche? „Schaumama!“

Warum schmeckt der Kaffee in der Klinik so gut! Und auch die Brötchen scheinen nicht mehr so salzig zu sein. Gewöhnung oder Täuschung? Nobody knows. Frühstück in der Klinik. Eine feste Größe in meinem Leben.

Genauso wie Dialyse in der Klinik. Vormittags. 4 1/4 Stunden. Auf Platz 7. Mit denselben Bettnachbarn. Bis auf die links von mir, da kommt immer mal jemand anderes. Mit zwei Nadeln im Arm. Mit Daisy. Mit zwei Schläuchen, durch die sichtbar mein Blut läuft. Dunkelrot. Permanent. 350 ml pro Minute. Angereichert mit Heparin, damit es in Daisy nicht gerinnt. Mit durchweg freundlichem und nettem Personal. Mit Zeit der Ruhe und Entspannung. Mit einer erstaunlich wohltuenden Atmosphäre. Hier gab es noch nie Stress. Erholen, relaxen. Ja, das ist hier möglich. Festes Programm, gewohnte Abläufe. Tagebuch, etwas Doku schauen, schlafen, nur ganz selten mal richtig arbeiten. Nur die Wurst auf den Brötchenhälften wechselt täglich. Sowas hätte ich früher niemals für möglich gehalten! Wie um alles in der Welt kann man sich in einem Krankenhaus nur wohlfühlen?! Es klingt seltsam, aber die Dialyse ist inzwischen ein Stück Lebensmittel geworden, um die herum sich alles andere ordnet. Selbst die Tage dazwischen können sich dem nicht mehr entziehen. Mein Dialyseplatz ist ein kleines Stück ein Zuhause geworden. Klingt verrückt, aber ich bin gerne hier. Also werde ich den Vormittag heute hier wieder „genießen.“ Ätsch!

15.03. Freitag

Luft im System

Ein Kaffee, zwei Brötchen, ein Wasser.

Zwei Nadeln, eine Blutdruckmanschette, eine halbe Ampulle Ferrlecit.

Eine Schwester, die die Nadeln setzt, eine, die die Nachkontrolle macht, ein Pfleger, der das Frühstück bringt.

Sieben Mitpatienten, ca. vier Schwestern, ein Pfleger, ein Arzt bei der Visite. Bei den Schwestern bin ich mir nicht ganz sicher, die wuseln zu sehr durcheinander. Ohne jedoch chaotisch oder hektisch zu wirken. Im Gegenteil, man hat den Eindruck, die arbeiten gut zusammen und wissen genau, was sie tun.

Blutdruck 145/75, UF-Ziel 200, +-500, Blutfluss 320.

Draußen angenehm warm, trocken. Draußen unangenehm kalt, trüb, regnerisch. 4,25 Std. Dialysezeit, 0,50 Std. davon schon abgelaufen. Die Zeit läuft, Daisy steht, ich liege, die Nadeln sitzen. Das Taxi davor und danach fährt. Manchmal fliegt die Zeit auch. Dann sind die vier Stunden ratzfatzt vorbei.

Beim Nadeln setzen habe ich auf Anfrage Folgendes erfahren: Beim Anschließen an Daisy gibt es ja den Zustand, dass sowohl von Daisy's als auch von meiner Seite die Schläuche geöffnet werden müssen, um sie miteinander zu verbinden.

Da kann sich doch auch mal ein Luftbläschen heimlich einschmuggeln. Richtung Daisy kein Problem, die merkt das und macht kurzen Prozess damit. Aber Richtung Ich? Da gehts in den Blutkreislauf. Wer merkt es da? Ich? Bei einer Embolie?

Entwarnung! Für eine ernsthafte Komplikation müsste viel mehr Luft ins System gelangen, als nur ein einziges Bläschen. Das wird im Kreislauf kompensiert und kann keinen Schaden anrichten.

Es ist wie bei meiner Emma damals. Die Dieselpumpe zieht nicht nur Diesel vom Tank, sondern permanent auch Luftbläschen. Und die schafft es immer locker, selbst zu entlüften, bevor der Diesel komprimiert und in die Einspritzpumpe kommt. Und die verträgt gar keine Luft. Außer, man ist nach Rumänien unterwegs und es gibt Probleme, die mich nötigen, mit Emma einen „Notarzt“ aufzusuchen. Dort wird gesucht, probiert, repariert. Alles wieder gut und ich bin zurück auf der Autobahn. Bis zu einer Steigung. Emma zieht knapp 40 Tonnen hoch, Vollgas, maximaler Verbrauch, satte Leistung. Kurz vor der Bergkuppe fängt Emma an zu stottern. Ups! Kann ich hier grad nicht brauchen! Dazu noch auf der Überholspur... Wir schaffen es grad noch so über die Kuppe, dann bleibt der Motor stehen. Ohne Motor ist auch ohne Lenkhilfe. Bei 40 Tonnen braucht man schon Muckis, um dorthin zu lenken, wohin man möchte. Ich hab noch so viel Schwung (und Muckis), dass ich - zum Glück geht es jetzt leicht bergab - bis zur nächsten Nothaltebucht rolle. Warnblinker, Technik und Elektrik durchchecken, aussteigen (rechts, weil du sonst links vom fließenden Verkehr, der nur einen Meter neben dir vorbeisaust, mitgerissen wirst), Fahrerhaus kippen und dabei ständig mit kfz-schlosserlichem Feingefühl und Erfahrung die Frage beantworten wollen: „Warum?“ Diese Antwort lässt nicht lange auf sich warten. Ich hocke auf dem Motorblock und sehe, dass in der Werkstatt der Ansaugschlauch vom Tank zur Dieselpumpe nicht richtig festgezogen war. Die Pumpe hat Luft gezogen. Bis zur Autobahn dümpeln war kein Problem. Nur dann den Berg hoch. Da war die Luft zu viel. Meine Emma hatte eine „Embolie“ in der Einspritzpumpe. Anschluss festziehen, System entlüften, Starten, läuft! Fahrerhaus zurück kippen, Werkzeug wegpacken, einsteigen (rechts!), weiter geht's!

Eine wichtige Frage zu möglichen Dialyse-Komplikationen ist beantwortet. Eine.

18.03. Montag

Was Männer wollen - und Frauen - und wir.

Männer wollen doch immer nur das Eine:

Am Strand spazieren gehen und mit der Frau über seine Gefühle sprechen. Oder? Nee! Was denn dann? Unschuldig guck...

Frauen wollen auch immer nur das Eine. Ein anderes Eine, hab ich mir sagen lassen.

Wie ist es mit Dialysepatienten? Die wollen auch. Die wollen vieles, nicht nur das Eine. Nur eins davon möchte ich herauspicken: nach der Dialyse möglichst schnell etwas essen. Durch die Belastung, die der Körper verkraften muss - immerhin wird innerhalb von vier Stunden das im Körper gemacht, was ein Gesunder in 48 bzw. 72 Stunden durchlebt - hat man nach der Dialyse einfach nur Hunger. Ist medizinisch ganz einfach zu erklären. Eine gesunde Niere schafft nur das weg, was nicht in den Körper gehört. Daisy bringt das nicht so. Da rutscht auch mal was anderes mit durch den Filter. Was der Körper noch brauchen würde. Nun ist das aber im Körper so geregelt, dass das Gehirn genau weiß, was der Körper braucht und was er davon bekommt. Fehlt was davon, beschwert sich das Gehirn und gibt Alarm. Das Gehirn sagt aber nicht, WAS fehlt, sondern nur, DASS fehlt. Dieses Alarmsignal empfindet der Körper als Hunger. Darum ist es ja auch bei vielem Fastfood so, dass man zwar isst, aber nie wirklich satt wird. Es fehlt noch zu viel von dem, was der Körper dringend brauchen würde. Übrigens ein Grund von vielen für Übergewicht.

Zurück zur Dialyse. Daisy nimmt also auch zum Teil weg, was bleiben sollte. Trotz Kaffee, Wasser, Brötchen schlägt das Gehirn nun Alarm. Vielleicht wäre das noch etwas anders, wenn neben den Brötchen noch frischer(!) Salat, Obst und Rohkost liegen würde, dann könnte man den Verlust etwas besser ausgleichen. Aber es ist nun mal so, wie es ist. Deshalb haben wir Dialysepatienten zum Ende hin Hunger (Alarmsignal im Gehirn). Und deshalb wollen Dialysepatienten dann auch immer nur das Eine: Essen!

Die ideale Praxis sähe dann so aus: Dialyse-Ende, Taxi, Zuhause, Hinsetzen, Essen, Mittagsruhe. Das Hinsetzen ist ähnlich wichtig wie das Essen. Die Belastung der Dia wirkt sich mehr oder weniger aus wie der Zieleinlauf beim 1000m-Lauf. Kein Sportler hat da das Bedürfnis, noch ne Runde Spazieren zu gehen. Von Dialysepatienten auch keiner.

Es sei denn, man kocht leidenschaftlich gerne. Dann sieht der Ablauf etwas anders aus: Dialyse-Ende, Taxi, Zuhause - ausziehen, Kartoffeln schälen, ansetzen, Gemüse putzen, ansetzen, Schnitzel panieren (zum Beispiel), braten, Kartoffeln abgießen, Gemüse abschmecken, Tisch decken - hinsetzen (eeeeeeendlich!), essen, abräumen, Mittagsruhe. Bis jetzt ging das so. Doch je länger desto mehr merke ich, dass mir das zu viel wird. Nun gibt es zwei Möglichkeiten. Heimkommen und schnell irgendwas essen. Doof. Oder ich bestell das Taxi später und verkrümel mich hier ins Bistro zum Mittagessen. Da kann ich sitzen und essen. Klingt besser. Muss ich drüber nachdenken. Meine leidenschaftliche Kochwut kann ich dann in den freien Tagen dazwischen ausleben.

Themawechsel.

Kommen wir nochmal zum Trockengewicht. Ich hatte heut morgen 90,5kg auf der Waage. Ein Kilo mehr als Freitag. Mein Trockengewicht liegt sogar 1,7kg niedriger, bei ca. 88,8/88,5kg. Das liegt mit Sicherheit nicht an Rindswurst, Rostbratwurst und Pommes gestern. Das liegt am „Wasser im System“. Fakt ist, dass ich zu wenig Ausscheidung habe. Gemessen 2,4 Zugang, 1,85 Abgang. Ist zu viel Differenz. Und Wochenende. Ich werde meine tägliche Trinkmenge langsam aber sicher anpassen müssen. Möglich und von der Ärztin empfohlen ist eine Erhöhung der Medikation bei den Wassertabletten. Dort liege ich mit 5mg pro Einnahme noch im „homöopathischen“ Bereich.

Damit zeigt sich auch, dass Niereninsuffizienz wohl nicht heilbar, sondern unaufhaltsam fortschreitend und bestenfalls verzögerbar ist. Next step: auf Trinkmenge achten!

Kann ich damit leben? Kann ich. Muss ich ja.

Noch ein letzter Gedanke. In der Vergangenheit hab ich die Leute belächelt, die beispielsweise bei Facebook alles von sich preisgeben. Bis hin zum Extrem der Werte auf der Toilette. Nun mach ich das selber so. Wie sich die Zeiten ändern können...

20.03. Mittwoch

Gutes und Anderes

Hb-Wert 10,8. Klingt gut. Klingt echt gut. Und fühlt sich auch gut an. 10,1 - 10,4 - 10,8, so die Entwicklung in den letzten Wochen. Ferrlecit und Epo machen gute Arbeit. Atemnot lässt immer mehr nach, Kondition steigt langsam. Die morgendlichen (Manchmal-)Spaziergänge auf den Berg zur Grillhütte fallen mir zusehends leichter. Ich spüre eine Verbesserung. Wird auch Zeit.

Die Waage zeigt heute 89,1kg. Hab in den letzten zwei Tagen besser auf die Trinkmenge geachtet. Nur ca. 1, nochwas, unter 2. Hängt es damit zusammen? Ich bleib am Ball.

Die Tasse Kaffee ist leer. Ob ich mir ne zweite bestelle? Ich denke, ich muss aufpassen, dass ich mich nicht daran gewöhne. Sonst geht es mir wie in dem Weihnachtsgedicht: „Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier - dann steht der Infarkt vor der Tür.“ Aber so lange er vor der Tür steht und nicht rein kommt, geht's ja noch... Die Brötchen sind auch alle. Keins aufgehoben für nachher. Muss warten bis Mittag zuhause. Da brauch ich heute nur aufwärmen. Ihr wisst ja: heim, setzen, essen, gut.

So, nun ist der Kopf leer. Dafür erzählt mir mein Nachbar, Herr Klausnitz*, ununterbrochen aus seiner früheren und späteren Vergangenheit. Geschätzte 0,2% davon interessieren mich. Aber mit Nachbarn soll man es sich nicht verderben. Freundlich nicken, ab und zu mal „Ja“, „Aha!“ und „Ach so?“ antworten, hab ich von nem Psychologen gelernt, das hilft. Allerdings fühlt sich das Gegenüber dann ermutigt (oder genötigt?), immer weiter zu erzählen. Ein Kreislauf. Irgendwann wird er müde, legt sich hin und schläft. Oder ich tu so, als würde ich schlafen wollen.

22.03. Freitag

Wochenend und Sonnenschein

Das Wochenende steht vor der Tür. Das bedeutet? Ich muss 72 Stunden warten bis zur nächsten Dialyse. Das hat sowohl Nach- als auch Vorteile. Ihr wisst ja, das Leben hat nicht nur Nachteile... Ein ganzes langes Wochenende tun und lassen können, was man möchte. Unterwegs sein können, ungebunden, frei, keine Klinik, keine Daisy, keine Pieksenadeln. Herrlich! Auf der anderen Seite dagegen... Die Giftstoffe sammeln sich an, das Wasser auch, du musst mehr aufpassen, was du wovon und wieviel essen kannst, damit die Kalium-, Natrium- und Phosphatwerte nicht zu hoch werden. Und du bist am Montag Morgen froh, wenn das Taxi vor der Tür steht.

Doch nun kommt erst mal das Wochenende. Heute wird wieder Ruhen angesagt sein nach der gemeinsamen Zeit mit Daisy. Solche Freundinnen sind immer etwas anstrengend. Aber nur solche... Zum Glück hab ich nur diese eine davon.

Trotzdem liebe ich Daisy, sie ist so gut zu mir und sorgt dafür, dass es mir so gut wie möglich geht und dass ich überhaupt weiterlebe. Ich habe niemand anders, der das für mich tun könnte. Sie ist meine einzige Chance. Deshalb darf sie auch etwas anstrengend sein. Bei anderen Freundinnen ist das sicher anders, oder? Samstag, bei DEM Wetter, wäre Garten ideal. Möglichst sehr früh bis sehr spät. Kommt darauf an, wie der Patient sich fühlt. Aber im Garten einfach cool relaxen und dabei von der Hollywood-Schaukel zusehen, wie Petersilie und Unkraut wachsen, geht ja auch. Aaaaaber: am Abend geh ich Essen. Ins Nachbarhaus. „Steakhaus zur Eule“. Ich kann von meinem Schlafzimmer aus durchs Fenster direkt auf deren Salatbuffet schauen.. Steht bei offenem Fenster der Wind günstig, kommen herrliche Düfte von bestem, argentinischen Roastbeef an meine Nase. Da ist es ein absolutes Muss, dort öfters mal diesen Duft auch über den Gaumen gleiten zu lassen. Und genau das tue ich morgen Abend. Mit einem Teil meiner Familie. Bei insgesamt sechs erwachsenen Kindern inklusive Anhang wird es bei

uns immer den Status „mit einem Teil“ geben. Eine in Peru, eine in der Schweiz, einer im Allgäu, einer in Baden-Württemberg, eine bei Nürnberg, einer in Lich, gleich nebenan. Bring die mal alle zusammen! Unmöglich!

Abends also Steak mit Wedges, Salat, ein Rotwein, ein Joghurt-Dessert mit Walnüssen, mit einem Teil der Familie. Da kann ich nicht bis ultimo im Garten bleiben, brauche davor genug Ruhe.

Am Sonntag dann „großer Tag“. Warum auch immer. Da ist abends Kino angesagt. Auf Anraten von „kinoticket-blog.de“. Auch ein Teil meiner Familie...

Und dann kommt das oben erwähnte Taxi am nächsten Morgen. Man kann also als Dialysepatient ziemlich agil sein. Und auch beim Essen mal richtig zuschlagen. Vorausgesetzt, man hat sich vorher an die Regeln gehalten und die Werte sind alle im grünen Bereich. Man kann das Leben immer noch genießen. Mit einigen Einschränkungen zwar, aber man kann. Und das nicht nur an den Wochenenden.

PS: Der zweite Kaffee, den ich mir heute erlaube, schmeckt bei weitem nicht so gut wie der erste. Obwohl er aus derselben Kanne kommt. Der Versuch war's wert. In Zukunft gibt es wieder nur noch einen.

Noch aktuell 3:01 Dialysezeit. Genug für Kopfhörer und Genießen auf die andere Art.

Bis Montag dann! In einem anderen Leben! Man liest sich.

25.03. Montag

Kurzer Foto-Crash-Kurs

Wochenende ist vorbei, Sonnenschein auch. Alles lief wie geplant und war schön. Gerne wieder. Vielleicht nächstes Jahr... Bei den zahlreichen Anrufen gestern kamen auch etliche Fragen. Zum Beispiel: „Wird das mal wieder besser, dass du nur noch einmal pro Woche da hin musst?“ „Und Nieren- oder Brennnesseltee helfen da wohl nicht mehr?“ Ehrliche Fragen, die ein Mitgefühl zeigen. Trotzdem musste ich sie mit „Nein“ beantworten.

Beruflich beschäftige ich mich ja viel mit Bildern, Fotografie, Bildbearbeitung und so. Ich hab zwar selbst keine Mordskamera, aber das braucht man ja auch nicht unbedingt. Es gibt genügend andere Bilder, die man verwenden kann. Da gibt es - neben Urheberrechten, die man beachten sollte - nur manchmal das Problem, dass auf wunderschönen Bildern irgendetwas drauf ist, was stört. Eine falsche Person im Hintergrund, die unpassenden Blumen, ein Bildfehler usw. Du willst das Bild auf die Webseite bringen und denkst „schade“. Aber gleich danach denkst du „kein Problem, es gibt ja Bildbearbeitungsprogramme“. Und manche sind richtig

gut. Am Ende ist vom ursprünglichen Bild kaum noch was zu sehen. Alles was stört, nimmst du raus. Macht manchmal richtig Spaß.

Warum schreibe ich das? Weil das Leben doch etwas anders ist. Jemand hat mal gesagt „Das Leben ist wie Zeichnen ohne Radiergummi.“ Und ohne Bildbearbeitung. Man kann vieles nicht einfach ausblenden oder weg retuschieren. Es ist da und bleibt da. Das ist mir am Wochenende und Sonnenschein wieder besonders aufgefallen. Es war schön, es war gut, es war toll. Sonnenschein pur, innen wie außen. Das ganze Programm konnte ich wie geplant durchziehen, alles hat wunderbar funktioniert und gepasst. Und doch liegt da ein Schleier vor der Sonne, den man nicht wegbekommt. Und der heißt „akute Niereninsuffizienz.“ Dauerhaft, lebenslang, unbarmherzig. Heute Morgen ins Taxi und wie zur Arbeit gefahren werden. Hast du aber als Werktätiger oder Noch-nicht-Rentner mal keinen Bock zur Arbeit, meldest du Urlaub an. Oder bist du krank, bringst du den Krankenschein vorbei. Und schon hast du frei. Nicht so bei dir. Du musst hin. Der Schleier bleibt. Doch trotz allem bleibt die Summe alles Gesagten: Es ist nur ein Schleier. Es ist bei Weitem kein Regenwetter. Das ist das Gute daran. Selbst dass die Nierenleistung nun auch mit der ausgeschiedenen Menge nachlässt und immer mehr Daisy das mit übernehmen muss, verdichtet den Schleier nicht. Jedenfalls noch nicht. Wie sich das später entwickelt, muss ich sehen. Dass diese Situation kommen würde, wusste ich ja schon. Nun ist sie halt schon da. Das sind eben Begleiterscheinungen in dem „anderen Leben“, das nun begonnen hat. Machen wir das Beste daraus! Mit Kaffee zum Frühstück zum Beispiel.

27.03. Montag

Take it easy

Da hab ich nun am Montag gejammert von wegen Nierenleistung lässt nach und so. Und von leichtem Schwindel tagsüber, (Schwindel, nicht Schwindeln!). Die Nieren konnte ich mit der erhöhten - und immer noch im unteren Bereich liegenden - Menge an Medikament doch noch überreden, ihre Leistung wieder etwas zu erhöhen. Hat funktioniert. Das morgendliche Trockengewicht steigt nun nicht mehr täglich um 300 Gramm an wie in der letzten Woche. Heute Morgen hatte ich sogar 300 Gramm weniger. Klar wird die Leistung immer mehr nachlassen, da beißt die Maus keinen Faden ab, aber man muss deshalb keinen Stress machen. Wenigstens jetzt noch nicht. Und das Schwindelgefühl? Vielleicht hab ich zu wenig getrunken. Vielleicht lag es am Wetter. Am Eisen? An zu wenig

Schlaf? An irgendwas? Vielleicht auch an gar nichts? Jedenfalls ist es seit gestern verschwunden. Ich will's auch nicht zurück.

Mein Kaffee ist grad alle. Ich hatte mir vorgenommen, nur eine Tasse zu trinken. Das möchte ich auch beibehalten. Aber... ich hab zuhause zwei Tassen mit einem Inhalt von 0,75 Liter. Randvoll haben die sogar 0,9 Liter. Wenn ich eine davon hierher bringe und sage, ich möchte EINE Tasse Kaffee... Scherz lass nach!!! Was mir heute Morgen beim Stechen (igitt, wie das klingt!) aufgefallen ist: Man gewöhnt sich tatsächlich an alles. Irgendwie, irgendwann. Es ist mittlerweile so „normal“ geworden, dass ich drei mal pro Woche zwei Nadeln, dick wie Streichhölzer, dafür schärfer wie Rasierklingen, in den Arm bekomme und vier Stunden drin lassen muss. Egal, ob die nun gestochen werden oder gesetzt, ob sie im Arm sitzen oder liegen. Es gehört nun einfach zum Leben dazu wie der morgendliche Gang zur Toilette. Da denkst du auch nicht mehr drüber nach oder wünschst dir, es wäre anders.

Sicher kennt jeder den Ausspruch von Franz von Assisi. Ich zitiere ihn hier trotzdem nochmal: „Herr, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Kluger Mann. Davon sollte es mehr geben.

29.03. Freitag

Leben im All

Wochenende, schönes Wetter, Sonne, warm.

Neulich hab ich eine Live-Übertragung von der Raumstation ISS gesehen. Space Walking zweier Astronauten, die draußen mehrere Batterien ausgewechselt haben. Die waren etwa 1 Meter hoch, dreiviertel Meter breit und dreißig Zentimeter tief. Im Weltall haben sie die bewegt wie unsereiner eine 12er Packung Klopapier aus der Drogerie trägt. Man könnte direkt neidisch werden, dass da oben alles so leicht ist. Eben schwerelos.

Aber wie lange das gedauert hat, bis die beiden aus der Raumstation draußen waren. Und wie langsam die gearbeitet haben. Die wollten sicher nicht Zeit schinden, wie mancher auf Arbeit, der sagt „Komm ich heut nicht, komm ich morgen.“ Man kann ja davon ausgehen, dass Astronauten, die für solche Missionen auserwählt werden, auch die richtige Arbeitsmoral haben. Nein, das liegt an der Sache selbst. Schon der Raumanzug schränkt ungemein ein. Und dann wird jeder „Schritt“, jede Bewegung abgesichert. Eine falsche Bewegung

und... man fliegt weit in den Weltraum. Und das für immer. Oder so ne teure Batterie, oder der Akkuschauber.

Im nächsten Live-Stream waren sie schon wieder in der Druckkammer und wurden nacheinander wieder „reingeholt“. Das hat gedauert. Bis die ihre Raumanzüge wieder ausgezogen hatten, ist etwa eine Stunde vergangen. Zwei Kollegen mussten dabei helfen.

Überleg mal: Wenn du von draußen kommst, machst die Haustür auf, klopfst den Schnee von den Stiefeln, Haustür zu, gehst in den Flur, Handschuhe aus, Mütze ab, Jacke und Schal aus und an den Haken, Stiefel aus, Pantoffel an, mal kurz durch die Haare streichen, ins Wohnzimmer, fertig. Dauer: zwei Minuten? Im Weltall? Eine Stunde, mit Hilfe und ohne Pantoffeln.

Warum langweile ich euch überhaupt damit, was ich mir auf YouTube so anschau? Weil man als älterer Mensch (zu denen ich ja jetzt hochhoffiziell dazugehöre) und als Dialysepatient wie im Weltall lebt. Man braucht zu allem etwas länger, ist vorsichtiger geworden, sichert sich besser ab. Unbewusst greift man beim Treppensteigen nach dem Handlauf, hält beim Aussteigen aus dem Bett einen Moment inne, bevor man aufsteht, fährt sogar mit dem Auto zumindest etwas umsichtiger. Nur mit der Schwerelosigkeit will es einfach nicht so recht funktionieren. Im Gegenteil. Oft kommt man sich vor, als hätte man einen Tiefsee-Tauchanzug mit Bleischuhen an. Es ist halt nichts vollkommen...

Am Mittwoch zum Beispiel. Nach der Dialyse hab ich fast den ganzen Nachmittag verschlafen. Ich hatte Bleischuhe an. Und nach dem verschlafenen Nachmittag hab ich kurz was gegessen und bin anschließend wieder ins Bett. Das Epo mittwochs und das Ferrlecit montags und freitags haben halt Müdigkeit zur Folge. Die Dialyse allgemein.

Doch gestern kam dann das Weltraum-Feeling. Morgens das Gefühl, ausgeruht zu sein. Anziehen, raus zum Spaziergang, heim, frühstücken, an den PC, zwei Stunden richtig arbeiten, Mittagessen kochen, essen, kurz ruhen (nicht schlafen), wieder an den PC und zwei Stunden weiterarbeiten, Abendbrot, einen Film im Wohnzimmer schauen, Spüler aus- und einräumen, duschen, im Bett noch ne Doku gucken, Mitternacht endlich schlafen. Schon beim Spaziergang hab ich gemerkt, dass die Eisentherapie hält, was die Ärzte versprochen haben. Auch bei der „inneren Anteilnahme“ am alltäglichen Geschehen, beim Interesse und dem Eifer, Kundenaufträge zu bearbeiten und sich den damit verbundenen Herausforderungen zu stellen, spüre ich eine steigende „Schwerelosigkeit“. Die allgemeine „Lust am Leben“ kehrt langsam und fast unmerklich wieder zurück. Ich hatte es gar nicht so bewusst registriert, dass mir die ein ganzes Stück verloren gegangen war.

Schön, dass du wieder da bist! Kannst gerne bleiben und noch mehr werden.

01.04. Montag

Der Unterschied zwischen Pferd und Mensch

Eine völlig neue Woche beginnt.

Wenn man sich ein Pferd und einen Menschen anschaut, ist es nicht zu leugnen, dass es da jede Menge Unterschiede gibt. Innen wie außen. Doch es gibt auch einige Gemeinsamkeiten. Nicht nur, dass manche Menschen arbeiten wie ein Pferd. An einem Schüleraufsatz kann ich das beweisen. Für mich ist der Autor unbekannt, den Aufsatz hat mir mein Vater vor ...zig Jahren rezitiert.

„Das Pferd

Das Pferd heißt Pferd, weil man damit fährt. Das Pferd hat vier Beine, an jeder Ecke eins. Die Beine sind so lang, dass das Pferd damit bis auf die Erde reicht. Rund um das Pferd ist Haut. Die Haut heißt Haut, weil man darauf haut...“ usw. Allein hier sieht man Gemeinsamkeiten. Auch beim Menschen sind die Beine grad so lang, dass er damit bis auf den Boden kommt. Interessant ist dabei, sowohl bei einem jungen Pferd als auch bei einem jungen Menschen, dass mit zunehmender Körpergröße proportional auch die Beine genau so schnell wachsen, damit der Bodenkontakt immer erhalten bleibt.

Dann die Haut. Bei Pferderennen finde ich das gemein. Da haut der oben sitzt mit einer kurzen Peitsche auf das unten rennt. Böser oben, armes unten. In unserem Dorf gab es Willi, einen alten Fuhrunternehmer mit Pferdefuhrwerk. So oft ich konnte, bin ich da mitgefahren. Der hatte auch eine Peitsche. Die war lang und hatte vorn einen dünnen Lederriemen wie eine Schnur. Damit hat er seine Pferde aber nur gestreichelt. Lieber oben, glückliches unten.

Bei manchen Menschen, zumindest bei mir in jüngeren Jahren, gab es auch Hautpartien, meist im unteren Rückenbereich, auf die gehauen wurde. ...weil man auf die Haut haut... Sehr unangenehm... (Heute lache ich drüber.)

Doch bei Dialysepatienten ist das ganz anders. Ich hab noch keine Schwester erlebt, die uns Patienten haut. Bei uns müsste die Haut eher „Sticht“ heißen. Die Sticht heißt Sticht, weil uns die Schwester immer sticht.

Meine Sticht juckt. Dagegen gibt es doch Stichtsalbe. Geh mal in die Apotheke und verlange Stichtsalbe. Du wirst auf Unverständnis stoßen. Darum ist es wohl besser, dass auch bei uns die Sticht lieber wieder Haut heißt.

(Ich glaub grad, mein Temperament brennt durch. Die Eisentherapie bringt meine Lebensgeister langsam zurück... Kaum auszudenken, wie ich war, als ich noch völlig gesund war. Das muss ja kaum auszuhalten gewesen sein mit mir. Ich hab mich auch grad beim Pfleger erkundigt. In meinem Kaffee war heute auch nichts anderes als sonst. Das gesamte Wochenende verlief relativ drogenfrei.)

Wie komme ich überhaupt auf das Thema? Nicht nur wegen der Überschrift. Ich hab recherchiert. Eigentlich hab ich nach Knochen und Muskeln gesucht, bin dann aber auf Haut gestoßen. Hochinteressantes Thema! Mich fasziniert immer die Größe und gleichzeitig das äußerst Filigrane der Natur. Eine Fläche von zwei Quadratmetern, Gewicht 3,5 Kilogramm. Jede Minute verliert man ca. 40.000 Hautzellen. Genauso viel werden neu gebildet. Bei einem 80-jährigen Menschen erneuert sich so die Haut ca. 800 mal und er verliert davon insgesamt fast drei Tonnen. Würden sich nicht so viele Hautzellen neu bilden, wäre mit einem Schlag das Übergewichtsproblem ganz soft gelöst...

Aber eigentlich wollte ich ja über Knochen und Muskeln schreiben. Warum? Das muss ich am Mittwoch erzählen.

03.04. Mittwoch

Knochenjob - wie beim Pferd

Heute ist Mittwoch.

Der einzige in dieser Woche.

Da wollte ich über Knochen und Muskeln schreiben.

Warum?

Ich erklär es euch.

Aber vorher muss ich noch die (relativ) neue Schwester erwähnen, die meine Sticht, ähm Haut, gestochen hat. Es war ihr erster Versuch bei mir. Und da die obere Stelle gar nicht so einfach zu finden ist bei mir, weil der Shunt da noch so zart ist, war das keine leichte Aufgabe. Da haben schon andere Schwestern daneben gestochen und mir einen Picasso-Arm beschert... Doch „die Neue“, Julianne(*), hat das (beim zweiten Versuch) hervorragend gemeistert. Blutdruck danach: 138/71. Beweis genug?

Und weil wir grad beim Thema sind: Dass meine Lebensgeister wiederkommen, liegt wohl mit daran, dass seit letzter Woche der HB-Wert von 10,7 auf 11,4 angestiegen ist. Ich komm langsam aus dem Keller, bin schon auf der Treppe nach oben.

Zurück zu den Knochen und Muskeln.

Der Grund war mein Wochenende. Samstag war Gartentag. Bei dem Wetter wäre es ja auch fast eine Sünde gewesen, wenn es nicht so gewesen wäre. Von 11 bis 6 war ich dort. Sieben Stunden. Mindestens vier davon habe ich gearbeitet. Beet hacken, Unkraut stechen, Wiese rechen, Maulwurfshügel ebnen und und und. Runtergekommen bin ich immer leichter als hoch. Muss an der Erdanziehung

gelegen haben. Hab dann auch meinen Rücken immer deutlicher gespürt. Natürlich gab es auch Erholungspausen dazwischen. Bin ja 65 und möchte gelassen bleiben. Garten soll doch Spaß machen.

Aber dann der Sonntag! Da habe ich dann, wie man so schön sagt, alle Knochen gespürt! Und da kam ich auf die Frage: „Wieviele Knochen hab ich denn eigentlich?“ Dann kam die Recherche.

Zitat aus „wissen.de“: „Ein erwachsener Mensch hat insgesamt 206 Knochen. Allein der menschliche Schädel beheimatet 22 Knochen. Beim Säugling sind es noch bis zu 350 Knochen und Knorpel, die während der körperlichen Entwicklung zusammenwachsen. Der kleinste menschliche Knochen ist der so genannte Steigbügel im Mittelohr. Er ist nur etwa 3 Millimeter lang und hat ein Gewicht von 3 Milligramm. Der größte Knochen im menschlichen Körper ist der Oberschenkelknochen. Je nach Größe hat er eine Länge von durchschnittlich 46 Zentimetern und kann ein Gewicht von 1,65 Tonnen (!) tragen.“ Zitat-Ende.

Also haben mir 204 Knochen weh getan. Kein Wunder, dass ich mich Sonntag kaum bewegen konnte. 204. Ich gehe davon aus, dass die beiden Mittelohr-Knochen nicht mit geschmerzt haben. Die hab ich beim Jäten nicht gebraucht. Und der Oberschenkelknochen hat auch weniger tragen müssen. Der volle Unkraut-Eimer hatte deutlich weniger als 1,65 Tonnen, inklusive Henkel.

Aber da waren auch - und sind immer noch - die Muskeln. Insgesamt 656 hat ein Mensch. (Ein Pferd übrigens hat etwa 250 Knochen und 520 Muskeln.) Davon haben mir auch mindestens 600 geschmerzt. Ich habe zusätzlich das Problem, dass ich mich in der Vergangenheit zu wenig bewegt habe. Liegt an meinem PC-Beruf und an meiner Faulheit. Naja, eigentlich bin ich ja nicht faul, sondern nur bewegungssparsam. Geiz ist geil! Doch bei dieser Lebensweise bilden sich leider auch die Muskeln zurück und werden kürzer. In einem Wellness-Hotel hat mich beim Kneten eine Therapeutin gefragt, ob ich noch Auto fahre, weil sie mir nicht auf der Straße begegnen möchte. Warum?! Weil ich so steife Nacken- und Halsmuskeln habe, dass ein Schulterblick fast unmöglich ist. Na und die restlichen Muskeln hatten auch eher die Gelenkigkeit einer Brechstange.

Dem habe ich im Garten nun entgegengesteuert mit meinem Arbeitseifer. Besonders Bücken dehnt die Muskeln. Und relativ schwere körperliche Arbeit im Allgemeinen auch. Dabei kann es vorkommen, dass einzelne kleine Muskelfasern reißen und sich dort Wasser ansammelt. Dadurch schwillt der Muskel ein wenig an und wir haben den allseits beliebten Muskelkater. Den hatte ich! Überall! Und wie! Und ich war steifer als sonst. (Nicht zu verwechseln mit der allgemeinen Steifheit, die man bei Alkoholkonsum anstrebt!) Steif im Sinne von Unbeweglichkeit. Nach dem Duschen zum Beispiel. Da habe ich zum ersten Mal bedauert, dass die Fußnägel so weit unten an den Füßen sind. Wären sie zum Beispiel an der Kniescheibe, käme man viel besser ran und müsste sich beim Schneiden nicht so unbarmherzig verrenken. Aber das wird wohl Wunschtraum bleiben. Arbeiten wir

also lieber an der Brechstangen-Eigenschaft. Die Bewegungs-Sparsamkeit etwas lockern, dann werden sich sicher auch die Muskeln etwas lockern.
Gleich heut Nachmittag. Mit dem Epo, dass ich heut wieder bekomme...

05.04. Freitag

Täglich grüßt das Murmeltier?

Wochenende, schlechtes Wetter, Regen, kalt.

Freitag ist eben nicht immer Freitag, zumindest was das Wetter betrifft. Bei anderen Sachen ist das anders. Da ist Freitag immer wie Freitag. Und Mittwoch wie Mittwoch. Und Montag wie Montag. Regelmäßigkeit, Routine, Gewohnheit. Immer wenn ich am Morgen hier in der Klinik ankomme und auf den Türöffner drücke, kommen gemischte Gefühle: „Ich muss schon wieder hierher!“ Krankenhausfeeling. Und wer geht schon gerne ins Krankenhaus? Da haben etliche schon besuchsweise Probleme damit. Und erst, wenn du hin MUSST... Montag, Mittwoch, Freitag. Klar kannst du nach fünf Stunden wieder gehen, aber das ist erst mittags. Früh musst du erst mal rein. Da hängt dann der ganze lange Schwanz des Dialyse-Themas dran. Behinderung, Einschränkung, Abhängigkeit, Nadeln, Eisenmangel, zu viel Wasser im Gewebe und noch 994 andere. Aber es gibt auch andere Gefühle (sonst wären sie ja nicht gemischt). Die sitzen etwas tiefer im Bewusstsein, werden erst mal nicht so offensichtlich wahrgenommen. Die passieren auch morgens beim Drücken des Türöffners: „Ich bin wieder da.“ Aber nicht als Krankenhaus-Patienten-du-musst-wieder-hin-Feeling. Eher als ein sicheres Gefühl. Du weißt, was dich erwartet, wo dein Platz ist, kennst dich aus, kennst Personal und Mitstreiter, kennst die ganzen Abläufe bis du mittags wieder den Türöffner nach draußen drückst. Es ist wie ein „du gehörst hierher“ „es ist wie eine richtige Arbeitsstelle“ „dir geht es gut hier“ „du hast deine Ruhe“. Ähnlich wie im Garten: „Ihr könnt mich alle mal...“

Und dieses Gefühl zieht sich auch in den Alltag zuhause. Montag, Mittwoch, Freitag. Da gibt es keine Diskussionen, kein Ausweichen, keine unerwartete Änderung. Das sind Fixpunkte am Firmament der Alltagsplanung. 06:30 Uhr wecken, fertig machen, Sachen einpacken, Taxi, Türöffner..., Türöffner, Taxi, Mittagspause. Erst danach und an den Tagen dazwischen läuft der Tag oft verschieden. Da fehlt mir dann ein wenig die Sicherheit dieser gewohnten Abläufe. Dann kommt dazu noch der Tatbestand des Rentner-Daseins. Du musst nicht mehr unbedingt wie früher. Rente bedeutet festes, regelmäßiges Einkommen. Ich frag mich nur, warum das Einkommen heißt. Mit der Höhe ist damit ja kaum ein Auskommen. Aber zumindest den Großteil des Lebens kann man damit bestreiten.

Nebenbei noch ein wenig Webseiten-Werkeln krieg ich noch locker hin.
Taschengeld.

Als Rentner braucht man also keinen so straff organisierten Tagesplan. 06:30 Uhr aufstehen? Oder erst 08:30 Uhr? Spazieren gehen oder nicht? Vormittags oder erst nachmittags am PC die Webseite bearbeiten und dafür lieber einen Abstecher in den Garten? Solche Fragen stellen sich dann den ganzen Tag.

Als Dialyse-Rentner stellen sich keine dieser Fragen. Montag, Mittwoch, Freitag.
Jede Woche wieder...

08.04. Montag

Ohne Überschrift

Eine neue Woche. Wie jede Woche.

Kaffee komplett mit drei Zucker. In der eigenen Tasse. Da passen 250 ml rein statt nur knapp 200 in die der Klinik. Und ich bleib meinem Vorsatz treu, nur eine Tasse zu trinken. (Vielleicht bring ich ja später mal meine 0,9-Liter-Tasse mit... Das ist dann auch nur eine Tasse.)

Worüber schreib ich heute?

Über die Nadeln im Arm, die die Schwester gelegt hat und die nun sitzen?

Hoffentlich stellen die sich nicht mal hin, sondern bleiben ruhig sitzen. Blutfluss durch die Dinger 350 ml pro Minute, Wieviel ist das in vier Stunden? UF-Ziel 700 +200 -500, Startblutdruck 155/82.

Über die Schwestern, die hier ihren Dienst tun und den Anschein erwecken, das sei alles normal und selbstverständlich? Ist es nicht. Ist auch kein „Dienst nach Vorschrift“, sondern einfach mehr. Klar ist vieles Routine und Broterwerb, doch die Menschlichkeit bleibt dabei nicht auf der Strecke. Es fühlt sich gut an, hier zu sein und ihnen „ausgeliefert“ zu sein.

Über den Arzt, der grad Visite macht? Mal schauen, ob er auch so zufrieden ist mit meinem Allgemeinzustand wie ich. Energie steigt. Leistungsfähigkeit auch.

Müdigkeit wird weniger. HB-Wert liegt bei 11,9. Eine Steigerung zu letzter Woche von 0,1. Langsam kommen wir in den erwünschten Bereich. Langsam. Die Bildung roter Blutkörperchen, diese kleinen Lastkraftwagen im Blut, die den Sauerstoff zu den einzelnen Zellen und den Stickstoff von dort wieder weg transportieren, scheint zu funktionieren. Und LKW's sind eben keine Rennautos. Die fahren langsam und mit Bedacht. Aber mit gehöriger Power. Klar gibt es schnelle Schlitten im PKW-Sektor mit über 400 PS. Aber wozu? Zum Beschleunigen von

Null auf 300 in 8 Sekunden? Oder nur zum Angeben? Ich fahr 8 Sekunden eher los und komm irgendwann auch auf 120. Mit meiner Emma damals mit 414 PS, voll beladen mit 40 Tonnen Gesamtgewicht, mit 8 Gängen und 8 Zwischengängen, ebene Straße, von Null auf 80 in etwa 2 Minuten. Sind die PKW's da etwa besser? Mach mal 30 Tonnen Zuladung drauf. Dann sind deren 400 PS einfach nur platt. Über das Catering-Frühstück, das sich nicht wesentlich gebessert hat? Durch die Macht der Gewohnheit nimmt man es mittlerweile so, wie es ist. Man ißt, wie es ist. Ist ja auch nicht wirklich sooo schlecht. Und mit meinen Kalium- und Phosphat-Werten habe ich da keinerlei Probleme damit. Von wegen, man darf als Dialysepatienten kaum noch was essen. Man darf alles essen. Abwechslungsreich und in Maßen. Wie mit allen anderen Sachen auch. Außer beim Rauchen. Das sollte man komplett professionellen und extra dafür konzipierten Schornsteinen überlassen. Von wegen „Zigaretten“! Die retten überhaupt nicht. Machen nur kaputt. Sollten eher „Zikaputt“ heißen.

Über die Zeit hier neben Daisy? Ist Alltag geworden. Selbstverständliche Routine. Ähnlich wie bei den Schwestern, nur ohne den Broterwerb-Modus. Warum ist Daisy so wichtig? Weil alle Dialysepatienten eine Nierenleistung von unter 10% haben. Ob 9 oder 5 oder nur 3 ist unwesentlich. Daisy schafft 10%. Kein optimaler Wert, aber immerhin überlebenshaltend. Deshalb, so hat mir der Arzt eben angeraten, sollte man ernsthaft über Transplantation nachdenken. Eine Spenderniere schafft gut noch 30 bis 50%. Und das einige Jahre. Ein Traumwert. Ein Gedankengang, den ich wohl verfolgen werde. Man muss ja nicht immer bei seiner vorgefassten Meinung bleiben...

Oder worüber soll ich heute sonst schreiben? Keine Ahnung. Also belassen wir es dabei. Schreib ich am Mittwoch wieder. Wird mir dann schon was einfallen.

10.04. Mittwoch

Zuckersüß

der Tag zwischen Dienstag und Donnerstag. Aber das weiß sowieso jeder. Vier halbe Brötchen, ein Wasser, ein Kaffee komplett mit 3 Zucker. Gestern meinte jemand (nach den neuen Gender-Regelungen müsste es eigentlich „jefraud“ heißen) zu mir: „Drei Zucker! Das ist doch viel zu viel!“ Naja, eigentlich müssen in so eine Tasse sechs Zucker. Aber dann darf man nicht umrühren, sonst ist er zu süß.

Und immer noch nicht so verrückt wie damals in Rumänien. Ich war unterwegs von Medias Richtung Norden an die ukrainische Grenze, in irgend so ein kleines Dorf mitten in den Bergen. Hinter den sieben Bergen, bei den sieben Zwergen. Das war

auch so eine Gegend dort, die mir vorkam, als wäre ich im Spätmittelalter oder in einem Bauernmuseum. Täuschend ähnlich, nur dass Mensch und Tier sich bewegt haben und nicht auf verblichenen Bildern abgelichtet. Ich musste dort Bauholz abholen. Ein älterer Herr aus Medias war mein „Navi“. Ich hätte sonst nie dorthin gefunden. Bis Bistrita vielleicht, aber dann...

Nebenbei bemerkt, wir kamen dorthin nach einem schweren Unwetter mit Bergrutschen, Überschwemmungen, Schlamm, unterspülten Straßen, Felsbrocken auf den Straßen, so groß wie mein Führerhaus, marode Brücken, allgemeines Chaos. Denkbare ungünstige Bedingungen, dort mit nem 26-Tonner zu kutschieren. Wir haben auf der Hinfahrt öfters als einmal den Atem angehalten und uns gefragt, ob wir da durch oder drüber kommen. Und dann zurück, voll beladen? Ich war heilfroh, dass ich wenigstens ohne Hänger unterwegs war.

Der Sägewerk-Besitzer war über das Wochenende unser Gastgeber. Und da ist es unter anderem so Sitte, dass bei den Mahlzeiten die Gäste im Wohnzimmer sitzen vor einem reich gedeckten Tisch und die Gastgeber sitzen in der Küche. Egal, ob du dann als einziger Gast alleine im Wohnzimmer bist oder ihr seid mehrere.

Diesmal waren wir zu dritt: mein Sohn, mein „Navi“ und ich. Frühstück. Mit Kaffee. Der Rumäne nimmt sich aus der Zuckerdose einen Löffel, zwei Löffel, drei Löffel... VIER Löffel, FÜNF Löffel! Dann legt er den Löffel beiseite, nimmt die Dose und schüttet den Rest, etwa nochmal 5-8 Löffel, in seine Tasse, nimmt den Löffel, rührt um und trinkt aus, verlegen grinsend dabei, weil mein Sohn und ich mit offenen Mündern zuschauten.

Er hat es überlebt. Ich kann mir das nur so erklären, dass er zuhause in ärmlichen Verhältnissen sicher sehr wenig Zucker haben und hier mal richtig zuschlagen konnte.

Also ist auch Kaffee mit 13 Löffeln Zucker noch trinkbar. Was sind da meine drei dagegen? Grad mal süß genug.

Und dass ich ein ziemlich süßer (unwiderstehlicher) Typ bin, wissen einige meiner Leser_innen ja bereits...

12.04. Freitag

Guter alter Mond

„Mondlandung gescheitert.“

Deshalb bin ich heute Nacht erst halb zwei zum Schlafen gekommen. Live-Übertragung der NASA. Nur, um das klarzustellen, es lag nicht an mir, dass diese Mission gescheitert ist. Ich hab nur zugeschaut.

„Knapp daneben ist auch vorbei.“ oder „Fast ist nicht ganz.“ Kann sein, aber bis 147 Meter vor dem Aufsetzen hatten sie die Sonde unter Kontrolle, war alles okay. Überleg mal: Du fliegst fast 385.000 Kilometer und auf den letzten 100 Metern verfahrst du dich. Schade. Ich hätte es Israel gegönnt. SU, USA, China, Japan, Indien und nun auch Israel haben einen Mondorbit geschafft. Und nur die drei erstgenannten konnten erfolgreich Gegenstände auf die Mondoberfläche bringen. September '59 schlug die erste Sonde, Luna 2, hart auf dem Mond auf. '66 dann landete Luna 9 weich.

Wer erinnert sich noch an Dezember 68? Apollo 8? Bemannte Mondumkreisung? Und dann das große Highlight Juli '69 mit Apollo 11 und den ersten Menschen auf dem Mond. Zugegeben ist schon lange her, ich bin wirklich schon ziemlich alt. Hab die ganze Aufregung miterlebt, alles schaute zum Himmel, dachte, man könne doch was erkennen da weit oben. Es war Thema Nr. 1 überall, jeder war aufgeregt. Die einen euphorisch, die anderen weltuntergangsprophezeiend.

Und heute?

Wer wusste von der ersten israelischen Mondlandung heute Nacht? Wer weiß, wie viele Mondlandungen es überhaupt gab, wie viele Menschen bisher den Mond betreten haben? (Ich warte auf entsprechende Kommentare.)

Die Welt ist verrückt geworden, hektisch, rastlos, desinteressiert am Leben des Anderen. Außer die Stasi, die hat sich fast rührend um das Leben der Anderen gekümmert, lückenlos. Dazu gibt es auch einen interessanten Film, der, wie ich als Ex-Ossi real einschätzen kann, die Wahrheit genau trifft. „Das Leben der Anderen“.

Wer hat heute noch Zeit und Anteilnahme für das, was außerhalb seines eigenen Interessenbereiches (Geld, Macht, Frauen) liegt? Wer, zum Beispiel, weiß, wie der Nachbar heißt, der in der Wohnung gegenüber oder im Haus nebenan wohnt, kennt die Lehrer seiner eigenen Kinder, weiß noch, was die Nachmittags anstellen und mit wem sie verkehren?

Wer liest meinen Blog noch regelmäßig? Wem interessiert, warum ich zuhause einen Blutdruck von 116/68 hab und hier 158/ , sich meine Kondition langsam verbessert, die Nierenleistung dagegen verschlechtert, ich mich immer mehr an den Zustand „Dialysepatient“ und nun auch an „Rentner“ gewöhne, ohne dass das Interesse daran nachlässt (bei mir wenigstens)? Wer interessiert sich dafür, dass ich heute morgen die ganze Daisy-Zeremonie gefilmt habe? Wer möchte das mal aus nächster Nähe sehen, so wie ich, wie jeder Patient drei mal pro Woche? Dann schaut Montag wieder vorbei. Dort findet ihr dann den Link zum Film.

Und ich werd jetzt noch ein wenig meinen Schlaf von heute Nacht nachholen...

13.04. Samstag

Sorry

Es ist Samstag, 08:00 Uhr morgens. Guten Morgen, liebe Leserschaft!

Da habe ich nun gestern lauthals verkündet, dass ich auf Kommentare warte zu meinem Beitrag und dann kommt nix.

Kann ja gar nicht. Weil das Kommentar-Modul nicht mehr funktioniert. Einer meiner treuen Leser (und auch Kommentare-Schreiber) hat mich soeben darauf aufmerksam gemacht.

Es ist wie bei der Mondlandung. 385.000 km geht es gut und dann stürzt es ab. Doch um das zu beheben, benötige ich die Hilfe der Techniker. Hier ist es jedoch etwas anders als in der Raumfahrt. Dort muss man sich nach den Gegebenheiten der Planeten-Konstellationen und teilweise auch nach dem Wetter richten. Monatelang ist auf die Sekunde genau berechnet worden, wann, mit welcher Geschwindigkeit, welchem Austritts- und Eintrittswinkel, gewichtsabhängiger Schubkraft und was noch für tausend andere Parameter eingerechnet werden müssen, um das Ding dorthin zu bringen, wo es hin soll. Egal, wann, egal wie lange, 7/24 Bereitschaft und Dienst. Bei meinem Provider ist das nicht so unbedingt nötig. Eine Webseite und ein Blog dazu sind nicht ganz so kompliziert wie die Raumfahrttechnik. Dort haben die Techniker am Wochenende frei, egal, ob Halb- oder Vollmond.

Darum kann ich dieses Problem erst am Montag klären. Versprochen.

Was ich jetzt schon kann, im Gegensatz zu meinen Lesern? Ich kann einen Kommentar schreiben. Gleich hier im Beitrag:

***“Mit der Technik ist es wie mit den Frauen...
Wir lieben sie, aber wir beherrschen sie nicht.“***

14.04. Montag

DiaMovie

Montag,

weitere Tage folgen diese Woche noch.

Ich hab es versprochen. Den Link zum „Piekse-Film“ und die kaputte

Kommentarfunktion. Wenn ich hier neben Daisy hänge - eigentlich liege oder halb

sitze - kann ich mich nur um den Link kümmern, mit den Provider-Technikern unterhalte ich mich erst am Nachmittag. Einverstanden?

Müsst ihr ja. Ihr könnt es weder ändern noch einen Kommentar dazu schreiben. Es ist ähnlich wie bei diversen Telefon- und Internet-Anbietern: Mir ist es schon passiert, dass das Internet nicht mehr funktioniert hat. In der Hotline - warum die das „Heißleine“ nennen, verstehe ich auch nicht, man sieht ja die Fräuleins am anderen Ende der Leitung gar nicht... - jedenfalls wird dort die Option angeboten, wenn man zu lange warten muss, kann man sein Internetproblem auch über die Internetseite klären. „Ihr Auto springt nicht an? Kein Problem! Fahren Sie zu uns in die Werkstatt, da werden Sie geholfen.“ Klingt logisch... Kommentare könnt ihr später wieder schreiben.

Was ihr sofort könnt? Den Link zum Video anklicken. So sehe ich das, bei jedem Date mit Daisy. Nicht immer geht es so Zack und rein. Manchmal, mit der Zeit immer seltener, weil sich der Shunt weitet und besser tastbar ist, muss die Schwester etwas danach suchen. Aber da sich immer mehr Schwestern als Super-Power-Flower-Schwestern entpuppen, wird das ein immer kleiner werdendes Problem.

Schaut euch an, wie anfangs die Schläuche noch mit klarer Flüssigkeit gefüllt sind, wie das Blut aus der unteren, der Arterien-Nadel (rechts im Bild) zu Daisy fließt und langsam die klare Flüssigkeit aus dem Venenschlauch immer mehr rot wird. Ich bekomme mein Blut zurück. Kreislauf geschlossen, unten Blut raus, oben (links im Bild) Blut wieder rein. Das Ganze dann 4 Stunden, 15 Minuten. Was nicht zu sehen ist: Die Blutdruckmanschette wird noch an den rechten Arm angelegt und misst jede Stunde (so wie grad eben während ich hier schreibe), ob mein Pumpeninnendruck im grünen Bereich liegt.

Genug geschwafelt.

Viel Spaß beim Anschauen! Noch eine Warnung: im Video ist rotes Blut zu sehen. Wer damit Probleme hat, sollte sich beim Gucken hinsetzen.

Hier der Link: <http://bit.ly/2GbGgVo>

17.04. Mittwoch

So oder so

So schnell kann es gehen.

200 Jahre und länger wird daran gebaut, über 850 Jahre steht es felsenfest und wie für die Ewigkeit und dann ist ein Großteil davon innerhalb weniger Stunden unwiederbringlich zerstört. Notre Dame de Paris.

So lange kann es dauern. Da gibt es Verhandlungen, Bedingungen, Euphorie, Verträge und schon ist die Europäische Union um ein Land reicher. Irgendwann, nach einigen Jahren der Ernüchterung, sagt das Land dann „Ähm, jetzt wolln wir nimmer.“ Da gibt es Verhandlungen, Bedingungen, Euphorie, Verträge und es zieht sich und zieht sich. Es gibt für nichts ein Dafür, sondern für alles nur ein Dagegen, Politiker winden sich wie Regenwürmer in der Sommersonne. British Exit, kurz Brexit genannt. Und nun bekommt die gesamte europäische und außereuropäische Zuschauerschaft je länger desto mehr den Eindruck, dass der Eintritt und die Beitrittszeit nur ein Bruchteil dessen ausmacht wie die Austrittszeit dauern wird.

Und wenn man die unzähligen Debatten sowohl vom britischen Unterhaus als auch vom Rest der Welt verfolgt, versteht man entweder gar nichts mehr oder man begreift den Sinn hinter der Sache. Hier ein kurzer Ausschnitt:

„Sehr geehrte Members of Parlament, es ist, wie wir unschwer erkennen, dass die Zeit dafür, wo wir stehen, völlig absurd und hinterher kann niemand das im Gegensatz behaupten. Deshalb, und das müssen wir bedenken, sollten wir großen Wert darauf legen, eine Lösung für unser geliebtes Land und danach ebenfalls noch verstärkt. Handeln wir so, damit sie sich in der Verfassung nur am Rande augenscheinlich zu spät. Wir können nicht die Zeit, die benötigten Gesetzesänderungen für jedermann, der uns verantwortlich machen muss! Das Verständnis kommt für unsere Gegner doch so, weil alle europäischen Staaten genauso unsere Finanzen unter Überschüsse hindurch. Deshalb beantrage ich heute und ebenso gestern war auch die Tatsache nicht außer Acht lassen. Durch den Aufschub bekommen alle, die hinter diesem Austritt keinen Unterschied sowie letztendlich alle bedenken müssen. Nur eine vorsichtige Einschätzung kann uns in einer Art und Weise, wie es nie für möglich gehalten werden konnte. Die Zeiten bringen den keinesfalls akzeptierbaren Konsum der Allgemeinheit in eine wünschenswerte Sackgasse, der niemand dafür verantwortlich zeichnet, um im Nachhinein unverantwortlich etwas zu spät. Wir haben schon immer davor gewarnt, dass zum jetzigen Hochschlagen der politischen Wellen keine begründbare politische Relevanz. Alles kann man ändern, so gar keine Ahnung davon, wohin die Europäische Union es leider auch nicht. Und deshalb, sehr geehrte Members of Parlament, nachdem ich diese klaren Ausführungen vor Ihnen genauso hinter den Kulissen durch einen Austritt zustande im Sinne von bilateraler Schadensbegrenzung unserer Kinder, die auch dazu müssen, wie es jeder hier im Raum schon länger. Nein, wir können nicht einfach die Werte, die danach ebenfalls so kurz kann es dauern, wie wir unschwer erkennen. Ich appelliere deshalb an alle Gegner, es so lange für den Ernstfall, außer, es findet irgendwann doch statt. Wir können nicht länger so tun, denn damals waren die Voraussetzungen für die Finanzen verantwortlich gemacht werden müssen...“

Und so weiter und so weiter. Und das geht nun schon monatelang so und ähnlich. Irgendwann dann, vielleicht im 22. Jahrhundert, ist die Sache dann ausdiskutiert und Großbritannien tritt entweder aus oder bleibt drin.

Ähnlich wünsche ich es mir für meinen persönlichen Bereich. Irgendwann dann, vielleicht im 22. Jahrhundert, ist die Sache dann soweit entwickelt, dass ich eine Spenderniere habe oder Dialyse ist inzwischen so einfach, wie mit dem Handy telefonieren.

Ob mir dann das Frühstück mit der Tasse Kaffee hier fehlen wird, wenn ich Daisy in der Hosentasche mit mir herumtragen kann? Wir werden sehen. Ich schreib es euch dann...

19.04. Freitag

Oh, Ostern!

Karfreitag, trotzdem ein Freitag, wie immer.

Dialyse, wie immer. Außer, dass im Frühstück ein buntes Osterei dabei ist und die Klinik einen Teig-Osterhasen spendiert. Der Hase sieht etwas erschrocken aus. Vielleicht hat er Angst, gegessen zu werden? Und wenn man es genau nimmt, schmeckt sogar der Kaffee ein ganz klein wenig österlich, so... sooo..., naja, nach Ostern eben. Draußen ist herrlicher Ostersonnenschein und man kann sich auf ein schönes Osterwochenende freuen mit Ostereiersuche, Osteressen, Osterbesuchen, Osterwanderungen, Ostertanz, Ostersendungen im Fernsehen, Osterverkehr auf den Autobahnen, Ostergottesdiensten und so weiter. Viele überbetonen Ostern einfach... Und die meisten wissen gar nicht mehr, warum wir im christlichen Abendland überhaupt Ostern feiern.

Oder doch? Dafür wäre jetzt wieder die Kommentarfunktion nützlich, aber dieses Problem habe ich noch nicht geklärt. Liegt nicht am Provider, nicht an euch, sondern an Umständen und Zuständen meines ganz privaten Dialysepatienten-Rentner-Alltags-Ablauf, dass ich das noch nicht wie versprochen auf die Reihe bekommen hab. Und an Ostern liegt es auch nicht. Aber irgendwann...

Nach der Dialyse am Mittwoch und einer kurzen Mittagsruhe war gleich Garten angesagt. Und dann gleich bis gestern Abend. Nonstop mit Übernachtung. Eine neue Erfahrung als „Dialysiker“. Den letzten Nonstop-Aufenthalt hatte ich im Spätherbst als „Non-Dialysiker“. Da war es noch unkomplizierter. Aber kräftemäßig war es wohl schlimmer als jetzt. Damals, kurz vor der Dialyse, war mein Allgemeinzustand ja eher der eines nassen Brötchens. Und nun war es zwar auch ziemlich anstrengend, ständig irgendwie aktiv, an der frischen Luft, beim

Sonnenbaden und Relaxen, beim leichten Werkeln zu sein, doch ich habe den Eindruck, Epo und Ferrlecit machen gute Arbeit. Das bekomme ich ja immer noch ganz regelmäßig. Heute morgen ziemlich geschafft, wie nach Krafttraining, doch nun bei Daisy kommt die Erholungsphase. Heute Nachmittag dann wieder nach kurzer Mittagsruhe zwei Tage Nonstop-Garten-Aufenthalt.

Wir werden sehen. Ich gleich, ihr am Montag. Denn dann ist für uns auch wieder ein ganz normaler Montag.

22.04. Ostermontag

So oder anders

Feiertag, Ausschlafen. Dann kurz zum Bäcker, frische, knusprige Brötchen und noch paar Leckerli holen, die Frau hat inzwischen den Frühstückstisch gedeckt und dann ein ganz gemütliches, ruhiges Frühstück mit leiser Musik auf der sonnenüberfluteten Terrasse. Es ist angenehm warm, die Sonne steht schon am Himmel und strahlt, der Kaffee duftet mit den Brötchen um die Wette, es ist still, die Vögel zwitschern. Ein wunderherrliches Ostermontag-Morgen-Frühstück. Ja, so kann der zweite Ostertag gerne beginnen.

Aber:

Ostermontag, Feiertag, der Wecker klingelt wie immer Punkt halb sieben. Dann kurz fertig machen und auf's Taxi warten. Die Frau schläft noch und genießt den ruhigen Morgen. Frühstücken wird sie später. Ich fahre im Taxi durch die angenehm warme Landschaft. Die Sonne steht schon am Himmel und strahlt, gleich kommt der Kaffee und die nicht mehr ganz knusprigen Brötchen. Es ist nur relativ still hier, die Vögel draußen hört man nicht, dafür das leise Summen der Maschinen. Ja, so kann der zweite Ostertag auch beginnen.

Das Schlechte daran: Du kannst es dir nicht aussuchen, welchen Ostermontag du gerne hättest. Musst es nehmen, wie es kommt. Ich nehme den zweiten.

Das Gute daran: Daisy wäscht den ganzen angesammelten Dreck und das überschüssige Wasser aus dir raus und sorgt dafür, dass du - wahrscheinlich - die nächsten Osterfeiertage auch noch erleben kannst.

Ihr wolltet sehen, wie mein Garten-Wochenende war? Wieder ziemlich anstrengend und ziemlich aktiv. Ich hab nun Stromanschluss. Den Kabelgraben dazu hat mein Sohn gebuddelt, beim Verlegen und Zuschütten war ich mit aktiv. Hat mir gereicht. Auch der Rasen musste am nächsten Tag dran glauben. Hat mir auch gereicht. Dazwischen Grillen und Chillen. Am Sonntag dann „Ruhetag“. Wie

viele Knochen hat der Mensch? Die waren wieder alle am schmerzhaften Allgemeinzustand beteiligt. Was mir dabei aber inzwischen hilft, sind gute Protein-Shakes zum Regenerieren und Muskelaufbau nach anstrengendem Training. Echt gut. Absolut empfehlenswert.

So liege ich nun heute entspannt und locker hier neben Daisy und fühle mich recht erholt und frisch. Und freue mich auf die nächsten Gartentage. Das Leben geht vorwärts.

Schauen wir mal, ob es der Arzt bei der Visite auch so sieht. Es gab ja in dieser letzten Woche ziemlich viel Grill und Bratwürstchen, Fleisch und Hack, Fett und Mager, Trinken ohne Limit und andere „Dia-Sünden“.

Gleich kommt er zu mir. Drei, zwei, eins, jetzt!

Er IST zufrieden. HB-Wert liegt bei 11,5, das ist noch knapp unter der Kellerdecke, aber ich fühle mich ja schon entsprechend besser. Und bei der permanenten Zugabe über Daisy sollte ich schon noch ganz und hoffentlich dauerhaft aus dem Keller kommen. Bei Kalium hab ich geschlampt. 5,5 statt wie bisher um die 4,6. Daisy wird's richten und dann bin ich wieder brav.

Für alle anderen außerhalb meines Lebensumfeldes wünsche ich noch einen schönen Ostermontag.

Sieh juh lehter.

24.04. Mittwoch

Stronger

Egal, wer es vom Personal macht, es bleibt dasselbe: die Nadeln sind immer gleich dick nachdem sie gelegt wurden, sitzen sie. Wenn ich mich lege, bleibe ich in der Regel auch liegen. (Obwohl ich noch nie die Regel hatte.)

Montag Nachmittag war hart. Es hat gedauert, bis das Taxi kam, es hat gedauert, bis wir losgefahren sind, aber dann wollte der Fahrer unbedingt seine

Flugkenntnisse in Anwendung bringen. Flugkenntnisse, die er aber nicht hatte.

„Fasten Seat belt“ war dringend angeraten. Beim Aussteigen daheim dachte ich, ich steig aus der Achterbahn. Den ganzen Nachmittag hatte ich Nachbeben der Stärke 5 auf der Richterskala. Es gibt solche und solche Taxifahrer. Zum Glück mehr solche als solche. Sollte das nochmal passieren, werde ich dem Fahrer anbieten, dass ich ihm meine Brötchen vom Vormittag im Auto zurücklasse.

Vielleicht hilft das, dass er mit dem Taxi wieder Bodenkontakt sucht. Nebenbei sei bemerkt, dass die meisten (von der Sorte „mehr solche“) einen akzeptablen Fahrstil haben. Auch die Abstände zum vorderen Fahrzeug sind optimal, nur stört

öfters das Auto dazwischen... Vielleicht setze ich als leidenschaftlicher Ex-Trucker auch viel zu hohe Maßstäbe. Das „leidenschaftlich“ bezieht sich hier auf Trucker, nicht auf Ex. Es ist zum Beispiel (bei den anderen „solchen“) schwierig bis unmöglich, als Beifahrer die Augen zu schließen. Geht nicht. Man ist ständig auf dem Sprung, möchte nicht vorhandene Bremsen treten oder ins Lenkgeschehen eingreifen. Manchmal überlege ich, mit dem eigenen Auto zu fahren. Aber das bedeutet wieder viel zu viel Stress. Und den wollte ich mir vom Hals schaffen.

Meine Brötchen sind schon alle weg! Wo sind die bloß hin? Hab ich heute einen Hunger! Na, immer noch besser als zwei Hunger.

Vielleicht lag mein Allgemeinzustand am Montag nicht nur am Taxiflug. Krasses Wochenende, gutes Essen (Grillen), viel Action, wenig Schlaf, Sonnenschein pur, warm, es läppert sich zusammen... Am Eisen kann es nicht gelegen haben, das gab es wie immer in halber Portion.

Wenn Daisy mir heute die üblichen 700 +200ml abzieht, hätte ich theoretisch noch 1000ml zu viel intus. Ich behaupte jedoch, dass das nicht nur Wasser ist, sondern ich langsam wieder Muskelmasse aufbaue. Wesentlich mehr Aktivitäten, dank dem Garten, regelmäßige Proteinshakes, mehr Eisen für die Blutbildung und den Sauerstoff-Transport - das wird sicher auch zu mehr Gewicht beitragen. Zumindest auf meiner Tanita-Waage zuhause ist dieser Aufwärtstrend zu beobachten: mehr Muskeln, weniger Bauchfett.

Schwarzenegger läßt grüßen. Ganz von weitem.

26.04. Freitag

Die Zeit wird's bringen...

Ich bin müde. Ich bin geschafft. Ich habe Zahnschmerzen. Die vier Brötchenhälften reichen auch heute wieder nicht. Selber Schuld? Mit Sicherheit. Zumindest teilweise.

Gestern war Garten angesagt. Von 11 bis 18. Es war manchmal kurz vor dem Limit. Aber es heißt ja: „bis zum Geht-nicht-mehr und dann noch ein bisschen“. Ich hab da öfters noch ein bisschen...

Mir ist dabei aufgefallen, dass ich sehr schnell in Atemnot gerate. Eine Auswirkung von zu viel Wasser im Körper? Am Mittwoch waren ja laut Daisy noch 1000 ml drin, die hätten raus gemusst.

Deshalb haben wir heute mit Daisy vereinbart, statt 700 +200 es mit 1000 +200 zu versuchen. Bis jetzt noch alles im grünen Bereich. Ist aber auch erst eine Stunde vergangen. Wir werden sehen, die Zeit wird es zeigen.

Hier geht es mir wie dem Ausländer, dem sie das Fahrrad gestohlen haben. Auf die Frage, warum er nichts dagegen tut, meinte er, er müsse nur warten, denn es gibt ein deutsches Sprichwort, in dem es heißt „Kommt Zeit, kommt Rad“.

Und ich habe heute mein Kaffee-Versprechen gebrochen. Aber da kann ich nichts dafür. Meine Tasse, 250 ml, war noch in der Spülmaschine. Alternative: eine 200 ml-Tasse oder zwei? Hab mich für zwei entschieden. Sind neben den Brötchen auch alle geworden. Gegen die Müdigkeit helfen sie aber auch nicht wirklich. Werd wohl nun doch etwas schlafen müssen neben Daisy.

In diesem Sinne: bis Montag! Schönes, entspanntes Wochenende euch allen!

29.04. Montag

Neue Woche - neues Glück

Schönes, entspanntes Wochenende gehabt? So wie ich ab Sonntag morgen? Da hat bei mir die Zahnfleischentzündung nachgelassen. Der Rest war easy. Regen, kein Garten.

Und heute beim Nadeln legen - ihr wisst schon, diese beiden streichholzdicken Dinger, die da unter die Haut bis in die Vene gestochen werden - hat eine (relativ) neue Schwester bei mir den Erstversuch gestartet. Da ich noch ein „Problemfall“ bin, weil an der oberen Stelle immer noch kaum etwas zu tasten ist, hat sie mehr geschwitzt als ich, das heißt, ich hab ihr das Schwitzen komplett überlassen.

Manchmal trauen die sich weniger zu, als sie können. Klar, immer noch besser als umgekehrt: „Das schaff ich schon - oh, ups, durchgestochen.“ (unter uns: ist bei mir auch schon passiert, aber ich möchte die Nadeshda* von damals nicht beim Namen nennen) Mein Vertrauen in die „Neue“ und in ihr Können drückte sich danach mit einem Blutdruck von 129/75 aus. Sie hatte die Angst, ich hatte das Vertrauen. Gute Aufteilung. Nadeln sitzen (obwohl sie gelegt wurden), Blut fließt, Daisy wäscht, Patient überlebt. Geht's besser? Nein.

Zweites Leckerli heute: von den Brötchenhälften waren heute noch übrig. Eins davon habe ich bekommen. Also fünf heute. Doch ich hab festgestellt, dass nicht nur ich den Drang verspüre, mehr essen zu wollen. Die anderen Brötchen waren auch ruckzuck weg. Es ist wohl eine unumstößliche Tatsache, dass wir Dialysepatienten meist mehr als nur einen Hunger haben.

Meine Laborwerte heute? Kalium 4,9 - ist wieder Richtung Wunschwert von 4,6 gesunken, HB 11,9 - wie vor zwei Wochen auch. Heute wurde, wie alle drei Monate, Blut genommen. Mittwoch werde ich die Ergebnisse bekommen: Harnstoff, Harnsäure, Phosphat, Kreatinin und noch 100 andere Werte. Dann zeigt sich, ob mein Lebensstil der Dialyse angemessen ist. Obwohl man relativ locker mit der Ernährung umgehen kann, bei nichts übertreiben sollte, muss man sich schon an gewisse Regeln halten.

Jetzt ist das fünfte Brötchen auch schon weg! Wollte ich mir doch für kurz vor Mittag aufheben, wenn in den Fernsehern da ausgerechnet immer Kochsendungen kommen und dazu der Duft des Mittagessens für die Nachmittags-Patienten vom Nachbarraum hereinströmt. Eine denkbar ungünstige Konstellation für ausgehungerte Dialyse-Opfer. Dann ein Brötchen zu haben...

Zu spät.

1. Mai, Mittwoch

„Internationaler Kampf- und Feiertag der Werktätigen für Frieden und Sozialismus“
So haben wir das gelernt. Also let's kämpf für Frieden und Rechte der ausgebeuteten Arbeiterklasse! Erheben wir den rechten Arm - und lassen uns die Blutdruckmanschette anlegen! Machen wir links eine Faust - und lassen uns zwei Nadeln daneben einstechen! Let's kämpf! Ich kämpf für den Tausch des Leberwurstbrötchens gegen ein Salamibrötchen! Und für ein fünftes Brötchen! Wofür kann man hier sonst kämpfen? Wir sind ja ziemlich kurz angebunden... Andere kämpfen heute um die besseren Plätze an der Gulaschkanone und beim Platzkonzert.

Die „Neue“ hatte heute zu wenig Selbstvertrauen. Sie war nervös. Vielleicht hätte ich inzwischen rausgehen sollen, damit sie hier drin in Ruhe die Nadeln legen kann? Der Fehler war: sie hat sich nicht getraut, tief genug zu stechen. Ein Millimeter hat gefehlt, dann wäre Blut geflossen - in den Schlauch, wo's hingehört. Also let's kämpf, damit das in Zukunft ganz easy geht. Freitag ist ja auch noch ein Tag und Montag und Mittwoch und Freitag....

Ich war gestern auf die Schnelle mit zwei meiner ehemaligen Kindergarten-Busfahrer-Kollegen Kaffee trinken nebenan in der Eisdiele. Alte Zeiten wurden aufgewärmt, „Kennst du das oder das Kind noch?“ und so Sachen. Ich bin gerne Bus gefahren... Aber nun konnte ich erzählen, dass ich grad meine erste Rente auf mein Konto eingezahlt bekommen hab. Die erste Rente... ein schönes Gefühl... beruhigend... Wie hoch ist die Rente ausgefallen?

Also passt mal auf: Ich bin hier wie ein offenes Buch. Ihr wisst fast alles von mir. Manche sind der Meinung, ich verrate viel zu viel. Aber es gibt Daten, die stehen nicht hier drin: Gehaltshöhe, Rentenhöhe, Kontostände, sexuelle Vorlieben, manche Träume, den Namen meiner heimlichen Freundin, ob ich Steuern hinterziehe, wie ich meine Frau behandle und noch etliche andere Geheimnisse. Die werdet ihr hier nie lesen. Ätsch!

Wie hoch also ist die Rente ausgefallen? Sooo hoch. Es werden am Ende des Geldes sicher noch ein paar Tage übrig bleiben. Aber ein saugutes Gefühl ist es trotzdem, ein regelmäßiges Einkommen zu haben. Nicht mehr als Selbständiger selbst und ständig von der Hand in den Mund leben müssen, sondern selbst aber nicht mehr ständig nebenbei noch bisschen arbeiten, um die übrig bleibenden Tage mit dem Geld zu überbrücken. Den Rest der Zeit Träume ich, behandle ich meine Frau, genieße den Garten und andere Dinge und so Sachen halt...

Bei dem Kaffeetrinken kam natürlich auch die Frage „Und, wie geht's dir so?“ Ich muss sagen, mir geht es gut. Die Dialyse ist ein fester, nicht mehr wegzudenkender Bestandteil meiner Wochenplanung geworden, in die Klinik geh ich so normal wie früher in die Fabrik zur Arbeit, die ständige Piekserei ist inzwischen normal, der Allgemeinzustand bessert sich immer mehr und ich bin wesentlich besser drauf als kurz vor der ersten Begegnung mit Daisy. Vielleicht liegt es auch mit daran, dass der Frühling einzieht und die Lebensgeister weckt, doch Ferrlecit und Epo (krieg ich heute wieder) und die freundliche Behandlung und Zuneigung meiner Freundin sind wohl die Hauptursache meines Wohlbefindens.

Also, let's kämpf, dass es so bleibt und besser wird! Ich glaub, heut Nachmittag ist Gartentag, weit ab von Gulaschkanone und Platzkonzert.

03.05. Freitag

It's easy

Es ist Freitag.

Es ist Dialysezeit. Es ist schön. Mir geht es gut. Ich fühle mich wohl. Ich bin zufrieden. Die Nadeln sitzen, ich spür sie kaum, Daisy macht ihr Ding und macht es gut.

Außer die vier Brötchen, die werden wieder nicht reichen. Sind schon alle aufgegessen, jetzt, um viertel nach acht... Ich bin wohl ausgehungert. Die Tribute des Panem - oder des Gartens, die letzten beiden Tage. Körper-Ertüchtigung zur Gesunderhaltung von Leib und Geist (und Seele). Bewegung, Körperfett-Abbau,

solange man weniger zuführt als man abbaut. Auch die Gelenke mutieren wieder von „Brechstangen-Gelenkigkeit“ zu „Fußnägel-wieder-problemlos-alleine-schneiden-können“. Insgesamt erfreulich.

Themawechsel: Daisy. Funktionsweise. Ultrafiltrationsrate. Wieviel Wasser braucht der Mensch? Woher weiß Daisy, wieviel sie in welcher Zeit abzapfen kann? Einfach erklärt geht das so: Am Anfang hat sie mein aktuelles Startgewicht. Das vergleicht sie mit den Durchschnittswerten und dann beobachtet sie, wie dickflüssig das Blut ist. Weniger Wasser bedeutet „dickflüssiger“, mehr Wasser (nicht verwechseln mit Meerwasser!) bedeutet „dünnflüssiger“. So, als ob du einen Smoothie mit weniger oder mehr Wasser vermischt. Zunächst zieht Daisy das überschüssige Wasser aus dem Blut, bis es „dick genug“ ist. Dann fließt aus dem Gewebe das überschüssige Wasser in die Blutbahn, um diese Differenz wieder auszugleichen. Dann registriert Daisy „zu dünn“ und zieht das überschüssige Wasser wieder raus. Dann fließt wieder Wasser aus dem Gewebe in die Blutbahn. Dann... Naja, ihr wisst schon. Das geht dann die ganzen vier Stunden so. Und dazu gibt es noch etliche Para- und andere Meter, die nur für Daisy und das Personal kein Buch mit sieben Siegeln sind, die da eingestellt und beobachtet und ausgewertet und korrigiert werden, um mich nach der Dia optimal gewässert, glücklich und zufrieden nach Hause oder sonst wohin zu entlassen. Und wenn ich fein lieb meine tägliche Trinkmenge meiner noch vorhandenen Ausscheidung anpasse (raus + 0,25 Liter schwitzen und atmen = rein), dann sollte im Groben der Wasserhaushalt stabil bleiben. Trinke ich mehr, zieht zur nächsten Dia Daisy die Augenbrauen hoch und muss mich entwässern. Trinke ich zu wenig, sinkt mein Trockengewicht, Blutdruck steigt, Allgemeinbefinden sinkt, Daisy hat weniger zu tun - und zieht auch die Augenbrauen hoch.

Meine Blutwerte sind da! Vieles richtig gemacht! Viele zu hohe Werte, auch viel zu hohe Werte, tendieren langsam Richtung „Normal“, bei einigen sind sie sogar schon im Normal-Bereich. Erfreulich. Wie habe ich zu Anfang geschrieben? „Mir geht es gut. Ich bin zufrieden...“
Hat schon seinen Grund, oder?

06.05. Montag

von Sophie & Co.

Die Nadeln sitzen. Eine davon hat heute einen Nerv gekillt. Das macht sich dadurch bemerkbar, dass sie beim Einstechen relativ Aua macht. Aber das wurde

mir ja schon am Anfang angedroht, dass das immer mal passieren wird. Damals (ein relativer Begriff) hab ich mich gefragt, ob ich mich jemals an diesen Schmerz gewöhnen werde. Heute kann ich darauf antworten „Ja, ich hab mich dran gewöhnt, dass ich jedesmal zwei Nadeln in den Arm bekomme und dass das manchmal, also immer, wenn dabei ein noch intakter Nerv getroffen wird, auch Aua macht.“ Und nicht nur an das habe ich mich gewöhnt. Der gesamte Lebensumstand „Dialyse“ ist mittlerweile im Leben angekommen und hat seinen festen Platz gefunden. Grad, als ich heut morgen in die Klinik kam, dachte ich, dieser Platz und die Umstände hier ist fast wie ein (ich drück es ganz vorsichtig aus) „Zufluchtsort“ geworden mit festen Regeln, Abläufen, Gewohnheiten, bekannten Gesichtern, um Abstand zu bekommen von anderen Realitäten...

Nochmal zum „Damals“. „Damals, als ich mit der Dialyse begann, im Oktober...“ hatte ich zur Schwester gesagt. Sie lächelte leicht unverstündlich. Wenn andere schon über 10 Jahre hier sind, sind meine noch nicht mal 6 Monate gar nichts. „Weißt du noch“ sagte die Eintagsfliege, „damals, vor fünf Minuten...“ „Wisst ihr noch, was ich in „Jackpot geknackt“ geschrieben habe, als ich damals, vor knapp 60 Jahren, mit dem Roller das Fliegen lernte...?“ Fünf Minuten, 60 Jahre. Relativ. Wäre noch die Frage, was ist relativ? Einfache Antwort: Drei Haare in der Suppe ist relativ viel. Drei Haare auf dem Kopf ist relativ wenig.

Ja, das sind alles so Überlegungen von Sophie. Sophie ist sehr klug, sie weiß viel, macht sich über Vieles Gedanken, denkt nach, analysiert, hilft manchen Menschen, dadurch ihr Leben besser zu verstehen und zu ordnen, bringt Zusammenhänge ans Licht, beantwortet manche Fragen und stellt viele neue Fragen. Viele diskutieren und argumentieren in ihrem Namen stunden-, tage-, jahre-, lebenslang. An den Unis gibt es Fachrichtungen für sie. Wenn wir Sophie nicht hätten, wäre für viele das Leben ärmer.

Ihr kennt Sophie nicht? Diese beeindruckende Persönlichkeit? Wie sie mit Familiennamen heißt? Ganz einfach: Philo. Es ist Sophie Philo, oder anders: Philo, Sophie.

Übrigens: Weil die Schwester (wir wollen Tabea* nicht beim Namen nennen) nicht umhin konnte, einen weiteren Nerv zu attackieren, hat sie versprochen, Elfer-raus-Karten mitzubringen. Das wird lustig, wenn wir dann hier - vielleicht mit dem Nachbarn - einen dreschen!

Nun noch etwas für die, denen Sophie und Co. nicht so am Herzen liegen, sondern sich eher an Fakten der Wissenschaft halten. Am Freitag hat die Waage, warum auch immer (auch Waagen sind nur Menschen und machen Fehler) ein falsches Trockengewicht angezeigt. Daisy wurde dann entsprechend instruiert, mir weniger Wasser als sonst abzuziehen. So bin ich mit mehr Wasser nach Hause gegangen, als ich morgens gekommen bin... Hat sich auf meinen Allgemeinzustand nicht sonderlich ausgewirkt. Aber dann, am Samstag... Ich hab es gemessen und schriftlich festgehalten. 24-Stunden-Messung Trinkmenge vs.

Ausscheidung. Zugeführte Flüssigkeit: 1,30 Liter. Abgeführte Flüssigkeit (nun in anderer, gelblicher Form): 1,70 Liter. Und von gestern zu heute hab ich zwar nicht gemessen, doch das gleiche Gefühl dabei gehabt. Mehr raus als rein. Macht sich unter anderem auch dadurch bemerkbar, dass ich am Samstag morgens das Trockengewicht von 89,1 kg und heute morgen von 88,6 kg hatte, bei normaler Ernährungsweise wie immer. Sonst war das Gewicht jeden Tag etwas höher als am Vortag. Ein Umstand, der nachdenkenswert ist und weiterhin zu beobachten, wenigstens für mich. Ohne Frau Philo zu beanspruchen. Eher den Herrn Doktor. Und was sagt der Herr Doktor? Meine Nieren sind durchaus noch in der Lage, selbständig Wasser auszuscheiden (Wasser, keine Giftstoffe). Und mit einer entsprechenden Medikamenten-Einstellung können die Nierchen überredet werden, wieder fleißiger zu sein. Dass sie's bringen, haben sie ja am Wochenende bewiesen.

Klingt gut, lässt hoffen.

08.05. Mittwoch

Synonym „Klinik“

Eigentlich ist heute Dienstag. Für die, bei denen die Woche am Sonntag beginnt, ist heute Mittwoch. Bei den meisten beginnt die Woche aber am Montag. Dann wäre Donnerstag Mittwoch. Und man müsste dem Mittwoch einen anderen Namen geben, oder einfach mit dem Donnerstag tauschen.

Montag - Dienstag - Donnerstag - Mittwoch - Freitag - Samstag - Sonntag

Dann wäre Mittwoch tatsächlich in der Mitte der Woche.

Genauso wie das Wochenende. Der Abend kommt bekanntlich immer nach dem Tag. Also müsste der Sonnabend nach dem Sonntag kommen. Dann sähe die Woche wie folgt aus:

Montag - Dienstag - Donnerstag (der heißt auch bei schönem Wetter so) -

Mittwoch - Freitag - Sonntag - Sonnabend

Ich bezweifle allerdings, dass das so einfach im Europaparlament durchsetzbar ist. Die haben mit der Sommerzeit schon genug zu tun.

Naja, was soll's.

Ich hatte am Anfang meiner Dia-Zeit, „damals“ am 5. November, über Synonyme nachgedacht. Dabei kam ich bei „Klinik“ ins Schleudern. Heute muss ich sagen, Klinik klingt ziemlich gut, das könnten wir durchaus lassen. Klinik ist etwas Vornehmes, Modernes, Sauberes. Ich empfinde Klinik als wohltuend, heilsam, fast wie Sanatorium oder Kurhaus.

Dabei hat „Krankenhaus“ einen bitteren Beigeschmack und macht Bäh. Das hieß krank, Wehweh, besorgte Eltern, kalte, weiße Stahlrohrbetten, unbequeme Stühle, große Säle mit tausend Betten, altmodische Krankenfahrzeuge, ernst dreinschauende Ärzte mit Nickelbrille und all so Sachen. In meinem vergangenen Leben war das zumindest immer so. Wann waren wir schon mal ernsthaft krank? Wir sind kaum zum Hausarzt gegangen, geschweige denn ins Krankenhaus. Als Christen haben wir in solchen Situationen gebetet. Fertig. Mal hatte ich eine empfindlichen Stirn- (oder Kiefer- oder deren Neben-) Höhlenentzündung mit rasenden Kopfschmerzen. Da oben gibt es ja mehrere solcher Hohlräume. Also bin ich zum HNO. Der hat erst geröntgt. Dabei wurde unter anderem festgestellt, dass ganz oben, wo das Gehirn ist, KEIN Hohlraum ist. Dann eine erste Spülung. So mit Stuhl an die Wand, Kopf an die Wand und dann mit einer furchtbar großen Spritze durch die Nase und den Knochen in die Höhle (mit der Bemerkung „Sie haben aber einen harten Schädel!“) und ausgespült (mit der nächsten Bemerkung „Da ist ja alles total verstopft!“). Am nächsten Tag sollte ich dringend ins „Krankenhaus“ zur OP. Abgelehnt! Jahre vorher hatte mein Vater das gleiche Problem. Mit OP. Das wollte ich mir nicht antun. Also nach Hause und gebetet. Die rasenden Kopfschmerzen sind schlagartig verschwunden. Und bis heute weggeblieben. (In einschlägigen Sendungen steht dann an solchen Stellen unten die Bemerkung: „Bitte probieren Sie das nicht zuhause aus!“)

Natürlich gab es auch Situationen, wo wir selbstverständlich das Krankenhaus in Anspruch genommen haben. Man ist ja kein blinder Fanatiker. Zum Beispiel, als unsere Tochter mit etwa 4 unbeobachtet hinten am offenen Wohnzimmer-Fenster spielte, 1,5 Meter auf den Stein-Fußweg fiel und dann vorn bei der Wohnungstür heulend und mit Nasenbluten wieder rein kam. Notarzt, Krankenhaus, Schädelbasisbruch, Bettruhe. Mit dem Bett das hat funktioniert. Nur mit der Ruhe nicht. Nur, wenn sie geschlafen hat. Die restliche Zeit war das Bett ihre eigene Welt. In ihrer quirligen Art hat sie sowohl die Mitpatienten, die Schwestern als auch die Ärzte aufgemischt. Gesund ist sie trotzdem geworden. Heute, nach fast 40 Jahren, ist sie in Peru glücklich mit einem Quechua-Indianer verheiratet und hat selbst zwei Kinder. Nur von der Quirligkeit ist einiges zurückgeblieben. Also bin ich heute wieder in der „Klinik“, fühle mich wohl neben „Daisy“ und lass mich gesund spülen. Und schreib nebenbei Tagebuch.

Heute, am Mittwoch. Oder Dienstag?

10.05. Freitag

Schwerarbeit

Freitag.

Oder Dienstag?

Für uns ist das ja wie Arbeit hier. Und das Personal hat ja auch Dienst. Aber dieses Thema hatten wir am Mittwoch schon. Oder am Dienstag?

Neuigkeiten?

NASA verschiebt Atlantis-Start wegen Hurrikan Lili. Rentner erhalten ab Juli 3,18 bzw. 3,91% mehr Rente. Frankfurt hat 4:3 nach Elfmeter-Schießen verloren. In China ist ein Sack Reis umgefallen.

Wichtige Ereignisse?

Meine Kuschelzeit mit Daisy wurde von 4:15 auf 4:30 h erhöht. Kalium ist bei guten 4,85. Harnstoffwerte gehen permanent zurück. Ich fühle mich sichtlich wohler. Gestern meinte eine Kundin, die mich mehrere Wochen nicht gesehen hat, ich sehe wesentlich besser aus. Bei einer Nadel hab ich heut absolut nichts gespürt, so als hätte ich eine Lokalanästhesie bekommen. Mit der erhöhten Torasemid-Menge arbeiten die Nieren wieder besser.

DAS zählt!

Bei den Nieren darf man Folgendes nicht verwechseln: Wasser-Ausscheidung und Entgiftung sind zwei verschiedene Sachen. Zu Beginn der Dialyse-Zeit konnte ich noch pinkeln wie ein Weltmeister. Was rein, das raus, bis auf ca 0,25 l. Trotzdem war ich „vergiftet“ (und bin es zum Teil immer noch), weil die Filter-Eigenschaft der Nieren verlorengegangen war. Früher war das so: Du hast gegessen, getrunken und damit auch etliches Gift zu dir genommen. Das meiste Fastfood ist ja mehr Gift als Nahrung, aber auch Selbstgemachtes bleibt davon nicht verschont. Dann verarbeitet der Körper die Nahrung und verwandelt Kalorien & Co. in Energie. Dabei fallen, wie in jedem anderen Ofen auch, Abfallstoffe an. Asche, Schlacke, Ruß. Und sowohl die zugeführten als auch die bei der Verbrennung anfallenden Gifte müssen irgendwie raus. Bei meinem Hochdruckkessel musste ich dafür jeden Tag Asche ziehen und Schlacke vom Rost entfernen. Im Körper übernehmen das normalerweise die Nieren. Das Blut mit all dem Gift fließt da rein, die Nieren filtern das raus und das Blut ohne das Gift geht zurück in den Kreislauf. Fertig. Sauber. Gesund. Und das Ganze ununterbrochen. Täglich fließen 1700 bis 2200 Liter durch die kleinen Dinger. Sind 15.400 Liter pro Woche. Daisy schafft in einer Sitzung momentan 83 Liter. Mal drei Sitzungen sind ca. 250 Liter. Ist schon ´n Unterschied zu gesunden Nieren. Und in dieser Zeit soll möglichst viel von dem Dreck ausgewaschen werden. Wen wundert ´s da noch, dass Dialyse anstrengend ist?

Mit dem Wasser ist das ähnlich. Blut fließt rein mit einer gewissen Menge an Wasser, die Nieren holen das überschüssige Wasser raus, bis das Blut wieder

„dick genug“ ist und geben es in den Kreislauf zurück. Und das genauso und gleichzeitig permanent wie beim Gift.

Niereninsuffizienz: Anfangs wird die Fähigkeit zum Entgiften immer geringer, bis der Zeitpunkt erreicht ist, dass Daisy ran muss. Zunächst behalten die Nieren jedoch ihre Fähigkeit, wenigstens das Wasser auszufiltern und das Blut in der richtigen Konsistenz zu halten. Diese Fähigkeit lässt aber mit der Zeit auch immer mehr nach, kann aber durch Medis verlängert werden. Je länger je mehr Wasserausscheidung muss dann Daisy mit übernehmen, um das, was rein auch wieder raus. Je mehr du trinkst, desto mehr muss Daisy arbeiten und um so belastender ist es für den Körper, weil das auch nicht in 168 Std. pro Woche passiert, sondern nur in drei mal 4,5 Std.

Dialyse ist Schwerarbeit. Nicht umsonst haben wir GdB 100. Nicht umsonst sind wir danach oft müde. Nicht umsonst haben wir danach Mordshunger. Nicht umsonst wünscht man sich, es wäre anders. Manchmal wenigstens.

13.05. Montag

Wahnsinn

Montag. Sonnenschein. Taxi. Los geht's.

Klinik. Nadeln. Liaison mit Daisy. Brötchen. Kaffee.

Unfallursache Nummer eins auf deutschen Straßen? Zu hohe, nicht angepasste Geschwindigkeit und zu geringer Sicherheitsabstand. Dazu kommen dann noch die gestressten und unter massiven Zeitdruck stehenden LKW-Fahrer, die Stau-Enden zu spät oder gar nicht erkennen.

Das Ergebnis? 2016 bei 2,6 Millionen Unfällen 67.426 Schwerverletzte und 3.206 Tote. Über 70.000 Einzelschicksale, wo man gar nicht ermessen kann, welches unsagbare Leid sie mit sich ziehen. Lebenslang. Und das meist nur, weil man selbst oder tragischerweise irgendwelche anderen ein paar Minuten „rausholen“ wollten. Wegen 5 Minuten oder weniger ein Leben lang ausgebremst - oder tot. Warum schreib ich das heute?

Ich hab mir gestern den Bericht des ZDF von der Massenkarambolage 1990 auf der A9 in der Münchberger Senke angeschaut. Nebel, Sichtweite unter 50 Meter, zu schnell, zu wenig Abstand, 121 Fahrzeuge, 122 Verletzte, 38 schwer, 10 Tote. Wahnsinn pur. Hätte vermieden werden können, wenn viele davon begriffen hätten, dass man bei Nebel eben etwas langsamer fahren muss, damit man die

Bremslichter des Vordermannes nicht erst bei zwanzig Meter Abstand sieht, wo jede Reaktion zu spät kommt.

Was lernt man daraus? Scheinbar nichts. Der Wahnsinn geht weiter. Schneller, höher, weiter, ein Leben lang tot. Schau auf YouTube. Hunderte Berichte davon. Immer dasselbe.

Überhöhte Geschwindigkeit von mehr als 10%? Zu wenig Abstand? Riskantes Fahren? Beim ersten Mal hohe Geldstrafe, vierstellig im oberen Bereich. Bei Wiederholung Führerschein weg. Lebenslang, ohne Möglichkeit, ihn „noch mal zu machen“. Solche Leute brauchen wir nicht auf unseren Straßen. Fahren unter Alk? Mit Unfall? Mit Verletzten oder gar Toten? Sofort Lappen weg für immer und mindestens 10 Jahre Knast. Solche Leute gehören weggesperrt. Und Firmenchefs oder deren Mitarbeiter, die ihre Trucker antreiben und dafür sorgen, dass sie Fahr- und Ruhezeiten nicht einhalten sollen, gehören ebenfalls aus dem Verkehr gezogen. Sollen sie Sand sieben gehen oder mit Bauklötzen spielen. Unter Aufsicht von Personal mit weißen Kitteln.

Sorry, aber mich als alten Ex-Trucker nervt dieses Thema ungemein. Hab damals selber genug gesehen davon.

Klar gibt es tragische Unfälle, die einfach passieren. Technisches Versagen, menschliches Versagen oder andere Dinge, wo man „nichts dafür kann“. Damit hätten wir schon mehr als genug. Aber diese vorsätzlichen Wahnsinnsrasereien...

Es ist immer noch Montag. Sonnenschein. Klinik, Nadeln. Brötchen und Kaffee sind alle. Die Welt wird sich so weiterdrehen. Schade eigentlich.

15.05. Mittwoch

Von Taxis und Brötchen

Mittwoch.

Oder Dienstag?

Das Thema hatten wir letzte Woche...

Gestern meinte jemand zu mir, das „Wahnsinn“-Thema vom Montag hat wenig bis nichts mit Dialyse zu tun.

Ja und nein. Klar braucht man auf der Autobahn nicht über Kreatininwerte und Phosphat nachdenken, der Verkehr fließt (oder staut oder kracht) völlig unabhängig davon. Es sei denn, man denkt so intensiv über solche Dinge nach, dass man völlig vergisst, auf der Straße zu sein. Dann wird es durchaus echt gefährlich. Mein Tipp also an autofahrende Dialyse-Patienten: Konzentriere dich

auf den Verkehr und denk zuhause auf dem Sofa über das Andere nach. Ist gesünder.

Noch ein Ja: Vor der Dialyse-Zeit, in meinem früheren Leben als „Noch-nicht-Dialysiker“, war ich der irrigen Meinung, dass ich dann nicht mehr Auto fahren darf. Schwerbehindert, mit Drogen vollgepumpt, ständig an der Nadel hängen wie ein Junkie und so, bedeutet, Führerschein abgeben. Mein Arzt hat mich aufgeklärt. Heute fahre ich selbst noch. Nicht die Welt wie früher als Trucker, aber immerhin ab und zu in den Garten oder Einkaufen. Und dann hab ich ja immer noch meine Trucker-Abschieds-Reise im Blick, die mich mindestens bis Österreich führen soll. Und manchmal bin ich sogar auf der Autobahn - und hab ein mulmiges Gefühl bei Stau...

Noch ein Ja: Taxi. Eine feste Größe im Dialyse-Alltag. Nicht mehr wegzudenken. Doch alles hat zwei Seiten. (Manche behaupten, alles hat drei Seiten: meine, deine und die richtige.) Es ist bequem, du wirst geholt und gebracht, musst dich nicht kümmern, Kasse zahlt, Luxusfeeling. Es gehört zur Dialyse wie die Nadeln und Daisy. Aber als Ex-Trucker ist es auf der anderen Seite nicht so einfach, auf den Beifahrersitz verbannt zu sein. Du fährst ständig mit, bremst, lenkst, achtest auf den Verkehr, würdest anders schalten, eher bremsen und vor allem gefühlvoller und möchtest mehr Sicherheitsabstand halten. Das geht mir übrigens immer so, auch wenn ich bei meiner Frau oder jemand anderes mitfahre. Bei manchen mehr, bei manchen weniger. Klar könnte ich zu Daisy auch selber mit meinem Auto fahren und würde das auch von der Kasse bezahlt bekommen. Aber... man muss Nutzen und Aufwand erwägen. Wie gesagt, alles hat drei Seiten. Noch eine Sache, die ganz direkt mit Dialyse zu tun hat: Ein Mitpatient hatte Geburtstag (auch Dialysepatienten werden älter) und es gab lecker Kuchen für jeden. Zusätzlich zu den vier Brötchen wie immer. Doch nicht genug. Auf meine Anfrage habe ich vom Versorgungs-Pfleger tatsächlich noch ein halbes Brötchen bekommen. Das sollte für den Vormittag reichen heute. Denn:

Wer lange isst, lebt lange. Und wer lange lebt, wird alt.

17.05. Freitag

Fünf ist mehr als vier

Ich habe es geschafft! Der „Internationale Kampf- und Feiertag der Werktätigen für Frieden und Sozialismus“ hat funktioniert! Seit heute bekomme ich fünf halbe Brötchen. Ich werde in Zukunft nicht verhungern, wenn ich an Daisy hänge. Ich bin der Einzige hier mit fünf Brötchen. Ups. „Der hat's nur mit dem Essen!“ werden

einige denken. Tja, Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Ohne Essen und Trinken gehen beide bald eigene Wege. Der eine nach unten, die andre nach oben. Seit ich denken kann und besonders, seit ich mit etwa 12 Jahren angefangen hab zu kochen, ist Essen eine meiner Hauptbeschäftigungen. Gerne und viel. Konnte ich mir leisten, hatte immer ne Topfigur. Manchmal hätte ich mich sogar hinter einem Besenstiel verstecken können. Dann kam die Zeit als Fernfahrer. Was tun Fernfahrer? Den ganzen Tag bequem im Sessel am Fenster sitzen und rausgucken. Wenig Bewegung, wenig Kalorienverbrauch, wenig Topfigur, mehr Bauch & Co. Mit der Essen-Umstellung hat das dann nicht so funktioniert. Sieht man mir jetzt an.

Die Zeit kurz vor der Dialyse war da anders. Hatte ich schon mal erwähnt. Kein Appetit, kein wirkliches Hungergefühl, keine Lust auf Essen. Die Nieren haben die Entgiftung nicht mehr geschafft und als Reaktion darauf dem Gehirn signalisiert, dass der Körper „satt“ ist und nichts braucht. Müssen erst mal das, was da ist, bewältigen. So sind übrigens auch meine beiden Katzen gestorben. Durch Nierenversagen hatten sie keinen Hunger, haben demzufolge nichts mehr gefressen und sind deshalb schlichtweg verhungert (außer durch die hohe Giftstoff-Konzentration natürlich). Oft hab ich nur aus Vernunftgründen gegessen. Früher war ein halbes Grillhähnchen knapp über dem Mindestbedarf. Heute ist oft ein halber Hähnchenschenkel genug. Mittlerweile hat sich mein Körper aber wieder so weit erholt und entgiftet, dass das „Grillhähnchen-Level“ wieder näher rückt. Das hängt sicher auch damit zusammen, dass ich wieder körperlich aktiver werde. Mehr Ausarbeitung - zum Beispiel im Garten - macht wieder Appetit. Aber auch die Einstellung zur Arbeit, der innere Antrieb, Aufgaben zu erledigen, kommt wieder zurück. Das ist alles vor der Dialyse den Bach runter gegangen. Jede Aufgabe, jeder Termin war eine Last und wurde so lange wie möglich rausgeschoben. Das war aber keine Faulheit, wie es Männern oft grundsätzlich angelastet wird - ich weiß, wovon ich spreche - sondern ist eher medizinisch bedingt gewesen.

Jetzt zum Beispiel freue ich mich, nach dem Tagebucheintrag einen Kundenauftrag abzuarbeiten.

Gegessen hab ich, satt bin ich auch. Also dann...

Bis Montag.

20.05. Montag

Dies und das und anderes

Fünf Brötchen! Ich müsste ein Foto machen. „Nu mach doch ma n Foto! Nu von was denn? Nu von Rom!“ Udo Struz und Tochter Schagglien.

Der Tag fängt also schon mal gut an. Nur mit der Rechnung bei der Bestellung hab ich mich Freitag verhaufen. Ich hab für die fünf Brötchen zwei mal Wurst, zwei mal Käse und zwei mal Salami bestellt. Drei mal zwei ist fünf plus keine Ahnung wieviel. Als wir das in der Schule hatten, war ich grad Kreide holen im Lehrerzimmer. Heute fehlt einmal Salami.

Wochenende vorbei. Schön war's. Erholung pur. Selbst das Trockengewicht hab ich im Griff behalten. Obwohl ich im Garten (wo sonst?) manchmal Durst hatte wie eine schwangere Bergziege. Und ich die Wassertabletten vergessen hatte. Aber es ist schon so: dem Körper geht es so gut, wie es der Seele gut geht. Auf der Webseite einer meiner (Ex-)Kundinnen steht der Spruch von Oscar Wilde: „ Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele mit dem Körper zu heilen.“ (<https://heilpraktikerin-bingel.de/75/therapie>) Das trifft es ziemlich gut. Stell dir vor, du wachst morgens im Wohnwagen auf, ziehst dich an und möchtest einen Tee. Kein Gas, kein Wasserkocher. Raus, ein wenig Holz hacken, aufschichten, anzünden, warten, bis es durchgebrannt ist, Topf über die Glut, drei Minuten später Tee aufgießen und genießen. Dabei gemütlich in die Flammen schauen und träumen. Die Welt drumherum ist noch so wohltuend still, menschenstill. Nur die Vögel geben ein herrliches Sonntagmorgen-Konzert. Eintritt frei. Und keiner von den Vögeln macht zwischen den Liedern eine Ansage oder labert irgendwelchen anderen Sch...unsinn. Das ist bei den Vögeln im Radio ganz anders. Die Sonne scheint durch die Bäume und macht mit dem Tee zusammen erst den Körper, dann die Seele warm. Am Abend davor knistert das Lagerfeuer, die Vögel sind schon alle im Bett, nur die Amsel singt noch oben in der Silbertanne ihr letztes Abendlied, sonst menschenstille. Neben dem Stuhl am Feuer ein Gläschen Rotwein... Wen wundert's da, wenn es mir gut geht? Rentner ist schön. Und heute hier? Klinik, Brötchen, Kaffee, Apfelschorle, iPad, Tagebuch, Webgestaltung. Die Nadeln wollten sich nicht einfach so legen lassen, trotzdem sitzen sie nun, ich hab meine Daisy wieder, sitze/liege bequem, kriege Gift und Wasser entfernt. Wen wundert's da, wenn es mir gut geht? Daisy wieder? Ja, am Freitag bin ich fremd gegangen (oder gelegen?). Daisy ging es nicht gut, sie musste zum Fresenius-6008-Doktor. Hab ich erst gar nicht bemerkt. Ist schon komisch, wenn du im Bett liegst und Dir wird bewusst, dass du mit ner anderen zusammen bist. Es war Konstanze vom Nachbarplatz, die für Daisy kurzerhand ausgeholfen hat. Heute ist „Chefvisite“. Ich werde das Thema „Spenderniere“ ansprechen. Und das Problem mit meiner linken (Shunt-)Hand. Ich hab da schon seit Längerem das Gefühl, dass sie geschwollen ist, ich „Wurstfinger“ hab. Ich kann sie auch nicht mehr so fest schließen. Und in einem Finger schmerzt ein Gelenk beim Bewegen.

Harnstoff-Ablagerungen? Weil der Wert über lange Zeit viel zu hoch war und noch ist? Zu viel Fleischverzehr? Zu wenig Omega 3?
Wenn der Doktor bei mir war, weiß ich sicherlich mehr.

Er war da, ich weiß mehr. Spenderniere? Läuft. Es werden dazu im Sommer verschiedene Untersuchungen kommen, dann kann ich auf eine Niere warten. Die Wurstfinger? Rückstau von Venen, die normalerweise Blut von der Hand zum Herzen fließen lassen. Durch den Shunt ist die Hauptvene unter Druck und so kann das Blut nicht so einfach aus der Hand abfließen. Wie auf der Autobahnabfahrt. Staut sich's auf der Landstraße, staut sich's auch auf der Autobahn. Arm öfters hochlegen soll helfen oder zumindest lindern. Fingergelenk? Die Sehne ist verkürzt. Regelmäßig einreiben (meine Frau wird jubeln!), bewegen, massieren soll helfen oder zumindest lindern. Keine Ablagerungen.

Noch ein Fakt: Hart aber nüchtern: Kreatinin steigt permanent an. Ein Zeichen, dass die Nierenleistung weiter nachlässt. Punkt. Diskussionslos. Schonungslos. Ich wusste es schon immer. Komm damit zurecht. Es wird angedacht, länger mit Daisy zusammen zu sein. Aber mehr wegen dem Harnstoff.

22.05. Mittwoch

Fünf und fünfundsechzig

So schnell kann's gehen. Da wird am Montag angedacht, mein Rendezvous mit Daisy zu verlängern und zack, heute liege ich schon fünf statt viereinhalb Stunden hier. Also hab ich mehr Zeit, hier zu „relaxen“. Dann sollten auch die Werte langsam besser werden. Und die Prozedur mit der Ersatzniere läuft auch schon. Im August habe ich erste Untersuchungstermine dazu.

Herz, was willst du mehr?!

Ich hab mich mal bisschen umgeschaut im weltweiten Spinnennetz, auch WWW genannt. Ist ja heutzutage sowas von easy. Klar, für Jugendliche ist das schon im Kinderwagen normal. Es scheint, als würde bei der Zeugung schon entschieden, ob die Kinder mit oder ohne Smartphone geboren werden möchten. Und bei „ohne“ entscheidet dann das Kind selbst, ob es mit 4 oder erst mit 6 sein erstes iPhone möchte. Unwirklich? Als Kindergarten-Busfahrer hab ich ja so manches Gespräch mitbekommen. Oft ganz süßer Kindermund. Unter anderem auch: „Ich hab auf meinem Tablet zwei neue Spiele installiert. Die sind geil!“ Der Junge war grad mal fünf...

Für uns Silbersurfer ist das nicht so, oder noch nicht so selbstverständlich. Mit fünf? Da haben wir noch im Sandkasten und mit Murmeln gespielt statt im Netz zu zocken. Wir haben uns an das neumodische Zeug erst langsam gewöhnen müssen. Wenn überhaupt, dann gab es Telefone mit Hörer abnehmen und Wählscheibe drehen und wo man ganz schlicht einfach nur die Sprache des Anderen gehört hat. Bei Ferngesprächen musste man das anmelden im Amt und manchmal stundenlang warten und hatte dann oft ne begrenzte Zeit zum Sprechen. Und oft war die Verbindungs-Qualität nach Moskau besser als die in den Nachbarort. Heute sitzt man auf dem Klo oder irgendwo im Wald mitten im Niemandsland, zückt sein Handy, drückt paarmal und schon sieht man sein Gegenüber klar und deutlich, als stünde er vor der offenen Klotür. Wahnsinn! Doch auch wir Silbersurfer sind geil. Wir packen das auch. Vor 10 Jahren wußte ich noch nicht, wie man einen PC anschaltet. Heute gestalte ich für andere Leute Webseiten, richte Mail-Accounts ein, designe Online-Shops mit hunderten von Artikeln, rufe Statistiken von Surfverhalten ab, kenne den Unterschied zwischen Google Adwords und Google Adsense, produziere Webinare in Echtzeit, lade Videos hoch und all solche Sachen. Wir sind noch nicht zu alt und zu verkalkt. Wenn wir wollen.

Es passiert aber auch anders. Ich hatte als Dienstleister für Haushalthilfe eine ältere Kundin, Frau Groß (*), die hatte ein Laptop. Und immer Probleme damit. Mails schicken oder empfangen, Bilder speichern und danach noch wissen, wo, Bilder irgendwohin schicken, Ordner anlegen. Ganz einfache, normale Dinge. Oft saß ich in ihrem Büro, statt draußen im Garten zu arbeiten und hab ihr erklärt und eingerichtet. Sie hat immer gejammert über die Technik und wollte ihre alte Schreibmaschine vom Dachboden holen, weil da wenigstens immer alles funktioniert hat... Eines Tages kam ich hin und sie meinte, ich müsse ihr mal Windows 10 erklären. Da ist ja jetzt alles anders. Hä? Sie hatte doch Windows 7 drauf? „Ja“, meinte sie, „gestern hat wieder alles nicht funktioniert, da hab ich vor Wut immer auf die Tastatur gehauen - und dann war plötzlich Windows 10 drauf. Ich weiß auch nicht, wie, es war plötzlich da.“ Na gut, dann hab ich ihr Windows 10 erklärt. Brauchte dafür im Garten nicht umgraben.

Ich hau nicht auf der Tastatur rum. Ist schließlich kein Klavier. Ich surfe. Im weltweiten Spinnennetz. (Wir kommen zum Punkt.) Gib verschiedene Begriffe ein, wie Nierenversagen, Trockengewicht, Trinkmenge bei Dialyse, Wie funktioniert Dialyse und all solche Sachen. Und du wirst feststellen, dass du jede Menge nützliche Infos zum Thema bekommst. Bist du „eine/r von uns“, empfehle ich dir das wärmstens. Da gibt es auch Foren, wo Betroffene selbst sich untereinander austauschen, ärztliche Ratgeber, Fakten, nützliche Tipps und vieles mehr. Schau dich einfach mal um im WWW. Du schaffst das! Auch als gestandener Silbersurfer.

24.05. Freitag

Tausend Seiten

Wie schnell so ne Woche vergeht. Kaum hat sie angefangen, hört sie schon wieder auf. „Nur noch“ das Wochenende fehlt.

Heute wieder ne Tasse Kaffee, heiß, weiß, süß. Und Schwester Gundula (*) bringt mir zum Umrühren immer einen Löffel, statt wie der Thomas (*) nur so ein witziges Stäbchen. Hat den Vorteil, dass ich zum Ende jedesmal unbeschadet den Löffel abgeben kann.

Zu meinem letzten Beitrag kam ein Kommentar. Nicht über die Kommentar-Funktion, denn „die Technik arbeitet noch dran“, sondern auf anderem Weg. Es wurde befürchtet, dass viele (mehrere, einige, manche) nicht unbedingt damit zurecht kommen, wie man was wo im weltweiten Spinnennetz www suchen muss. Ich sollte doch konkrete Seiten nennen, die ich interessant finde. Gesagt, getan! (Hätte ich sowieso gemacht, aber das kann ich ja nicht verraten.)

Hier also einige Seiten, die ich für interessant und lesenswert halte, um sich einigermaßen umfassend über das Thema „Dialyse und was damit zusammenhängt“ zu informieren. Hier greift der bekannte Spruch nur im ersten Teil, den zweiten solltet ihr vergessen:

„Wissen ist Macht. Nichts wissen macht nichts.“ Je mehr man sich über das Thema einliest, je mehr man das Personal und die Ärzte mit Fragen löchert, je mehr man dazu ausprobieren und an sich selbst lernt, richtig zu fühlen und die Symptome dann auch richtig einordnet und entsprechend handelt, desto besser kommt man mit der Situation zurecht.

Hier also einige Links zum Anklicken:

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

<https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/niere-harnwege/aufbau-und-funktion/funktion-der-niere/>

<https://www.bundesverband-niere.de/informationen/die-niere>

<https://www.roche.de/pharma/nephrologie/ernaehrung/dialyse-fluessigkeitszufuhr.html>

<https://www.dialyse.de/>

<https://www.dialyse-und-ich.de>

<http://www.die-nephrologen.de/>

<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesetzliche-krankenkassen-besondere-leistungen/dialyse/>

Zwei PDF zum Runterladen und eventuell ausdrucken (besonders die zweite ist wichtig):

<http://www.dialyse-la.de/Resources/Laborwerte%20Niere.pdf>

<http://www.dialyse-la.de/Resources/Patienteninformation.pdf>

Und was die Ernährung betrifft findet ihr hier:

<http://www.ernaehrung-fuer-gesundheit.de/Niere/Kalium-reich.html>

Selbsthilfegruppen bzw. Foren, in denen sich Betroffene austauschen über die verschiedensten Probleme, mit denen sich Dialysiker rumschlagen müssen:

<https://www.dialyse-online.de/index.php/interaktiv/forum>

Noch Interesse wegen Pflegegrad?:

<https://www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade/>

So, das sollte erstmal reichen.

Noch Fragen? Einfach stellen. Per Mail zum Beispiel. Steht im Impressum dieser Seite.

Schönes Wochenende euch!

27.05. Montag

Schon wieder Brötchen...

Schönes Wochenende gehabt? Ja? Geschieht euch recht!
Ich auch.

Kommt eine Frau zum Bäcker und verlangt 99 Brötchen. Fragt der Bäcker : „Kann ich Ihnen nicht 100 Brötchen geben, das rechnet sich besser?“ Meint die Frau empört: „100 Brötchen!!! Wer soll die denn alle essen?“ Ich erinnere mich an meine ersten Tage hier. Da hatte ich zwei halbe Brötchen. In der zweiten Woche dann vier. Seit letzter Woche nun fünf. Die Zeit beginnt, dass ich meinen Hunger am Mittag unter Kontrolle hab. Fünf ist genug. Fünf macht satt. Fünf macht zufrieden. Doch nun hatte mein Nachbar am Freitag ein belegtes Brötchen vom Bäcker geschenkt bekommen. Wegen dem Belag und weil er ja auch vier halbe zum Frühstück bekommt, fragte er mich, ob ich das belegte noch möchte. Klar, wollte ich. Also am Freitag sieben halbe Brötchen. Doch ich muss sagen: „Sieben halbe Brötchen!!! Wer soll die denn alle essen?“ Ich hatte Mittag zu Hause so gut

wie keinen Hunger und war auch den ganzen Nachmittag ziemlich essensresistent. Heute also wieder nur fünf halbe Brötchen. Man muss ja nicht übertreiben...

Und da jede Sache drei Seiten hat (meine, deine und die richtige), ist mir auch hier etwas aufgefallen. Ein Dia-Tag beginnt für mich 06:30 Uhr. Das übliche Morgenprogramm, ohne Frühstück, nur ein Schluck Wasser zu den Medis. Taxi, Klinik, Anschließen. Und da ist schon der ganz große Hunger da. Und mit Leichtigkeit kann ich vier halbe Brötchen verdrücken, manchmal das fünfte auch, doch das hebe ich mir meist für später auf. Wenn ich aber zuhause bin, einen ähnlichen Zeitplan hab und mich an den Frühstückstisch setze, hab ich zu tun, dass ich zwei/drei halbe Brötchen schaff. Oder eine Scheibe Mischbrot.

Tja, du kommst zu Daisy, setzt dich hin und schon hast du permanent einen halben Liter Blut weniger im Körper, weil Daisy den braucht. Die zieht das Wasser raus, das Blut wird „dicker“, Wasser läuft aus dem Gewebe nach, Daisy zieht wieder raus und so weiter. Dann bekommst du entweder Eisenpräparat oder das Epo, womit der Körper auch zurecht kommen muss. Und jede Schwester und jeder Arzt bestätigt immer wieder: „Ist ja auch anstrengend und Schwerstarbeit für den Körper.“ Klar, als ich früher bei der Mission in der Werkstatt an den LKW's geschraubt hab, war das auch Schwerarbeit. Und unser Koch hat mich kaum satt bekommen...

Thema-Wechsel:

Ärztin ist zufrieden mit meinen Werten. Kalium 4,9; Hb 12. Alles andere stimmt auch. Das Allgemeinbefinden ebenfalls. Die nachmittägliche Müdigkeit liegt nicht unbedingt an Daisy. Ärztin bescheinigt mir, auch gesunde und jüngere Leute sind bei dem momentanen Wetter müde. Wie machen das andere Dialytiker? Hab in nem Forum gelesen, dass eine Frau morgens vor und mittags nach der Dia 10 km mit dem Fahrrad hin und zurück fährt. Vielleicht wohnt die ja im Flachland, wo man am Freitag schon sieht, wer am Sonntag zu Besuch kommt? Da muss man kaum in die Pedale treten. Aber hier in Lich...?

Doch wenn man der Müdigkeit nicht nachgibt, wozu man ja als Neu-Rentner in Versuchung gerät, sondern sich aktiv beschäftigt und bewegt, kriegt man das auch in den Griff. Und wenn man nachts genug Schlaf hat...

29.05. Mittwoch

Heute keine Brötchen - fast keine...

Mittwoch (oder erst Dienstag.....?)

Nein, heute schreibe ich nicht schon wieder über Brötchen. Auch wenn mich grad ne Schwester darauf angesprochen hat. „Fünf halbe“ klingt gar nicht so viel. Wir könnten ja auf sechs aufstocken... Nein! Obwohl....? - Nein!!!

Themawechsel. Keine Brötchen. Obwohl, sechs...? Gut jetzt!

Mich hat jemand angeschrieben wegen dieses Tagebuches. Ein Produktdesign-Student, der sich mit dem Thema „Dialyse“ beschäftigt. Er möchte herausfinden, wie man als Dialytiker Dialyse empfindet, wo es Probleme gibt und wie man daraus Handlungsweisen für innovative Lösungen ableiten könnte. Dabei geht es sicher nicht darum, ob Daisy nun ein blaues oder grünes Kleid bekommen soll oder der Bildschirm ein anderes Format. Ich glaube (und erwarte), dass sich da Menschen Gedanken machen, wie sie einen Beitrag leisten können, um uns Dialysepatienten die Kuschelzeiten mit Daisy, Konstanze oder wie die alle heißen oder eben nicht heißen, so angenehm wie möglich zu gestalten. Vielleicht gibt es ja bald mal keine Nadeln mehr, sondern nur eine Manschette am Arm wie beim Blutdruck messen. Vielleicht werden die Betten noch bequemer, ähnlich wie in meiner „Emma Enn“ der Fahrersitz, den man mit ...zig Knöpfchen überall einstellen konnte, dass man beim Fahren (oder Mittagessen auf dem Lenkrad) wie in einem urigen Sessel saß und man auch nach 4 3/4 Stunden ununterbrochener Fahrzeit noch keinerlei Rücken- oder andere Schmerzen hatte. (Emma hatte die bequemste Sitzmöglichkeit, die ich je in meinem Leben hatte.) Vielleicht wird mal die Bedienung von Daisy besser und einfacher für Personal und für Patienten zuhause. Vielleicht gibt es auch ne Möglichkeit, ne Mikrowelle einzubauen, damit man sich mal ein Schnitzel aufwärmen kann... Ich glaube, es gibt noch genug Raum, um für Verbesserungen und mehr Komfort zu sorgen. Wäre sicher wünschenswert. Und wenn ich einen kleinen Beitrag dazu leisten kann, gerne doch.

Und nun ist es doch passiert! Ich kann fast nichts dafür. Unschuldig guck... Ich hab grad meine sechste Brötchenhälfte bekommen. Gibt es kurz vor Mittag.

31.05. Freitag

Nadeln und Bäume, aber keine Nadelbäume

Ich hab's geschafft! Nein, nicht mit dem sechsten Brötchen. Sondern ich bin heute der Erste, der angeschlossen wurde im Raum. Der neue Taxifahrer kommt meist ne viertel Stunde eher und so bin ich auch nicht mehr der Letzte, der hier eintrifft. Deshalb hatte ich heute das Glück, als Erster angeschlossen zu werden und nicht

wie üblich als Letzter. Ein Vorteil? Nicht wirklich. Außer, dass ich die Stecherei eher hinter mir habe.

Die Geschichte mit den Nadeln... Das ist ein einschneidender (oder besser: einstechender) Moment, von dem sich wohl jeder Dialytiker wünscht, er müsse nicht sein. Es ist ja nicht nur der Moment, wo die Nadeln durch Haut, Fleisch, Nerven und Venenwand den Weg zum Blut finden, sondern die Dinger bleiben dann ja über vier Stunden drin. Ist es dir schon mal passiert, dass du dir einen großen Holzspan in den Arm gezogen hast? Tut weh, gell? Und nun versuche mal, den Span drin zu lassen und dieses unangenehme Schmerzgefühl vier Stunden auszuhalten. „Aua! Ich hab mir ´n Span eingezogen! Okay, geh ich erstmal was Essen und erledige noch paar Sachen. Den Span zieh ich mir dann Nachmittag raus...“ Blöd, wer so handeln würde. Außer wir Dialytiker sind bei diesem Gedanken nicht blöd. Für uns ist es stinknormal. Hier wird es mit Sicherheit noch innovative Lösungen geben und es braucht nur helle Köpfe, diese zu entdecken. Ich setze meine Hoffnung auf den Design-Student und sein Team und andere Leute, denen das Wohl von Dialysepatienten am Herzen liegt.

Ich hatte am Mittwoch noch ein kurzes Gespräch mit einer Mitpatientin. Sie ist seit ca. vier Wochen von 4 auf 5 Stunden Behandlungszeit hochgesetzt worden. Und sie meinte, am Anfang war das zwar anstrengender, doch mittlerweile spürt sie eine zunehmende Verbesserung und sie fühlt sich sichtlich besser. Sie könne jetzt wieder „auf Bäume klettern“ (mit über 65... haha). Und sie hat das Gefühl, dass nun nach der Dialyse endlich „alle Viecher raus sind“. Okay, ich war bis jetzt noch in der ersten der beschriebenen Phasen und wieder so müde und erschöpft wie zu Anfangszeiten im Oktober/November. Aber... Ich liebe solche „Aber“. Aber ich kann auch eine Verbesserung meines Befindens verzeichnen. Mittwoch nach Hause, Mittag essen, paar Sachen erledigen und dann ab in den Garten und bis Donnerstag Abend bleiben. Hat funktioniert. Nur auf einen Baum bin ich noch nicht geklettert. Wäre schön, wenn es so bleiben würde. Mit dem Befinden, nicht mit dem Klettern, denn irgendwann ist auch das dran (zum Schrecken meiner Frau), denn ich muss da oben einiges erledigen.

Aber nun sind erst mal die Brötchen und der Kaffee dran. Sind momentan die wichtigeren Dinge. Und die Nadeln im Arm dabei - sind auszuhalten, noch vier Stunden...

03.06. Montag

Freizeit, Füße, Fernsehen

Es ist Montag,
es ist warm,
die Klimaanlage funktioniert ganz dezent, man braucht die Decke zum Zudecken nicht wirklich, die intime Verbindung mit Daisy ist schon hergestellt und hält 5 Stunden, ich hab Hunger. Klar doch. Gestern Abend das letzte mal was gegessen und die ganze Nacht kein Auge aufgemacht. Das macht hungrig. Dazu bis gestern Abend 31 Stunden am Stück im Garten. Samstag Abend wollte der Nachbar „kurz auf ein Bier“ vorbei kommen. Der andere Nachbar kam später noch dazu und beide sind dann früh kurz vor sechs Uhr nach Hause. Ein insgesamt gelungenes Wochenende also. Und wer jetzt denkt, wir haben gezecht, der liegt falsch. Zwei Bier, ein Viertel Äbbelwoi, ein Schlückchen Kräuterlikör, 0,4 Cola, in neun Stunden. Für die Nachbarn gilt Datenschutz. Dass der Kaliumwert heute bei 5,11 liegt, also wieder etwas gestiegen ist, liegt eher an dem halben Liter Milch gestern vorm Zubettgehen. Und allgemein werde ich wohl wieder etwas besser auf die Ernährung achten müssen. Vielleicht hat auch die häufige Aktivität des Grills mit dem, was drauf lag, eine nicht unbedeutende Rolle gespielt.

„Zeigt her eure Füße...“ Wußtet ihr, dass wir hier alle paar Wochen eine „Fußinspektion“ haben? Socken aus und dann wird nachgeschaut, ob noch alle Zehen dran sind. Oder ob es andere Unregelmäßigkeiten gibt. Eingewachsene Nägel, schwarze Zehen und so.

Im Fernseher an der Wand gegenüber läuft wieder die Liebesfilm-Serie. Wenn es im Krankenhaus tatsächlich so zugehen würde, würde ich Reißaus nehmen. Gut, dass ich keinen Ton höre. Ich frag mich bei solchen Sendungen immer, wie man sowas freiwillig gucken kann, ohne dass der eigene IQ darunter leidet. Vielleicht fällt mir das auch nur nicht auf... Ich hör dann nur die Kommentare. „...die blöde Kuh!“ „Ach, die lieben sich...“ „Der betrügt sie doch, so ein Lump!“ „Ach ist der dumm!“ „Ich würde die am Liebsten....!!!!“ „...kommt der Schleimer wieder!“ „Die Männer sind doch allesamt...“ „Ach wie süüüüüß!“ „...jaja! Die blöde Schlampe!“ „...und der ist nur eifersüchtig, weil...“ „Wie behindert die guckt!“ Und dazu jede Menge aaaaahhhh's und oooooohhhh's. Die gehen da voll mit. Da ist Kino schöner. Setzen, dunkel, Film ab, Ruhe (meistens wenigstens). Wie gut, dass ich Kopfhörer hab mit Muscheln, groß wie Kaffeetassen. Da kann ich diese TV-Euphorie - und manch andere „tiefgründige“ Konversationen weitgehend ausblenden. Nur das Popkorn fehlt hier... neben den 5 Brötchen, versteht sich. Aber mal davon abgesehen, ist das hier ein ganz toller Service mit den Fernsehern. Hier im Raum drei Stück für sieben Patienten. Damit man sich nicht langweilt die 4-5 Stunden, hat man die Möglichkeit, sich auf diese bequeme Art nebenbei zu informieren, zu bilden, zu unterhalten. Es gibt so viele Sender in der Sender-Liste und gute, ansprechende Sendungen, doch die sind irgendwo „zu weit hinten“ oder so. Gut, dass ich mein iPad hab. Da kann ich gucken, was ich will. Und da gibt's keine Fernseh-Liebes-Schnulzen und auch keine ah's, und oh's. Weil wir grad drüber sprechen... Ich bin dann mal beschäftigt mit Gucken.

Bis Mittwoch dann!

05.06. Mittwoch

Ursprünglich nichts

Heute ist wieder mal so ein Tag. Der war schon öfters, aber niemand hat es bemerkt. Ich sitze hier, bin schon mit Daisy verbunden, warte auf meine Brötchen - und weiß nicht, was ich schreiben soll.

Vielleicht über die Hitze der letzten Tage? Gestern zum Beispiel hatten wir über 60 Grad! Vormittags 30 und nachmittags 32. Das nervt. Zum Glück hab ich ne kühle Wohnung. Draußen an der Hauswand 39, drinnen 27. In der unteren Etage 24. Interessiert das jemand hier...?

Am Montag hatte das die Auswirkung, dass ich wieder den ganzen Nachmittag verschlafen hab. Kann ich mir leisten. Dialysepatient, schwerbehindert, Rentner. Dreifach abgesichert. Und nebenbei als Webmaster das Taschengeld, ähm die Rente, etwas aufbessern, weil mit der Rente am Ende des Geldes immer noch ein paar Tage übrig sind. Mit der heutigen Wetterlage wird sich der Nachmittag wohl wieder ähnlich gestalten.

Es ist schon erstaunlich. Wenn ich zuhause am Morgen nicht gleich zum Frühstück komme und ein, zwei Stunden warte, habe ich keine Probleme damit. Manchmal geh ich vorher noch zwei Kilometer spazieren. An Dia-Tagen steh ich halb sieben auf, bin halb acht hier, werde angedockt - und habe einen unbarmherzig mörderischen Hunger. Ich könnte die Schwester anknabbern. Das passiert mir zuhause nie. Nicht nur, weil ich dort keine Schwester hab... Auch mit der Menge des Verdrückten hatte ich ja schon mal erwähnt. Hier sind 5 Brötchen das Limit, daheim bin ich mit der Hälfte oder weniger zufrieden. Dialyse macht hungrig. Genau so am Mittag. Heim, essen! Möglichst ohne Zwischenfälle. Jetzt! 08:03 Uhr. Das erste Brötchen! Der erste Bissen! Köstlich! Kaffee kommt noch.

Seit zwei Tagen ist der Blutfluss, also die Menge Blut, die pro Minute zu Daisy und wieder zurück fließt, 400 statt wie bisher 300 oder 350. 400 mal 60 mal 5. 120 Liter insgesamt. (Ich hatte den Taschenrechner.) Bei ca. 7 Liter Blut im Körper ist das fast wie Karussell fahren. Daisy fährt da voll drauf ab. Der Vorteil der Menge und der Zeit: saubereres Blut. Vielleicht sogar noch saubereres...

Okay, nun hab ich ja doch noch was gefunden, damit heute die Seite nicht leer bleibt. Ist schließlich schon der 106. Beitrag.

Mein Sohn mit dem kinoticket-blog.de hat es da einfacher. Er geht zu einer Kino-Pressevorführung, guckt den Film und schreibt danach drüber. Mehrmals die Woche. Ca. 1000 Filme pro Jahr. Manchmal trifft er da auch ziemlich nette Leute, Schauspieler, Regisseure, Produzenten. Neulich Will Smith zum Beispiel. Da kann man dann schon was schreiben. Ich treffe nicht so viele berühmte Menschen. Gut, manche Schauspieler schon, aber die sind nicht so berühmt. Drum fällt es mir auch manchmal schwerer, was Vernünftiges zu iPad zu bringen.

Verzeiht mir.

07.06. Freitag

Heißes Thema

Ach ist das aufregend! Ist das aufregend!

Bist du schon mal fremd gegangen? Ich ja. Öfters. Ehrlich. Und wahrscheinlich werde ich das noch öfters tun. (geschockte, erschrockene Gesichter) Nun müsste man, um sich zu rechtfertigen, definieren, was Fremdgehen bedeutet. Wenn das Mädchen zu dir kommt, bleibst du ja da und brauchst nicht gehen. Dann ist das nicht Fremdgehen. Höchstens Fremdbleiben. Und wenn du das Mädchen schon kennst, ist sie nicht mehr fremd. Egal, ob sie zu Dir kommt oder du zu ihr.

Bekanntbleiben oder Bekanntgehen. Man(n) muss es nur gescheit anstellen, dann ist Fremdgehen gar nicht Fremdgehen. Und schon bist du fein aus der Sache raus bei eventuell später folgenden Fragen in der näheren Verwandtschaft... „Bist du etwa fremdgegangen!!!!????“ „Ähm.... nööö.“ Unschuldig guck.

Es gab bisher in meinem Leben nur eine Frau, bei der ich wirklich fremdgegangen bin. Zwei mal sogar. Ganz klassisch. Zu der bin ich gegangen und die kannte ich auch nicht. Später dann hab ich mit ner Bekannten rumgemacht. Und ich könnte mir vorstellen, dass ich noch öfters fremdgehen oder bekanntgehen werde. Ist irgendwie aufregend. Mit Karoline, Christa oder vielleicht Beatrice und Victoria und wie sie alle heißen werden.

Naja, lassen wir das. Wenn ich ein Vöglein wär, könnt ich fliegen, wenn ich zwei Vöglein wär, könnt ich hinter mir her fliegen und wenn ich drei Vöglein wär, könnte ich sehen, wie ich hinter mir her fliege. Logisch. Wobei das jetzt mit den Vögeln nicht direkt mit Fremdgehen zu tun hat. Oder vielleicht doch? Heute geht es mir, als wäre ich das drei-Vögelchen. Ich kann sehen, wo ich liege, wenn ich immer mit

Daisy rummach. Schräg gegenüber. Das Bett, daneben Daisy, ein Tisch, die Bedienkonsole fürs Bett, der Platz unterm Bett, wo die Schuhe immer stehen. Daisy zwinkert mir von dort immer mal zu. Echt! Ich glaube, sie leidet ein wenig drunter, dass ich so nah und doch so fern bin für sie. Das ist ja öfters so im richtigen Leben. Man ist sich so unheimlich nahe, versteht sich, mag sich, eine gewisse gegenseitige Sympathie ist nicht auszuschließen, die Sehnsucht ist da und doch sind mehr als 500 km dazwischen. Hier bei Daisy sind es aber nur vier Meter. Und doch wie 500 km. Aus „betriebsinternen Gründen“ wurde ich heute in das Bett gegenüber verwiesen. Natürlich steht da nicht Daisy, sondern Karoline (besser klingt ihr englischer Name: Kärolein). Mit ihr bin ich heute zusammen. Meine allerersten beiden Dialysen hier habe ich schon mal mit diesem Mädchen verbracht. Damals kannte ich sie noch nicht. Sie war fremd für mich und ich bin zu ihr gegangen. Zwei mal. Typischer Fall also. Danach kam ich zu Daisy gegenüber. Und ich könnte mir vorstellen, dass solche Situationen noch öfters in meiner Dialyse-Karriere passieren. Man kommt und steht plötzlich vor einer Fremden. Und man kann sich nicht dagegen wehren, wenn sie lockt mit ihrem Display, den Schläuchen und dem süßen Schnurren. „Da musst du durch als Lurch, wenn du ein Frosch werden willst.“ (Spruch meiner Tochter)

Aber Karoline macht ihre Sache ja auch ganz gut. Die Werte sind zufriedenstellend, alles okay. Natürlich der Blutdruck, der ist bei 161/77. Klar! Seh du dich mal plötzlich mit einer anderen konfrontiert, dich neben sie zu legen und lass deinen Blutdruck bei 120/60.

Ein Held, wer das kann.

10.06. Montag

Muss das sein?

Das wird ja immer schöner! Und das am Pfingstmontag! War ja am Freitag schon ziemlich hart, aber heute? Am Freitag hab ich Daisy nur von weitem gesehen und war mit Kärolein zusammen. Daisy hat gegenüber so vor sich hingegammelt und hatte nichts zu tun, außer, dass sie mir ab und zu zugezwinkert hat. Aber heute! Da ist sie mit einem anderen zusammen. Sie wird grad mit ihm verbunden. Ob sie sich getraut, mir auch heute mal zuzuzwinkern? Wir werden sehen.

Zweite schlechte Nachricht: Kaliumwert. Der war lange bei 4,6 / 4,7 und ich war so stolz drauf. Letzte Woche 5,11 und heute 5,4. Ohne, dass ich mir bewusst bin, woran das liegt. Also muss ich mal in mich gehen und dort drinnen nach den Ursachen suchen.

Erste gute Nachricht: Das Frühstück ist in Reichweite. Es dauert nur noch Momente, bis es greifbar ist.

Neulich, oder war es schon überneulich, hab ich über Verkehrstote auf deutschen Straßen berichtet. Aktuelle Zahlen: 3.285 im Jahr 2018. Das sind 3.285 zu viel.

Aber nun kommt es: Laut eines Berichtes der VdK-Zeitung sterben an unerwünschten Nebenwirkungen von Medikamenten jährlich mehr Menschen als bei Verkehrsunfällen. Zahlen? Festhalten! 58.000 (achtundfünfzigtausend).

Jährlich, nicht etwa „seit Beginn der Aufzeichnungen“ oder so. Nicht umsonst sind Beipackzettel gefühlte 100 Meter lang. Bei meinen Herbalife-Produkten gab und gibt es überhaupt keine Beipackzettel. Sollte das zu denken geben?

Man (ich schreibe bewusst man, weil ich mich da möglichst raushalte), man schluckt so oft und so unüberlegt schnell mal eine Tablette gegen dies, gegen das und für jenes. Fängt mit Kopfschmerzen an. Rübe brummt - Tablette. Dabei ist die häufigste Ursache von Kopfschmerz, dass zu wenig getrunken wurde. Ich meine hier Wasser und Softgetränke. Bei Alkohol steigen die Kopfschmerzen allerdings an, je mehr man davon trinkt. Nicht gut und nicht gesund. Ich habe das immer wieder bei meinen Herbalife-Kunden feststellen müssen. Ich habe Ihnen geraten, bei Kopfschmerzen ein/zwei Gläser Wasser zu trinken und die Tablette wegzulassen. Hat in den meisten Fällen geholfen.

Geht mit allgemeinen Schmerzen weiter. Meine Mutter hatte ein schweres Hüftleiden. Sie konnte sich nur mit Schmerztabletten aufrecht halten. Viele Jahre lang. Mit 52 ist sie dann plötzlich zusammengebrochen, kam ins Krankenhaus und dort wurde festgestellt: Nieren total kaputt. Ursache: jahrzehntelanger Medikamentengebrauch. Drei Wochen drauf: tot. Klar, an irgendwas muss man ja sterben, aber nicht schon mit 52. Sie hätte auch so alt werden können wie mein Vater. Weit über 80. Wäre humaner gewesen.

Jemand anderes aus meiner Familie hatte üble Ischias- Schmerzen. Auch viele Jahre lang. Abhilfe: Paracetamol. Bis zu vier täglich. Manchmal mehr. Jeden Tag. Heute? Leber kaputt, andere Organe angeschlagen, Allgemeinzustand im Eimer. Klar..., aber bitte später. Vielleicht hilft es, dass sie radikal alle Schmerzmittel abgesetzt hat und andere Medis nur äusserst selten gebraucht. Alternative: Pferdesalbe, ausschließlich.

Beim Hausarzt. Ich möchte voranstellen, dass ich Ärzte achte und Respekt habe, vor dem, was sie wissen und können und dass ich dankbar bin, dass sie mir und anderen in brenzlichen Situationen helfen. Mein Sohn selber ist auf dem Weg, einer zu werden. Meiner Frau haben sie schon mal das Leben gerettet. Doch ist es nicht häufig so?: „Herr Doktor, mir tut ... weh oder ich fühle mich so ...“ „Gut, ich schreibe Ihnen was auf.“ Und wir gehen und holen und schlucken. Natürlich sind die Ärzte überfordert, weil sie mit dem Bürokratismus nicht mehr fertig werden und deshalb für den Patienten im Durchschnitt nur 7,6 Minuten übrig haben. (In Bangladesch sind es 48 Sekunden, in Schweden 22,5 Minuten.) Ein

Armutszuzeugnis für das deutsche Gesundheitswesen. Das Opfer: der Patient. Das Ergebnis: siehe oben.

12.06. Mittwoch

Alles wird gut - mindestens

Heute ist wieder mal so ein Tag. Der war schon öfters, aber niemand hat es bemerkt. Ich sitze hier, bin schon mit Daisy verbunden, warte auf meine Brötchen - und weiß nicht, was ich - zuerst schreiben soll.

Aber keine Bange, es werden heute nicht mehr als zwölf DIN-A4-Seiten.

Zuerst: Ich hab Daisy wieder! Bin wieder an meinem Platz auf meinem bequemen Bett. Am Montag hatte ich nur nebenbei gefragt, wann ich da wieder zurück komme, weil das Bett da bequemer ist. Und Zack, heute ist es erledigt. Die Schwestern haben „umgestellt“. „Ja“, meinte die Schwester, „das Wohl unserer Patienten liegt uns sehr am Herzen.“ Ich hatte früher hier schon erwähnt, dass man das täglich sieht und spürt. Und es bestätigt sich eben immer wieder. Hab ich doch am Montag über Medikamente geschrieben.

Heute gehen wir tiefer in die Materie: Ich zitiere aus dem Buch „The Master Key System“ von Charles F. Haanel, Goldmann-Verlag, ISBN-10: [3442220017](#), ISBN-13: 978-3442220014.

Alle Lebensvorgänge beruhen letztlich auf zwei verschiedenen Prozessen: einmal dem Sammeln und Auswerten von Nährstoffen, die zum Aufbau der Zellen gebraucht werden, dann dem Abbau und Beseitigen von Abfallstoffen. Aufbau und Abbau. Nahrung, Luft und Wasser ist alles, was zum Aufbau der Zellen notwendig ist. Die Ursache aller Krankheiten wurzelt im Abbau-Prozess. Schlackestoffe sammeln sich im Gewebe, es kommt zur Autointoxikation, der Körper vergiftet sich selbst. Das kann einzelne Organe oder den gesamten Körper betreffen. Furcht, Sorge, Angst, Eifersucht, Abneigung und andere Formen der Negativität schädigen das Nervensystem und stören die Arbeit des Drüsensystems, welches für den Abtransport der Schadstoffe zuständig ist.

Sollte also unsere Gesundheit zu wünschen übrig lassen, sollten wir daher unser Denken überprüfen. Jeder Gedanke ist ein Same, der ins Unterbewusstsein fällt. Wenn diese Gedanken Krankheit und andere negative Dinge enthalten, wird Krankheit die Ernte sein. Wenn wir uns allerdings ein Bild der Vollkommenheit, Gesundheit und Wohlergehen schaffen, können wir mit dieser Methode unseren körperlichen Zustand zum Besseren beeinflussen, da immer der Geist den Körper beeinflusst, nie umgekehrt.

Der Körper ist immer bestrebt, sich zu heilen. Ein Knochenbruch heilt ganz von allein. Der Arzt kann lediglich die Bruchstücke richten, aber zusammenwachsen wird er ohne das Zutun des Arztes. Genauso ist es mit anderen Krankheiten und den vielen sogenannten „Befindlichkeiten“, mit denen sich ein zivilisierter Mensch so herumschlägt. Ändere deine Gedanken und deine Einstellung zu dem bestimmten Zustand, dann ändert sich auch der Zustand.

So einfach? So einfach! Aber... Das Denken in eine bestimmte Richtung zu lenken, wenn der Körper und die Umstände etwas ganz anderes sagen, ist eine der schwersten Arbeiten, die es im Leben gibt. Viele geben mittendrin auf oder beginnen gar nicht erst damit, mit der Begründung: „Siehste, es ist halt mal so, wie es ist, die Tatsachen sprechen deutlich dagegen. Das funktioniert bei mir eben nicht.“ Und dann glaubt man nur das, was man sieht - oder eben spürt.

Ich weiß, dieses Thema wirft noch viele Fragen auf. Ich hab das heute nur mal angerissen. Die Wissenschaft der Gehirnforschung ist äußerst interessant und umfangreich. Ich kann dieses Buch nur wärmstens empfehlen. Als Taschenbuch: 10 Euro. Lebenswert: unbezahlbar.

Gestern habe ich etwas Erfreuliches feststellen können und ich hab darüber Bauklötze gestaunt. Ich glaub, die liegen da noch überall rum, die Bauklötze.. Ich war seit längerem mal wieder spazieren, meine übliche Strecke. Und ich bin den Berg hoch, wie noch nie seit Dialyse-Beginn. Schneller als sonst, nicht mehr außer Atem, oben haben die Beine noch gehorcht, ich musste mich nicht so lange ausruhen, ich hätte noch weiter laufen können. Unglaublich. Und ich konnte feststellen, dass auch meine Beweglichkeit zunimmt, in dem Maße, wie die Gelenkschmerzen abnehmen. Ich kann mich besser und schmerzärmer bewegen. Bücken zum Beispiel. Ich bin tagsüber nicht mehr so geschafft und müde. Klar, ich schlafe nachmittags nach der Dialyse auch mal drei bis vier Stunden am Stück, aber es ist nicht mehr zu vergleichen mit dem Zustand vor ein/zwei Wochen. Ergebnisse der neuerlichen Fünf-Stunden-Dialyse? Es ist anzunehmen. Und da ich ein Mensch bin, der bewusst positive Gedanken haben möchte, auch, was Nierenversagen betrifft, werden wir sehen, wie sich das noch entwickelt.

(Ich hab mein Versprechen gehalten: nicht mehr als zwölf DIN-A4-Seiten. Sogar viel weniger.)

14.06. Freitag

Heros...

„Ich bewundere euch, dass ihr euch drei mal die Woche zwei Nadeln in den Arm stechen lasst.“ So die Aussage der Schwester, die mir am Mittwoch zwei ziemlich stumpfe Nadeln verpasst hat. Die sind nicht immer so affengeil scharf und spitz, wie man sich das gerne wünscht. Hat Aua gemacht. Heute ging es besser. Bei derselben Schwester. Die war am Mittwoch genauso gut drauf wie heute. Kann also nicht an ihr gelegen haben.

Meine linke Hand. Das ist die, wo der Daumen rechts ist. Und auch die, die mir etwas Probleme macht. Ich krieg die nicht mehr richtig zur Faust gemacht. Sie ist fast ständig leicht geschwollen. Eine Nebenwirkung der Shunt-OP. Es ist wie bei den Medikamenten, da gibt es auch kaum eins, das keine Nebenwirkung hat. Durch den Shunt ist die Verbindung zur Hand an der Stelle unterbrochen. Das Blut muss sich einen anderen Weg zurück zum Herzen suchen. Wie im richtigen Leben: Straße gesperrt, Umleitung, kleinere Straßen, man kommt schlechter vorwärts, andere wollen da auch lang, Verkehr wird zäher, es dauert, bis man ist wo man hin will oder muss. Ergebnis: Hand wird dicker. Dieses Problem hab ich aber nur, wenn ich sie ruhig halte, beim Schlafen oder hier bei Daisy. Gestern im Garten beim Austoben am Rasenmäher, Holz hacken oder anderen Sachen, wo man zupacken muss, kein Problem. Da wird das Blut fleißig zurückgepumpt. Sag ich doch immer, der Garten ist die beste Therapie. Mein Sohn hat mir ein Schild geschenkt, das ich über die Gartenhütte geschraubt hab: „Gardening is cheaper than therapy and you get tomatoes.“ Frei übersetzt: „Im Garten gechillt werkeln ist billiger als eine professionelle Therapie jeglicher Art und man bekommt wie nebenbei noch Tomaten und andere gute Sachen.“ Garten ist also wie preiswerter Kur-Aufenthalt - oder noch besser. Nur beim Holzhacken sollte man etwas vorsichtig umgehen. Mein Arzt wird die Augenbrauen hochziehen, wenn er das hier liest...

Manchmal jucken die Nadeln so sehr im Arm (wo sonst?), dass man nur noch kratzen möchte. Aber nein! Geht nicht. Musst du aushalten. Aktuell noch 03:49 Std.

Für meine Leser ist hier Feierabend. Bis Montag.

17.06. Montag

Vorwärts

Ich hatte euch ja versprochen, dass er kommt.

Die Woche beginnt wie immer. Mit Montag, mit Taxi, mit Klinik, mit automatischem Türöffner „Drück drauf - geh auf“, mit Daisy, mit Nadeln, mit fünf Stunden „Bettruhe“, mit Kaffee und Brötchen (die kommen hoffentlich noch). Wie beginnt deine Woche? So ähnlich, nur ganz anders? Sei froh! Ich wiederum bin froh, DASS sie so beginnt. Etwa drei/fünf Wochen OHNE diesen Beginn und sie würde überhaupt nicht mehr beginnen.

Ich bin wieder auf meinem alten Level mit dem Kalium. 4,63. Abgenommen hab ich auch ein Kilo. Geht doch. Ernährung und Kochweise etwas umgestellt. Kartoffeln zum Beispiel nicht einfach nur mit viel Wasser kochen, sondern länger wässern und Wasser zwischendurch mal abgießen. Abgesehen von den fünf halben Brötchen zur Dialyse daheim zum Frühstück nur drei Knäcke oder maximal eine Scheibe Weißbrot. Mittags wirklich nur so viel essen, bis man satt ist, auch wenn's noch so gut schmeckt. Abends nicht mehr das Übliche mit zwei drei Schnitten, Wurst, Käse & Co, sondern nur etwas Obst, rohes Gemüse und ne kleine Kleinigkeit. Nicht jeden Abend ne Karamalz. Beim Grillen im Garten nicht mehr fünf, sondern nur drei Bratwürstchen, dafür mehr Gemüse.

Dazu kommt, dass ich den Eindruck habe, die Nieren arbeiten wieder fleißiger und bringen fast alles Wasser, was rein, auch wieder raus. Heute Morgen zum Beispiel hab ich „gar kein Gewicht mitgebracht“, wie die Schwestern das nennen. Daisy muss mir nichts extra aus dem Blut filtern. Sehr erfreulich. Das wirkt sich auch auf mein Allgemeinbefinden aus. Klar, wenn ich mich an Dialysetagen nach dem Essen hinlege, schlaf ich auch mal am Stück vier Stunden oder mehr. Aber wenn ich mich gar nicht hinlege, komm ich auch ohne Schlaf gut zurecht. Das Leben wird wieder agiler.

Gleich kommt der Onkel Doktor. Mal sehen, was er für eine Meinung hat über mich...

Er ist genauso zufrieden wie ich. Und es geht weiter mit dem Thema „Ersatzniere“. Ich kann mich schon mal selber kümmern um Termine beim Augen-, Zahn-, HNO-Arzt. Diese müssen mir bestätigen, dass bei mir alles im grünen Bereich ist. Danach folgen weitere Tests in der Klinik. Belastungs-EKG, Urologie und andere. Na dann mal los! Oder wie man im Noorden sacht: „Nun denn man tau!“

19.06. Mittwoch

Heiß war's

Gestern gab es einen Test. Morgens zum Knäcke nur eine Tasse Kaffee. Dann Garten, vorher kurz Einkauf. Danach Rasen mähen. Etwa eine Stunde. Und es war schon ziemlich heiß. Das Ergebnis: Der Kreislauf war auf der anderen Seite

vom Anfang. Leichten Schwindel, leichte Übelkeit, leichte Benommenheit. Nach einem halben Liter Wasser innerhalb einer Viertelstunde war das Problem wieder gelöst. Im Laufe des sehr heißen Tages und mit vorwiegendem Chillen (auf der Hollywood-Schaukel sitzen und zuschauen, wie das Gras wächst) gab es dann noch zweieinhalb Liter Wasser. Maximal 0,5 Liter davon hab ich über die Nieren ausgeschieden, den Rest über Schwitzen. Am Abend war mein Trockengewicht im grünen Bereich, Heute Morgen bei Daisy auch. Trockengewicht plus Trinkmenge minus Ausscheidung minus Schwitzen und Atmen sollte wieder die Trinkmenge ergeben. Alles, was darüber ist, muss Daisy erledigen. Alles, was darunter ist, könnte Muskelkrämpfe und andere Befindlichkeiten mit sich bringen. So wie gestern bei dem „Test“. Oder wenn Daisy nicht optimal eingestellt ist und zu viel oder zu schnell Wasser abnehmen will. Wie letzten Freitag. Da hatte ich auch zweimal leichte Schwindelanflüge. Nach Änderung bei Daisy war das Symptom verschwunden. Das „Trockengewicht“ übrigens ist das Gewicht, das einem Dialytiker berechnet wird, wenn er noch funktionsfähige Nieren und genügend Ausscheidung hätte. Eine nicht ganz einfache Rechenaufgabe. Dazu wird immer das Befinden des Patienten mit eingerechnet, wie er es empfindet und er sich dabei fühlt.

Kurz zum Thema Brötchen: Der Wurstbelag ist nach wie vor entschieden zu salzig. Zu viel Salz im Körper bindet das Wasser und dann bekommt man „dicke Beene“. Ohne Kaffee oder Wasser könnte man es nicht essen. Ich werde in Zukunft wohl wieder die Hälfte davon beiseite legen.

Von der Wurst, nicht von den Brötchen...

21.06. Freitag

Das große Rennen

„Sie heißen?“

„Freitag.“

„Wird ja Zeit, dass Sie endlich kommen! Wo waren Sie so lange?“

Was bedeutet schon ein Freitag für uns Rentner? Was ist anders daran wie an einem Montag? Ein Rentner, der rennt nur. Liegt ja schon im Namen. Montag bis Freitag. Und am Wochenende. Da wollen die was und die was und die Kinder und die Enkel und die Behörden und das Finanzamt. Ähnlich wie früher als Deutscher in Dänemark. Da bist du ganz schnell arm geworden. Kommst hin und gibst den e Mark und den e Mark und schon war dein Geld alle. Beim Rentner auch. Der rennt

dahin und dorthin und schon ist seine Zeit alle. Weil ein Rentner ja Zeit hat, da kann er doch mal schnell...

Aber nicht mit mir. Meine Kinder sind alle weit weg. Sehr weit. Vom Allgäu über die Schweiz bis nach Peru. Und von Peru aus kann man die Kinder nicht mal schnell beim Opa abgeben. Oder beim Tapezieren helfen lassen. Oder, oder. Klar hat es auch Nachteile, wenn man mit den Enkeln nicht mal auf dem Schoß Hoppe hoppe Reiter machen kann und sie nur ab und zu in Skype sieht. Es hat eben alles drei Seiten... Wie so vieles im Leben. Und überhaupt hab ich meine festen Zeiten. Montag, Mittwoch, Freitag. Da bin ich nur für mich da. Handy stumm. Firma still. Kopfhörer auf. Nicht ansprechbar. Und die Tage zwischendrin? Gardening. Tür zu. Grill an. Nicht ansprechbar. Finanzamt & Co. erledigen wir nebenbei. Und mein Nebengewerbe auch.

So machen wir das auch wieder an diesem Wochenende. Gartentür zu, Kirschen essen bis zum Abwinken, Chillen, Grillen, den Nachbar auf ein Bierchen einladen. Rentner ist schön.

Und wenn die Blutwerte stimmen und man sich mit fünf Stunden Daisy wohl fühlt, seine Medis regelmäßig einnimmt, auf die Signale seines Körpers achtet und nichts übertreibt, dann kann das getrost so bleiben.

Hallo Wochenende, ich komme!

24.06. Montag

Wochenend und Sonnenschein

Wochenende ade.

Neue Erkenntnisse gewonnen.

Ich habe eine starke Kirschen-Allergie: Ich kann keine Kirschen am Baum hängen sehen, ohne dass ich davon essen muss. Und zwar in größeren Mengen. Wenn man nun im Garten einen Baum stehen hat mit geschätzten zwei Zentnern dran oder mehr, ist diese Allergie äusserst ausgeprägt. Das bleibt nicht unbemerkt. Nein, nicht am Baum. Der ist von Kirschen mehr rot als von Blättern grün. Aber am Kaliumwert. Der liegt heute wieder bei 5,37. Muss ich wohl bei anderen Dingen einsparen.

Im Übrigen lief Garten dieses Wochenende ziemlich ruhig. Bei der Hitze ist ja fast schon das Denken zu anstrengend. Egal, ob Schatten oder Sonne, Bewegen oder Stillsitzen, das Meiste vom Trinken wird über die Haut wieder ausgeschieden. Und trotzdem ist Sonne tanken gesund. Ein laues Lüftchen, frische Luft, Bewegung

(vorsichtig und sparsam), frische Vitamine direkt von Baum, ein lauschiges Plätzchen (zum Sitzen, nicht zum Essen) im Schatten der Silbertanne, Vogelkonzerte non stop - Rentnern ist schön. Außer, dass dann abends immer die Mücken und anderes blutgieriges Gesindel ausgerechnet an mir ihr Abendbrot veranstalten wollen, trübt die Sache ein wenig ein. Aber nur ein wenig. Heute wieder „Arbeitstag“. 7,5 Stunden, wie im richtigen Leben. Leicht abgedunkelter Raum, Klimaanlage, momentan Stille, weil niemand quatscht (tut das gut!!!), bequemes Bett, das schmutzige Blut ist bei Daisy in besten Händen. Übrigens: ist jemandem schon mal aufgefallen, dass es im Supermarkt immer nur „Reine Buttermilch“ gibt? Ich hab mal ne Verkäuferin gefragt, wo die „Schmutzige Buttermilch“ steht. Der Gesichtsausdruck war köstlich... Ich weiß, manchmal bin ich nicht alleine, da hab ich einen mitlaufen, bzw. ich trag ihn dann hinten im Nacken. Schalk heißt er... Ich kann nichts dafür.

26.06. Mittwoch

Noch 180 Tage bis Weihnachten

Apropos Schalk.

Meine Frau bedauert, dass die Kommentar-Funktion immer noch nicht funktioniert (5 Minuspunkte an den Provider). Sie meinte vorgestern, dass mich die meisten hier nicht kennen. Und da könnten sie bei manchen Bemerkungen denken, ich bin nicht ganz richtig, weil sie mein schelmisches oder spitzbübisches Lächeln dabei nicht sehen. Dann kam der Satz: „Dabei bist du so ein intelligenter, ganz normaler Mensch.“ oder so ähnlich.

Also: Wenn ich ab und zu oder auch öfters meine kleinen Späße mache, müsst ihr das nicht auf die Goldwaage oder anderswohin legen. Wenn es allerdings um Fakten der Dialyse geht, werde ich immer ernsthaft und zu 100% verlässlich (nach bestem Wissen und Gewissen) berichten. Irgendwie wurde ich schon so geboren. Das liegt eindeutig in den Genen. Bei anderen Problemen entschuldigt man das immer mit: Der hatte ne schwere Kindheit. Ich hatte halt ne sehr lustige Kindheit oder hab sie mir lustig gemacht. Ich bekenne mich schuldig im Sinne der Anklage - und bereue nichts.

Was tut man, wenn es am rechten Arm unter der Blutdruckmanschette plötzlich juckt und du nicht kratzen kannst, weil du mit dem linken Nadel-Arm nicht rankommst und den auch nicht spontan bewegen darfst, weil es dann wieder einen Picasso-Arm gibt? Schwester rufen, die das Kratzen übernimmt? Warten,

bis es von alleine weggeht? Versuchen, mit dem Mund ranzukommen? Letzteres ist so unmöglich wie der Versuch, mit dem Ellenbogen die Nase zu berühren. Ich hab mich für Warten entschieden.

Heute sollen bis zu 40 Grad werden. Auf einmal, nicht Vormittag 20 und Nachmittag 20. Grausam. Wie soll das erst im Sommer werden... Für ältere Leute im Allgemeinen und für Dialysepatienten im Besonderen ist das ziemlich anstrengend. Meine Empfehlung: langsam angehen lassen, viel Ruhe, ausreichend trinken, möglichst leichte Kost essen, wenig anstrengen, möglichst im Schatten oder drinnen aufhalten, Aktivitäten in die kühleren Abendstunden verlegen.

Und darauf warten, dass es Weihnachten wird. Dann sollte es wieder kühler sein.

28.06. Freitag

Unterwegs im Netz

Wie viele haben den Versuch gemacht mit Nase und Ellenbogen...? Heimlich natürlich, nicht öffentlich. Hat's funktioniert?

Die Tage werden kühler. Sehr angenehm. Wir müssen wohl doch nicht bis Weihnachten warten.

Gestern gab es auf dem Baum beim Kirschenernten wieder jede Menge „von der Hand in den Mund“. Ich bin gespannt, was am Montag mein Kaliumwert sagt. Ich habe zwar das aufschlussreiche Buch „Alles ist erlaubt“, wo das alles gut und übersichtlich aufgeführt ist, aber heute Morgen wollte ich es gleich wissen und hab mich wieder mal im weltweiten Netz schlau machen wollen. Beim Recherchieren über den Kaliumgehalt von Kirschen bin ich dann auf zwei interessante Seiten gestoßen, die mit Sicherheit für uns Dialytiker sehr hilfreich sein können und die ich euch nicht vorenthalten möchte. Sicher können auch „Gesunde Nicht-Dialytiker“ davon profitieren.

„5amtag.ch“ Dort findet man unter „Wissen“ Angaben über Inhaltsstoffe von (fast) unzähligen Obst und Gemüse, unter anderem eben auch das Kalium. Ebenso werden die verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe usw. verständlich erklärt. Viele weitere nützliche Ernährungstipps findet ihr unter „roche.de“ (nicht verwechseln mit yves-roche.de). Bei „Pharma> Nephrologie> Ernährung während der Dialyse“. Man muss ein wenig suchen, bis man dorthin kommt, aber es lohnt sich allemal.

So. Ich glaube, ihr habt nun mit Webseitenbesuchen genug zu tun. Da kann ich mich jetzt dezent zurückziehen, ein/zwei Dokus schauen, etwas

Matratzenhorchdienst betreiben und nebenbei mein Blut waschen lassen. Allen ein angenehmes und ruhiges Wochenende!

01.07. Montag

150:17x100

Und? Wie war das Wochenende? Wie es vorauszusehen war, konnte man wieder Mütze und Schal zuhause lassen. Es war warm genug. Um 18 Uhr noch 37 Grad im Schatten, 42 in der Sonne. Auch im Garten. Auch beim Kirschen ernten. Zu viel mehr war ich nicht imstande. Und zum Kirschen essen. Samstag und gestern. Das Ergebnis? Schlägt sich im Kaliumwert nieder. Heute erstaunenswerte 5,2. Letzte Woche waren es 5,37. Laut Angaben in meinem Buch haben 150 Gramm Kirschen 17% Kalium des Tagesbedarfes. Rein rechnerisch könnte ich täglich 882,35 Gramm Kirschen essen, wenn ich nichts anderes kaliumreiches esse. Kommt in etwa hin. Bei fast einem Kilo Kirschen braucht man nicht mehr viel anderes. Außer bissel was Herzhaftes als Ausgleich. Und wenn man noch dazu genügend trinkt, auch mal abends ein Schlückchen Rotwein (vor dem Zubettgehen wirklich nur einen Schluck), hat man einen guten bis sehr guten Stuhlgang...

Noch ein paar positive Dinge:

Ärztin ist zufrieden mit meinen Werten. HB zum Beispiel liegt bei 12,1. Das war schon anders. Und da hab ich mich auch anders gefühlt. Alle anderen Werte im grünen Bereich.

Laut Aussage einer Schwester sehe ich im Gegensatz zu dem Bild auf der Krankenkarte ganz anders aus. Hübscher. HmMMM.

Das Frühstück kam rechtzeitig kurz vor dem Verhungern.

Heute ist es leicht bewölkt und nicht mehr ganz so heiß.

Die Kirschenernte ist abgeschlossen.

Die Stachelbeerernte beginnt bald.

Das Leben geht weiter und ist schön.

Zwei Patientinnen gehen in Urlaub. Es wird still im Raum... Für zwei bzw. drei Wochen.

Schöööön.

03.07. Mittwoch

Bergauf

Es ist Mittwoch. Es ist still hier im Raum. Es fehlen zwei Patientinnen, die im Urlaub sind. Mein Bett quietscht immer noch beim Hoch- und Runterfahren. (Den Kommentar der Schwester dazu möchte ich hier nicht erwähnen.) Es ist nicht mehr so warm draußen. Ich hab abgenommen.

Der Traum-Satz wohl jeder Frau: „Ich hab abgenommen.“ Bei Autos gibt es einen anderen Satz: „Von Null auf Hundert in acht Sekunden.“ Den Satz gibt es bei Frauen auch und er ist äußerst gefürchtet: Wenn sie auf die Waage steigen.

Bei mir funktioniert der erste Satz tatsächlich. Im Sommer vor der Dialyse hatte ich 82,5 kg. Gut, das ist immer noch weit entfernt von meinem Idealgewicht von 78 kg, aber immerhin. Spitzenwert ist 88,6 kg. Innerhalb eines halben Jahres.

Erschöpfung, wenig Bewegung, Müdigkeit, Auswirkungen des Nierenversagens.

Doch seit etwa einem Monat geht der Zeiger der Waage langsam nach unten.

Besonders in den letzten drei Wochen der Kirschen-Ernte-Zeit. Andere Essgewohnheit. Vorwiegend Kirschen, kaum Brot, wenig Kartoffeln, Fleisch und Wurst, abends kein Abendessen, sondern nur ne Handvoll Kirschen oder zwei.

Das hat wohl „eingeschlagen“. Am Montag lag ich bei 84,9 kg. Und der Bauchumfang hat sich um einen Zentimeter verringert. Yeah! Und nein, ich hungere mich nicht schlank. Wäre das Dümme, was ich machen könnte. Mit Hungern erreicht man immer das Gegenteil: der Körper schaltet bei der Kalorienverwertung auf Sparflamme und legt stattdessen Vorräte an, die er in Hüfte und Bauch hortet. Genauso wie bei zu viel Essen. Besser ist, ausgewogen und regelmäßig essen, nicht hungern aber auch aufhören, wenn man satt ist. Und dabei beobachten, wie man sich fühlt. Wenn es so ist, wie mein Freund früher immer gesagt hat, „Vor'm Essen macht man n langes Maul, nach'm Essen ist man faul.“, hat man etwas falsch gemacht. Nach dem Essen sollte man sich noch wohlfühlen und nicht mit vollem Bauch stöhnen.

Bei mir greift wohl auch die Tatsache, dass ich mit der Erhöhung der Wassertabletten wieder eine bessere Wasserausscheidung habe.

Das alles und höhere Eisenwerte, bessere Laborwerte, die Arbeit von Daisy und mehr körperliche Aktivitäten geben mir ein allgemein viel besseres Wohlbefinden. Viel besser als noch vor einem halben Jahr.

Sehr erfreulich. Und ausbaufähig.

05.07. Freitag

Ende und Anfang

Ende und Anfang.

Ende der Woche.

Anfang der Kinderfreizeit.

Ich hatte das ja schon mal erwähnt, dass ich mit meinem Freund (der verstorben ist) lange Jahre die Kinderfreizeit geleitet (gelitten?) habe. Genau die startet genau heute wieder. Bis letztes Jahr war das ganz einfach: Freitag Nachmittag Anreise, acht Tage später, am Samstag Nachmittag, Abreise. Dieses Jahr wird es komplizierter. Dialyse. Eine Tatsache, die sich im gesamten Leben breit macht und sich zum unumstößlichen Lebensmittelpunkt erhoben hat. Alles andere, wirklich alles, muss sich dem unterordnen und anpassen. Immer, ohne Unterbrechung, ohne Ausnahme, höchstens mal mit kleinen Änderungen. Montag, Mittwoch, Freitag. Montag, Mittwoch, Freitag... Also werde ich zu dieser Freizeit einen anderen Rhythmus haben - müssen.

Freitag Nachmittag bis Samstag Abend Freizeit. Sonntag zuhause Ruhetag. Montag Daisy. Dienstag Freizeit, Mittwoch Daisy. Donnerstag Freizeit, Freitag Vormittag Daisy, Nachmittag bis Abend Freizeit. Samstag, Sonntag zuhause. Ich bin also quasi nur noch eine Halbtagskraft. Gut, dass ich im letzten Jahr die Leitung in andere verantwortliche Hände abgegeben habe. „Das Lebbe geht weiter.“ meinen die Hessen. Auch für Dialysepatienten.

Zurück zu Daisy. Blutdruck heute 158/84. Blutfluss 400 ml/h. Ferrlecit halbe Menge wie bisher. Nach der Freizeit, wenn ich wieder „normal belastet“ bin, soll der Versuch gestartet werden, mir die ganze Menge zu verabreichen. Anfangs hatte ich ja Probleme damit in Form von starkem Juckreiz und ziemlicher Müdigkeit. Und da ich mich immer besser fühle (siehe Beitrag von gestern), könnte ja so eine Änderung nicht schaden.

Das Lebbe geht weiter.

08.07. Montag

Durchweg positiv, fast

Kurzes Feedback von der Kinderfreizeit: Das neue Team macht das ganz prima. Ich kann mich ganz entspannt zurücklehnen. Heute hier bei Daisy und überhaupt in Zukunft. Sehr beruhigend für mich.

Noch ein erfreuliches Feedback: Etliche Leute, die mich bei der Freizeit voriges Jahr das letzte mal gesehen hatten, waren eindeutig der Meinung, dass ich dieses Jahr wesentlich besser aussehe. Und meine vorjährige „Co-Pilotin“, die jetzige Leiterin, meinte, letztes Jahr war ich kaum zu gebrauchen und fast ständig müde und erschöpft, doch dieses Jahr erkennt sie mich kaum wieder. Das passt genau zu dem, wie ich mich auch fühle. So gut, wie schon seit - das kann ich durchaus so behaupten - seit Jahren nicht mehr.

Drittes erfreuliches Feedback: Kaliumwert heute bei 4,5. Mein altes Level wieder erreicht. Naja, die Kirschen sind alle...(was wiederum weniger erfreulich ist, doch dafür sind die Stachelbeeren reif).

Das alles bedeutet, dass die Dialyse, oder um es liebevoller auszudrücken, die gemeinsame Zeit mit meiner Freundin Daisy, ein Erfolg für mich ist. Meine Lebensqualität ist dadurch wieder entscheidend gestiegen. Danke Daisy. Danke Ärzte. Danke Stationsteam.

(Ich seh grad das Wort „Stationsteam“. Das ist deutsch: Stations-Team, die Arbeitsgruppe also, die hier auf Station arbeitet. Englisch würde es ja Station-Steamp heißen, also Dampf, der hier auf Station gemacht wird. Hier wird aber kein Dampf gemacht oder nur heiße Luft, sondern gute Arbeit. Also lest meinen Bericht bitte deutsch.) We are Deutsche, also let us speak and read auch deutsch. The same in the Zukunft...

10.07. Mittwoch

Lagerfeuer-Romantik und Muskelkater

Es ist anstrengend. Das habe ich noch nie geleugnet. Bei jeder Freizeit, all die Jahre, habe ich trotz bester Versorgung immer abgenommen. Doch trotzdem, dass ich dieses Jahr eher als Berater fungiere, hab ich heute Muskelkater. Und das hat seinen Grund: Ab und zu schau ich in der Küche vorbei und frag, ob Hilfe erwünscht ist. Ist. Mittagessen, 20 kg Kartoffeln zu Püree stampfen. Mit einem Handstampfer und Muskelkraft. 20 Minuten. Beim Essen danach konnte ich kaum das Besteck halten.

Überhaupt war der ganze Tag irgendwie bemerkenswert. Wie am Montag erwähnt, schwankt mein Wohlfühllevel zwischen gut und ausgesprochen gut. Nachts halb eins ins Bett. Um fünf schon wieder wach. Ohne Frühstück kurz vor sechs zuhause los, 60 Minuten Fahrzeit. Den ganzen Tag bei der Freizeit auf den Beinen. Von wegen nur Beobachter. 20 kg Kartoffeln stampfen, Lagerfeuer aufbauen, 25 kg Grillkohle zum Glühen bringen, drei Stunden am Lagerfeuerplatz sitzen, unbequem. Beim abschließenden „Freundschaftsbesuch“ in der Küche

noch 14 große Zwiebeln schneiden, mit ca. 1 kg Gewürzen und 10 kg Gyros vermengen. Kurz vor 23 Uhr ins Auto und 50 Minuten bis nach Hause. Duschen, wieder halb eins ins Bett. Heut morgen war ich dann nur mit halboffenen Augen anzutreffen... Aber: Ich saß im Auto und dachte nur: Hermann (wir duzen uns schon länger), geht's dir heute gut!

Für die Rechner unter euch: Von Laubach bis zur Freizeit sind es 43 km und von der Freizeit bis nach Hause sind es auch 43 km. Landstraße, Ortsdurchfahrten. 30, 50, 70. Aber morgens ist Berufsverkehr und nachts sind alle Straßen leer (reimt sich sogar). Den Unterschied der Länge gibt es nur für Werktätige. Von Freitag bis Montag sind es nur drei Tage. Von Montag bis Freitag sind es leider fünf.

Nun noch was für echte Dialyse-Insider: Durch die bessere Tastbarkeit des Shunt werden die Nadeln nun immer weiter „oben“ angesetzt. Das ist aber da, wo die Nerven noch funktionieren. Tut halt immer bissel weh...

Und mir ist aufgefallen, dass ich gestern den ganzen Tag über keinerlei Probleme hatte mit der linken Hand. Heute an der Nadel ist sie wieder geschwollen.

Und eine Patientin ist vom Urlaub zurück. Vorbei ist's mit der Ruhe.

12.07. Freitag

Egal und nicht egal

Der Tag war lang, die Nacht war kurz. Und ich habe heute die PC-Brille zuhause liegen. Ich weiß zwar genau, wo, aber das nützt mir hier wenig. Wissen ist Macht. Nichts wissen macht nichts. Aber jemand, der nichts weiß, weiß immer noch mehr, als jemand, der gar nichts weiß.

Ich weiß durchaus einiges, außer, wo die Brille liegt. Zum Beispiel - und darüber freut sich das gesamte Team und wir Patienten - dass unsere Mitpatientin am Wochenende eine neue Niere bekommen hat. Ausgerechnet im Urlaub, ausgerechnet im Ausland. Info von der Klinik hier, Zack, sofort zum Flughafen, Zack, zurück, Zack, in die Klinik, Zack, zur OP. Hier entscheiden Stunden. Aber für eine neue Niere verzichtet man auf den schönsten Urlaub.

Das hat sogar Auswirkungen bis zu mir. Diese Patientin wurde immer vor mir zur Klinik gebracht, danach kam ich dran. Jetzt kann das Taxi eher bei mir sein. Also kann ich eher in der Klinik sein. Und kann eher an Daisy. Aber nicht, um sie eher wieder zu verlassen, sondern um länger mit ihr zusammen zu sein. Ist eben wie im richtigen Leben: Wer möchte denn eher von seiner Freundin getrennt werden, wie

es unbedingt nötig ist? Mein Mädchen, mein Mäuschen... (ich muss aufhören, sonst bekomme ich Schwierigkeiten von offizieller Stelle ...)

Zurück zur Realität: Die Zeit von momentan 5 statt vorher 4,25 Stunden bekommt mir wesentlich besser. Wie mir meine Mitpatientin es prophezeit hatte. Und nun kann ich die Zeit bei Daisy verlängern. Heute erst mal auf 5,25 Stunden, weil Nachmittag/Abend noch die Freizeit läuft, bei der ich heute noch bin. Ab Montag dann bin ich 5,5 Stunden hier. Später vielleicht noch länger. Kommt darauf an, wie es mir bekommt und wie das Team mich eintakten kann.

Irgendwie gehöre ich zu den äusserst seltenen Ausnahmen der Patienten, die freiwillig länger hier bleiben wollen. Jeder will nur schnell fertig und hier wieder weg. Naja, ich war schon immer jemand, der auf dem Nebengleis fuhr und über den andere den Kopf geschüttelt haben. Mein Sohn würde bei solchen Sachen meinen: „Na und! Mir doch egal!“ Diese Einstellung hat er von mir abgeguckt... Themawechsel. Trockengewicht und Ernährungsgewohnheiten.

Ich hatte berichtet, dass ich seit der Kirschenzeit kaum etwas zu Abend gegessen habe, außer ein wenig Obst oder nur ne kleine Kleinigkeit. Ergebnis: 84,0 kg Nettogewicht. Zur Freizeit gibt es drei üppige Mahlzeiten, dazwischen reichlich Obst und rohes Gemüse. Da schlägt auch der schwächste Dialysepatient zu. Ergebnis: 87,6 kg Nettogewicht. Was man alles so unverdaut in sich rumschleppt, wenn man nicht aufhört, wenn man satt ist... Nächste Woche wird wieder alles anders.

Zur Freizeit gibt es nicht nur rohes Gemüse, sondern auch junges Gemüse. Das darf man nicht verwechseln. Das rohe ist gesund, das junge raubt die Nerven. Heute für mich zum letzten Mal.

15.07. Montag

Heute so, morgen so

„Diese Woche fängt ja gut an.“ meinte der Verurteilte, der am Montag früh hingerichtet wurde.

Oder „Knapp daneben ist auch vorbei.“

Die zweite Nadel fand ihren Weg heute etwas weiter als vorgesehen. Dicker Arm, Singleneedle, Eisbeutel. Picasso? Leben pur, Leben life, Mittendrin.

Doch was geht es mir gut. Was ist schon ein Picasso-Arm? Ein Bekannter von mir, etwa im gleichen Alter wie ich, hat kürzlich die Diagnose „Krebs“ bekommen.

Dagegen ist „akute Niereninsuffizienz“ wie ein Kuraufenthalt. Ja, ich kann dankbar sein. Sehr dankbar. Auch wenn es im Leben draußen (weg von Daisy und weg vom Garten) nicht immer optimal läuft. Auch das ist Leben pur, Leben life und

Mittendrin. Nur - manchmal wünscht man sich weg, weit weg. Weiter wie Daisy und der Garten. Mindestens 500 km.

Doch jetzt ist erst mal Daisy dran. Ab heute 5 1/2 Stunden. Und ich habe Überweisungsscheine bekommen für die Nierentransplantationsvorbereitungsuntersuchungen (ein schönes Wort). Ich muss mich jetzt auch mal um HNO und Augenarzt kümmern. Und um einen neuen Zahnarzt. Meiner hat Krebs...

Mein Kaliumwert liegt heute bei 4,6. HB bei 11,8. Und das nach der Schlemmer-Kinderfreizeit. Dafür wird der Phosphatwert gestiegen sein. Viel Wurst, Buletten und so. Und nicht immer hatte ich meine Tabletten dabei... Ich merk's an den Beinen. Es fing wieder an zu jucken.

Irgendwo ist heute der Arzt in der Nähe. Mal sehen, ob er auch zu mir findet. Die Nierentransplantationsvorbereitungsuntersuchungsüberweisungsscheine hat er mir ja schon mal so nebenbei hergelegt.

Er fand zu mir. Es gab nähere Infos zu den anstehenden Untersuchungen. Und das Gefühl, man kümmert sich um mich. Tut gut.

17.07. Mittwoch

Sprüche

„Yesterday“ - eine Erfindung der Beatles. Aus den Früchten des Yesterstrauches. Fünf Minuten ziehen lassen, mit 3 Zucker, Vanille und Sahne. Köstlich.

Yesterday - am Dienstag, war partielle Mondfinsternis. Bis kurz vor eins. Drum war die Nacht auch so kurz. Ohne Zucker, Vanille und Sahne.

Heute (today - ist keine Teesorte) stand das Taxi schon vor halb sieben vor der Tür. Das macht leicht nervös. Abfahrt ist viertel vor sieben. Na gut. Um sieben bei Daisy, fünf nach sieben schon mit ihr verbunden, plus 5,5 ist fünf nach halb eins. Wenn das Taxi pünktlich kommt, bin ich zwanzig nach eins schon daheim. Fast wie früher bei vier Stunden. Wie sagt meine Frau immer?: „Wie sagte der Sonnenkönig Ludwig XIV immer?: Man schafft viel mehr, wenn man alles gleich macht.“ Recht hatte er. Recht hat sie. Einziger Nachteil: Ich muss nach dem Anschließen länger auf das Frühstück warten.

Mit den Nadeln gab es heute keine „durchschlagenden“ Erfolge. Nur rein, nicht hinten wieder raus. Und der Arm ist zwar noch etwas dick von Montag, aber nicht wesentlich Picasso. Die (hübsche) Schwester sollte mir dafür eine Bockwurst im Bistro spendieren, hat sich aber davor gedrückt...

Blutfluss 400 ml/min. Macht bei 5,5 Std. (Taschenrechner „an“!) 132.000 ml oder 132 Liter (Taschenrechner „aus“!). Und das muss alles durch die beiden Nadeln. Da kriegt man schon was sauber... Drum geht's mir so gut in letzter Zeit.

Spontaner Themawechsel: Ich habe eben einen interessanten Spruch gefunden, den ich euch (Männern) nicht vorenthalten möchte:

„Männer wollen lernen gute Jäger zu werden. Frauen wollen lernen dem Mann das Jagen abzuadressieren und ihm glauben zu machen, dass diese Dressur seine wahre Natur wäre.“

Das regt doch zum Nachdenken an, oder? Und damit nun auch die Frauen etwas zum Nachdenken bekommen, hier ein zweiter Spruch:

„Frauen versuchen ständig, ihren Mann zu verändern - und beschweren sich dann, dass er nicht mehr wie früher ist.“

So. Nun bin ich gespannt, wenn ich heut Mittag nach Hause komm...

Take it easy - und trink 'n Yesterday.

19.07. Freitag

Spaßfaktor Level 10

Es passiert tatsächlich noch. Kommt zwar äußerst selten vor, aber es passiert noch. Dass ich sprachlos werde. In der gesamten Zeit meiner über 44-jährigen Ehe - mit ein und derselben Frau übrigens - kann diese bezeugen, dass das insgesamt etwa nur 3 3/4 mal passiert ist. Zum ersten Mal am Hochzeitsabend (wohlgemerkt nicht danach in der Hochzeitsnacht), als wir mit unserer Jugendgruppe auf einer Freizeit das Ereignis feierten und sie alles so schön und liebevoll vorbereitet hatten. Das zweite Mal vor über 20 Jahren, als unsere Tochter gestorben ist und mir Gott danach seine unendliche, unbeschreibliche und kompromisslose Liebe gezeigt hat. Dazwischen sollte es noch ein- zweimal passiert sein.

Aber dann war da vorgestern der Mittwoch. Da hatte ich doch über den „Nadel-Unfall“ am Montag geschrieben und dass sich die schuldige Schwester davor gedrückt hat, mir eine Bockwurst dafür zu spendieren. Tagebuch schreibe ich immer gleich nach dem Anschließen an Daisy. Dann ist es zum Frühstück der Belegschaft hier schon online. Mindestens einer der Mitarbeiter liest das dann. Hab da wohl für Gesprächsstoff gesorgt mit dem Beitrag. Um die Mittagszeit - ich hatte mein fünftes halbe Brötchen gerade verdrückt - kommt diese Schwester raschen Schrittes ins Zimmer, grinst von einem Ohr zum anderen (was sie sogar noch ein bisschen hübscher machte), hält einen Teller mit Bockwurst, Brötchen,

Senf und Ketchup in der Hand, stellt ihn auf meinen Tisch und meint gespielt empört: „Das lasse ich mir nun nicht nachsagen!“

Allgemeine Erheiterung um mich herum, Sprachlosigkeit in mir. Leichter Anflug von Neid bei den Patienten. (Der kriegt ne Wurst! Wo isst der das hin nach seinen fünf Brötchen?) Und die war so lecker und heiß! Die Wurst - bei der Schwester kann ich's nur vermuten.

Für alle zur Beruhigung: Eine kurze Rückfrage bei der Schwester heut morgen ergibt: es ist alles okay, war nur Spaß. Aber sie hat sich vehement dagegen gewehrt, mich heute wieder anzuschließen. Das würde zu teuer werden, meinte sie.

Ne Patientin meinte am Mittwoch beim Verabschieden: „Spaß muss sein, sogar auf ner Beerdigung. Sonst kommt niemand mehr.“ Demnach haben wir hier Spaß genug, sonst wäre wohl heute niemand zur Dialyse gekommen, oder?

22.07. Montag

Freud oder Leid

07:25 Uhr, die Verbindung mit Daisy ist perfekt, 5,5 Stunden, dann darf ich wieder von ihr weg. Ich muss gestehen, es tut mir gut. Und ich bin der seltene Fall, dass ich freiwillig diese 5,5 Stunden Dialysezeit möchte. Naja, ich war schon immer irgendwie die Ausnahme...

Gute Neuigkeiten: Kalium ist auf 4,2 gesunken. Ich brauch mir keine übertriebenen Sorgen machen wegen kaliumarmer Kost. HB bei 12,2. Das ist der unterste Wert eines gesunden Menschen. Dort würde man vielleicht Alarm schlagen, weil er so niedrig ist. Ich kann mich freuen, weil er endlich so hoch ist. So unterschiedlich ist das eben. Es kommt immer auf die Sichtweise an und auf die Richtung, aus der man es betrachtet.

Das Wochenende lief auch gut. Ab Samstag Garten nonstop. Was hab ich dort gemacht? Einfach Nichts. Und weil ich am Samstag damit nicht fertig geworden bin, hab ich am Sonntag weiter gemacht. Auch Nichts. War ganz entspannt. Nur Chillen und Grillen. Rentner müssen eben nicht immer hektisch irgendwas tun, nur, damit sie langsamer älter werden.

Deshalb werde ich heute nach dem Tagebucheintrag damit weiter machen. Nichts tun. Brötchen sind aufgegessen, außer das eine, das im Kühlschrank auf „stand by“ liegt, Kaffee ist ausgetrunken, Daisy macht ihr Ding mit mir, vielleicht noch was gucken, Feierabend.

Das Einzige, was grad noch auf mich zukommt: der Arzt mit Visite.

Er ist zufrieden mit meinen Werten und meinem Zustand. Erfreulich auch, dass die Blase sich wieder anstrengt, besser zu funktionieren. War heut Nacht dreimal auf der Toilette. Fällt mir dazu grad ein: Des einen Leid ist des anderen Freud. Früher war das nervig, heute freut es mich.

24.07. Mittwoch

Temporarily closed

Aus betriebsinternen Gründen bleibt das Tagebuch vorübergehend geschlossen.

31.07. Mittwoch

War was?

Ja, ich bin wieder da.

Einige haben enttäuscht oder erschrocken vorbeigeschaut und feststellen müssen, dass sich einige Tage nichts getan hat hier. Enttäuscht hat seine Berechtigung, weil ihr mittlerweile das „Recht“ habt, von mir gefüttert zu werden. Erschrocken hat auch seine Berechtigung, weil es Gründe für mein Schweigen gab. Es läuft im Leben nicht immer alles so, wie (Her)man sich das denkt und plant und wünscht und hofft und erwartet und für normal oder selbstverständlich hält. Obwohl ich gelernt habe, dass nichts selbstverständlich ist, sondern Geschenk und Gnade. Ich habe am Anfang des letzten Jahres gesagt, dass sich vieles ändern wird in meinem Leben und es HAT sich vieles geändert. Dialyse ist davon wohl das einschneidendste Ereignis. Eine neue Freundin, neue Hoffnungen, Lebensplanung, Reisefieber machen die Aufzählung noch nicht komplett. Anfang dieses Jahres habe ich gesagt, dass sich vieles ändern wird in meinem Leben. Und es WIRD sich vieles ändern. Die Aufzählung hierzu folgt später. Die Ereignisse sind noch im Werden. Manche, so habe ich neulich behauptet, werden so einschneidend sein, dass ich danach nicht mehr der bin, der ich war. Wir werden sehen. Das nächste Wochenende ist schon in Sicht, das Jahr ist noch lang...

Das Tagebuch auch. Da ist nach hinten raus noch viel Platz.

02.08. Freitag

Etliche Fragen

Dieses Wort löst bei manchen bestimmte Gefühle aus. Die Taxifahrerin zum Beispiel, die uns begegnet ist, meinte, weil sie ziemlich schnell um die Kurve kam, das ist, weil heute Freitag ist. Dann kommt wohl das Wochenende eher. Also, machen wir alle ganz schnell und beeilen uns, dann ist eher Wochenende. Und dann machen wir ganz langsam, dann dauert das Wochenende wesentlich länger. - Funktioniert nicht mehr. Das war gaaanz früher, als die Welt noch eine Scheibe war. Da dauerten die Tage noch 48 Stunden und die Nacht war doppelt so lang. Aber heutzutage...

Heute ist wieder Fußkontrolle. Auffälligkeiten, offene Stellen, Unregelmäßigkeiten. Die Schwester hat sich gewundert, dass ich eine schwarze und eine rote Socke anhabe. Ja, das hat mich auch gewundert. Das Verrückte daran ist nämlich, ich hab zuhause noch so ein Paar.

Blutdruckmanschette ist jetzt ab. Wird nur bei den Messungen angelegt. Eine ziemliche Befreiung. Das könnte man bei den Nadeln im linken Arm auch einführen...

Ich möchte hier nochmal kurz das Thema „Brötchen“ erwähnen. Die Wurst ist immer noch die gleiche und viel zu salzig. Eine Menge Salz würde locker für drei Mengen Wurst reichen. Meine Anfrage damals hatte wohl keine Auswirkungen oder ist nie angekommen. Manchmal ist es halt im Leben so, wie in meiner Ehe. Meine Frau behauptet auch oft: „Da kann ich auch mit der Wand reden...“ (Hüstel, warte nur, bis du heut heimkommst..).

Thema „Taxi“. Nur mal so zum Nachdenken. Auch wenn es verantwortliche Personen wohl niemals lesen werden. Ich fahre mit einem Unternehmen, die meine Kranken- bzw. Gesundheitskasse bestimmt hat, alleine von Laubach in die Klinik. Soweit ja okay. Fünf Minuten nach mir kommt meine Mitpatientin, die bei mir nur zwei Straßen weiter um die Ecke wohnt, mit einem Taxi, dass ihre Krankenkasse (eine andere) bestimmt hat, ebenfalls alleine in die Klinik. Auf der Heimfahrt dasselbe „Spiel“. Würden Speditionen so effektiv arbeiten, wären sie nach ein paar Wochen pleite. Oder man stelle sich vor, ich hätte mit dem Kindergartenbus die Kids auch einzeln zum Kiga gefahren. Hätte man mich da

nicht für gehirnamputiert verdächtigt? Für Krankenkassen aber kein Problem. Da erhöht man die Beiträge und streicht mehr Zuzahlungen für bestimmte Leistungen und schon passt es wieder.

Blutwerte vom vierteljährlichen Vampir-Abzapfen am Montag:
Allgemein erfreulich. Daisy macht ihre Sache gut. Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin noch (viel) zu hoch, einige Werte zu niedrig. Beim Phosphat liege ich genau im mittleren Normbereich. Ernährung passt also soweit. Ich hab keine Hepatitis C und kein HIV. Zu den erhöhten Werten „fragen Sie Ihren Arzt oder... lassen Sie es.“

Eine letzte Frage für heute:

Es war am Mittwoch, als ein Pfleger hier mit Pappkartons hantierte. Da drängte sich mir spontan die Frage auf, ob er jetzt von den Pflegern zu den Papptisten konvertiert ist...

Schönes Wochenende!

05.08. Montag

Unterwegs

Unterwegs als Dialysepatient. Funktioniert. Hab's probiert. Am Wochenende. Samstag Vormittag weg, Sonntag Nachmittag zurück. Nicht nur um die Ecke in den Garten, nein, etwas weiter weg. Vier Stunden Autobahn. Angekommen war's dann ziemlich anstrengend, aber das hatte andere Gründe... Was für mich als Dialytiker wichtig war: Essen und Trinken hat funktioniert, auch Gaststättenessen, relativ viel getrunken dabei (durchweg alkoholfrei). Weil die Phosphat- und Kaliumwerte im grünen Bereich sind und auch die Blase noch ihr Ding macht, gab es da keinerlei Probleme. Natürlich, obwohl das bei mir gar nicht so natürlich war früher, hab ich mit Essen immer dann aufgehört, nachdem der Körper signalisiert hat: „Du bist satt, Junge!“ Sogar ein Stück Fleisch war noch übrig. Wäre mir früher im Traum nie eingefallen. Ergebnis: Ich hab gut schlafen können - die Wärme lassen wir hier mal aussen vor - und hatte weder Sodbrennen noch Völlegefühl. Heut hab ich zu Daisy nur 200 ml „eingelagerte Flüssigkeit“ mitgebracht und der Kaliumwert ist von 4,5 auf schlappe 4,9 gestiegen.

Das macht mir nun auch Hoffnung, so eine Reise weiter auszudehnen auf Freitag Mittag bis Sonntag Nacht und acht Stunden A3. Step by Step takten wir Dialyse und Reisen auf „Synchron“.

Klingt seltsam, aber am Erholsamsten war es auf der A3. Trotz zähfließendem Verkehr und Stop and Go. Fast an jeder Ecke kamen alte Erinnerungen aus der Truckerzeit hoch. Die A3 war so etwas wie meine zweite Heimat. Damals war's... Was ich auch interessant fand: Am Sonntag Morgen haben wir in einer ziemlich alten Bäckerei gefrühstückt. Die stammte noch aus früheren Zeiten, wo es bei Gräfinnen und Königinnen und so noch die Zofen gab. Und diese Zofen, die eigentlich die Kammer-Bediensteten waren, hatten nebenbei noch diese Bäckerei. Allerdings waren diese Zofen wohl hohl. Vielleicht mussten sie deshalb zum Bäcker... Das stand dann auch an der Tür. Zwar mit Rechtschreibfehler (sie hatten hohl ohne „h“ geschrieben), aber da stand groß „Holzofenbäckerei“. Heute gibt's die Brötchen wieder von der normalen Bäckerei.

07.08. Mittwoch

Purin

Manchmal haut einem das wirkliche Leben so dermaßen in die Fresse, dass du aufpassen musst, um nicht davon ohnmächtig zu werden sondern dich unter allen Umständen auf den Füßen zu halten. Wenn du da umkippst, stehst du nie wieder auf. Dann ist auch ganz schnell mal „Game over“. Ich erspar euch Einzelheiten. Insider wissen um das Problem. Ja, auch an Dialytikern geht das Leben nicht spurlos vorüber. Außer bei Daisy, da fühle ich mich irgendwie sicher. Ist schon seltsam.

Aber wem das Wasser bis zum Hals steht, der sollte den Kopf nicht hängen lassen. Und wenn man die Flinte ins Korn wirft, geht nur der Mähdrescher kaputt. Dann hat man den Ärger auch noch.

Themawechsel, Gefühlewechsel

Das Gespräch mit dem Arzt am Montag über die Blutwerte. Ja, es gibt durchaus auch Positives in meinem Leben. Alle relevanten Werte sind im guten, grünen, mittleren Bereich. Lediglich Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin sind noch (viel) zu hoch. Harnstoff normal maximal 55 mg/dl, bei mir 130. Harnsäure normal < 7, bei mir 10. Allerdings macht Daisy gute Arbeit. Nach der Dialyse hat sie 81% Harnstoff ausgefiltert auf 25 mg/dl. Normal sind 18-55. Da sammelt sich über ein Wochenende ganz schön viel dieser ätzenden Substanz an. Kein Wunder, dass ich manchmal so „komisch“ bin. Die Wissenschaft behauptet, zu viel Harnstoff bewirkt Gereiztheit und Nervosität. Betroffene und Angehörige sollten das vielleicht bedenken in ihrem Zusammenleben.

Was kann man nun dagegen tun? Der Arzt meinte, er ist mit allen meinen Werten sehr zufrieden und rät mir, nichts an Ernährungsweise und Medikation zu ändern. Solange ich keine Gichtprobleme bekomme, sind auch die Harnstoff-Harnsäure-Werte akzeptabel. Aber da kommt nun wieder das Internet und meine Recherche ins Spiel. Ich hab zwar am Montag eine andere Tabelle ausgedruckt, die finde ich aber nicht mehr. Dafür hab ich soeben eine viel ausführlichere entdeckt.

<https://gichtforum.de/wp-content/uploads/2017/08/Purintabelle.pdf>

Da stehen irgendwie alle Lebensmittel drin, die man irgendwie essen kann mit Angabe des Harnstoffwertes. Man muss nicht komplett auf Fisch und Fleisch verzichten. Letzteres könnte ich wohl gar nicht. Aber man kann leicht umstellen von dem einen auf das andere Produkt. Statt Schweinebraten (205) Rinderbrust (118), statt Hähnchenbrust mit Haut (175) Hühnerbein mit Haut (110) ohne Haut noch weniger, statt Ölsardinen (319) Thunfisch in Öl (148). Gar kein Fleisch oder Fisch bedeutet sonst, zu wenig Protein, was aber besonders für uns wichtig ist, weil Daisy das zum Teil leider mit durchschlüpfen lässt.

Kümmert euch selbst mal auf der Seite, was euch schmeckt und was ihr eventuell ändern könnt ohne dabei darben und verzichten zu müssen.

Das wäre jetzt auch die passende Gelegenheit, mich dezent zurückzuziehen und das Internet euch zu überlassen.

Read you later...

08.08. Donnerstag

Aktuelle Info

Hallo meine lieben Leser und Rinnen, ich meine Leserinnen, beinahe dachte ich, dass es schief gegangen ist. Ich habe nämlich einen Hostingtausch vorgenommen zwischen der Firmenwebseite "webdesign-klob.de" und der dazugehörigen Landingpage "dialyse-tagebuch.info". Für Nicht-Bewanderte im Internet- und Webdesign-Geschäft als Klartext: Ich habe die Hauptseite mit der Unterseite getauscht. Weil ich die Hauptseite nicht mehr benötige und abmelden möchte, würde dann auch das Dialyse-Tagebuch für immer verschwinden. Und ich glaub, das wollt ihr nicht wirklich.

Darum der Hostingtausch.

Beim erneuten Aufrufen der Dialyse-Seite kam dann erstmal nur ein gelbes Nichts.

Dann kam die alte Seite auf der neuen Seite.

Tagebuch war weg.

Bei den Modulen (das Blog-System ist ein Modul auf der Webseite) unter "Blog" stand nichts mehr drin. Alle bisherigen Einträge weg!

Schwitz und Schluck! Kann man gar nicht recht hingucken...



Na gut, ich bin ja Webdesigner, ich krieg das schon hin. Einfach ruhig bleiben Also in die Einstellungen und eingestellt, was zum Einstellen einzustellen war. Oben im Header (der "Überschrift" der Seite) noch das Firmen-Logo gegen mein Dialyse-Bild ausgetauscht und fertig war die neue Blog-Webseite.

Alle 131 Einträge wieder da! Alles wieder gut! Der Leser und die Leserin merken nichts davon, dass das nun eine völlig neue Webseite ist.

Außer....

man (oder rinnen) schaut auf die Besucherzahl. Dort steht jetzt überall nix, also null. Es sei denn, ihr lest euch die vorangegangenen Beiträge irgendwann nochmal durch. Aber ich denke, das ist euch nicht SOOOO wichtig, wie viele das gelesen haben. Mit diesem einen Manko können wir leben.

Noch ein Hinweis zum Beitrag von gestern, "Purin":

Manchmal ist es beim Abspeichern des Beitrages so, dass dann bei euch unten kein "hier weiterlesen" steht, sondern nur so ein komischer Zahlen-Code. Bis jetzt hab ich das immer bemerkt und geändert, BEVOR es online war. Gestern hab ich es nicht bemerkt. Nun dachtet ihr bestimmt, der Beitrag ist nach dem kaputten

Mähdrescher zu Ende. **Ist er nicht!** Jetzt steht wieder das "hier weiterlesen" drunter und ihr könnt den Rest des Beitrages noch fertig lesen. Sorry für die Unannehmlichkeiten. Aber dafür ist die Seite neu und vielleicht gibt es ja manchmal auch ein Bild dazwischen...

Oki, dann bis morgen. Daisy wartet schon.

09.08. Freitag

Veränderungen

Taxifahren macht dick. Hab ich heute Morgen festgestellt. Ich stell mich zuhause auf die Waage und die zeigt 86,1 Brutto. Ich mache nichts, steig nur ins Taxi und lass mich hierher fahren. Hier gehe ich auf die Waage und die zeigt jetzt 86,6. Nach nur 15 km mit dem Taxi! Was passiert, wenn ich nach Frankfurt fahre zum Flughafen? Das sind 55 km? Nicht auszudenken!

Haben alle den Schreck von gestern überwunden? Funktioniert alles? Kommen alle zurecht? Wenn ihr jetzt nach ganz unten scrollt, findet ihr auch einen Link zum Kontakt-Formular. Und für ganz datenschutzkontrollwütige Freaks auch die zur Datenschutzerklärung und zum Impressum. (Deutsche) Ordnung muss sein...

Der eine oder die andere Leser/in waren vielleicht am Mittwoch doch etwas erschrocken über den Anfang meines Eintrages, zumal man ihn nicht zu Ende lesen konnte. Nein, das Leben zeigt sich wieder von der Sonnenseite, zumindest sind die Gewitterwolken weg und es klart auf. Der „Hostingtausch“ ist darin begründet, dass seit heute mein Gewerbe als webpoint.klob offiziell abgemeldet ist und ich nun (endlich und wirklich) nur noch Rentner bin. Bekommt mir besser, ist mit den ganzen Abrechnungen einfacher und der Stress ist auch weg. Als Dialytiker hat man genug mit sich zu tun und ist froh für jede Möglichkeit von Ruhe und ihr-könnt-mich-mal.

So wie jetzt. Ich werde mich gemütlich zurücklehnen und ein paar Kochsendungen anschauen, weil ich in Zukunft sicher öfters in der Küche stehen werde, um neue Rezepte auszuprobieren.

Let's fetz und let's cooking!

12.08. Montag

man-chmal und man-chmal nicht

Das Wetter zeigt sich von seiner besten Seite. Die Taxifahrt war ruhig, der Taxifahrer auch. Der Flur im gedämpften Licht, im Raum angenehme Stille, zwei Patienten unterhalten sich leise. Die Schwestern arbeiten noch im Nebenraum bei denen, die vor uns dran sind. Ich leg meine Sachen auf den Wagen, pack das iPad aus, nehme die Patientenkarte - die Chipkarte, wo alle meine Daten drauf gespeichert sind - geh nochmal auf die Toilette, dann auf die Waage. Chipkarte rein, warten, bis es zweimal gepiepst hat und das Gewicht abgespeichert ist. Heute Morgen sind es 86,6 kg brutto. Guter Wert. Zuhause netto 84,2 kg. Aber Taxifahren macht eben dick... Zurück zu meinem Platz, das Bett richten, die Schwester hat schon Vorbereitungen getroffen. Bedeutet, ich bin gleich dran. Als Erster im Raum. 5,5 Stunden Daisy. Alle anderen haben weniger. Setzen, Sitzposition zum Nadeln legen bequem einrichten und nach oben fahren. Los geht's!

Unterlage unter den Arm, desinfizieren, Arm mit Stauschlauch abbinden (eigentlich ein elastisches Band), erste Nadel, erstes Pflaster und zweites Pflaster zum Arretieren, Stauschlauch lockern, probieren, ob Nadel frei in der Vene liegt, Blutentnahme für wöchentliche Blutwerte, mit Stauschlauch wieder abbinden, zweite Nadel, erstes und zweites Pflaster zum Arretieren, Stauschlauch abmachen, probieren, ob auch diese Nadel frei liegt und der Blutfluss ungehindert ist, beide Nadeln an Daisy anschließen, Schläuche mit Clip am Ärmel befestigen, damit sie nicht an den Nadeln ziehen und mich verletzen können, bei Daisy am Display einstellen, was sie heute mit mir machen soll, am rechten Arm Blutdruckmanschette umbinden und anschließen, Blutdruck messen, alle Werte in Patientenakte eintragen, Display so einstellen, dass ich es gut ablesen kann, Tisch vom Verpackungsmaterial abräumen, desinfizieren und rechts neben das Bett stellen, Bett etwas nach unten fahren, Sitzposition ändern auf „Tagebuch“. Fertig. Dieser Ablauf ist, Punkt für Punkt, jedesmal der selbe. Dialyse kann auch langweilig sein, oder nennen wir es routinemäßig? Kurz danach kommt eine andere Schwester und überprüft alles nochmal. Danach kommt irgendwann das Frühstück. Vier halbe Brötchen, ein Kaffee, ein Wasser. Das fünfte halbe Brötchen gibt es kurz vor Mittag. Tagebuch schreiben, nebenbei frühstücken. Ich weiß, das sollte man nicht machen, sondern sich auf das Essen konzentrieren, nicht nur hier und beim Frühstück, sondern grundsätzlich. Doch manchmal bin ich eben nicht „man“, sondern einfach nur ich. Nicht nur hier und beim Frühstück. Heute zum Beispiel gibt es zwei Tassen Kaffee. Warum? Einfach, weil ich heute Lust darauf hab, weil es mir Spaß macht und ich mir das leisten kann! Es geht nicht immer um Lust? Richtig! Manchmal ruft auch der Ernst des Lebens. Manchmal droht Ernst

auch mit dem Zeigefinger. Dann sollte man besser auf ihn hören. Aber manchmal ist Ernst auch still. Dann braucht man eben nicht „man“ sein, alles planen und durchrechnen, Für und Wider abwägen, und dann lebensschwere Entscheidungen treffen. In solchen Situationen bin ich dann eben „ich“ statt „man“. Nicht nur hier und beim Frühstück. Manchmal auch beim Marmelade machen... oder bei anderen Entscheidungen... Daisy behandelt mich auch nicht einfach, wie „man“ Dialysepatienten behandelt, sondern sie behandelt „mich“. Und auch das nicht immer wieder gleich. Sie prüft jedesmal neu meine Werte. Wieviel Harnstoff ist da? Wieviel Kalium? Wieviel Natrium? Wieviel Wasser im Gewebe? Blutdruck? Tausend andere Werte? Entsprechend reagiert und agiert sie. Und das die ganzen fünf Stunden ununterbrochen. Und bei Bedarf wird sie ihre Arbeit entsprechend ändern, damit ich mich optimal fühlen kann. Dabei ist Daisy „nur“ eine Maschine. Menschen haben Seelen und können menschlich einfühlsam reagieren und agieren.

Darum wohl liebe ich Daisy so...

14.08. Mittwoch

10 - 9 - 8 - 7 - 6 ...

Der Countdown läuft. Morgen. Klinik. Erstuntersuchung für Nierentransplantation. Wie fühlt man sich als „gesunder“ Mensch, wenn man nicht mehr zur Dialyse muss, tage- oder gar wochenlang unterwegs sein kann, ohne mit Kliniken vorher Termine zu vereinbaren, ohne sich Reiseziele aussuchen zu müssen, wo kompetente Kliniken in der Nähe sind, ohne ständig abhängig zu sein von dreimal wöchentlich festen Terminen, an denen man einfach da sein muss, um immer wieder dieselbe Prozedur durchzumachen, ohne immer wieder zwei Nadeln in den Arm gestochen zu bekommen, ohne das Wissen, dass ohne Daisy die Tage mit unbarmherziger Gewissheit gezählt wären?

Wenn man also, bis auf einige wenige Dinge, die man dann beachten muss, wieder ein ganz normales Leben führen kann? Wann ist das soweit nach dem Abschluss aller Untersuchungen? Nächstes Jahr? In zehn Jahren? Kommt es überhaupt? Ich werde es euch berichten, wenn es soweit ist. Mal sehen, wie viele dann noch dieses Tagebuch lesen... Und ob ich dann überhaupt noch was schreibe? Hoffe ich doch.

Heute ist erst mal Heute. Heute sitze ich neben Daisy, hab wieder zwei Nadeln im Arm und lasse mein Blut waschen, damit ich mich weiterhin gut fühle. Hab erst gestern wieder gehört, dass ich viel besser aussehe als in der Zeit vor Daisy.

Recht hat sie... Dazu hab ich gestern Abend noch meinen Vollbart und die Haare turnusmäßig (sagt man das so?) gepflegt und nun sehe ich einfach umwerfend aus. Also nicht, dass man ohnmächtig umfällt, wenn man mich sieht, sondern dass ich einfach unwiderstehlich aussehe. Ich würde ja mal ein Foto hier rein stellen, aber ich traue mich nicht.

16.08. Freitag

... - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Das ist der Tag nach „Morgen. Klinik“. Deshalb gibt es heute - und wohl auch die folgenden Einträge - Einiges zu berichten. Sicher interessant für Betroffene, die am Überlegen sind, ob sie auch... mit Transplantation und so...

Es ist ein weit umfassendes Thema. Es gibt kein Ja oder Nein. Kein Gut oder Schlecht. Kein Besser oder Schlechter.

Es war interessant, es gab jede Menge Informationen, ich musste bluten, zuhören, unterschreiben, Fragen beantworten, Fragen stellen, manchmal warten, Urin abgeben. Beim Blutabnehmen, war da die Nadel süß und niedlich! Fast wie Spielzeug. Nicht zu vergleichen mit denen der Dialyse! Und so ein dünnes Schläuchchen dran... Aber: durch diese Nadel hat mir die Schwester gnadenlos 14 (in Worten: vierzehn, das bedeutet die eins vor der vier) Röhrchen Blut abgenommen. Das hat überhaupt nicht aufgehört, der Haufen wurde immer größer. Auf meine Frage, warum das so viel sind, meinte sie, weil alles Mögliche damit untersucht und kontrolliert wird, dies und das und jenes und das auch noch. Also sollte jetzt vom Kopfhaarspleißen bis zum Fußnageleinwachsen alles zwischendrin abgecheckt sein. Ich bin ein offenes Buch. Der gläserne Mensch. (so wie im Dresdner Hygienemuseum, Abteilung Mensch). Hab ich Geheimnisse? Nein. Außer Kontonummer und PIN. Und vielleicht einige Vorlieben, von denen nur wenige Eingeweihte wissen (Eingeweihte, nicht Eingeweide).

Nierentransplantation

Heutzutage fast ein Routineeingriff, relativ häufig und ungefährlich. Aber was ist relativ? Drei Haare auf dem Kopf ist relativ wenig, drei Haare in der Suppe dagegen relativ viel.

Doch man kann nicht sagen, ob die eine oder die andere Option die bessere oder die schlechtere ist. Eins scheint sicher zu sein: ein Mensch mit einer transplantierten Niere hat höhere Überlebenschancen als ein Mensch mit Dialyse. Vorausgesetzt, die Niere wird vom Körper akzeptiert und die Nebenwirkungen halten sich in kontrollierbaren Grenzen. Dazu kommt, dass so eine Niere etwa 10

bis 15 Jahre ihre Aufgabe erfüllt. Dann ist wieder Schicht im Schacht, bzw. im Bauch. Ich hab das mal nachgerechnet: Bei einem Lebens-Wunsch-Alter von 120 hab ich noch 55 Jahre vor mir und bräuchte im Optimalfall noch vier Ersatznieren. Davon muss man die jeweilige Wartezeit von derzeit 9-10 Jahren abrechnen, wenn man auf der normalen Liste steht. Und ob man mich mit 105 nochmal auf die Liste setzt, ist fraglich...

Es gibt dann noch die Ü65-Liste. Das ist so: Bei der normalen Liste, wartest du auf eine passende Niere von irgendjemand, der auch jünger sein kann, als du selbst. Das hat den Vorteil, dass du davon ausgehen kannst, dass diese Niere noch lange hält. Auf der Ü65-Liste bekommst du eine Niere von ebenfalls jemanden, der Ü65 ist. Da ist die Wartezeit statt 9-10 nur 2-3 Jahre, hat aber den Nachteil, dass diese Niere schon älter ist und entsprechend eher den Geist aufgeben kann. Kann. Es gibt Fälle, wo eine junge Niere unterdurchschnittlich und eine alte Niere überdurchschnittlich lange funktioniert hat. Da „steckst du nie drin“. Weder der Spender, noch die Ärzte, noch du, noch irgendwer. Es ist letztlich ein Pokerspiel. Dann gibt es noch die dritte Option. Wenn alle Optionen und Voraussetzungen an eine Ersatzniere übereinstimmen, du also eine bekommen könntest, die genau die gleichen Parameter hat wie deine eigenen, dann kannst du die bekommen. Außerhalb aller Wartelisten und Reihenfolgen. Das hat den Vorteil, dass davon ausgegangen werden kann, dass dein Körper die optimal akzeptiert und damit arbeitet. Je mehr Parameter also übereinstimmen, um so erfolgreicher kann die OP sein. Kann. Trotzdem wird es dieses Pokerspiel bleiben.

Neben den Listen gibt es auch noch eine andere Option: Die Lebend-Spende. Bisher haben wir nur über Nieren von Toten gesprochen. Ich weiß, das klingt für manche ziemlich makaber, ist aber so.

Bei einer Lebend-Spende schenkt dir ein naher Verwandter oder ein guter Freund oder jemand anders, der dir freundlich gesinnt ist und dir wünscht, dass du wieder ein annähernd normales Leben führen kannst, eine von seinen beiden gesunden Nieren. Auch hier vorausgesetzt, alle Parameter stimmen überein. Das geht übrigens nur zum Beispiel bei Niere und Lunge, beim Herzen wird das schon schwieriger mit der Lebend-Spende...

Will ich das? Von jemand, den ich kenne und vielleicht noch mag, eine Niere zu bekommen? Was ist, wenn diese Person später Probleme hat mit seiner einen Niere? Dann hab ich seine andere... Das will gut überlegt sein, sehr gut.

An dieser Stelle möchte ich meine Kinder erwähnen. Als das Thema Dialyse und Transplantation bei mir aktuell wurde, sagten drei von ihnen, unabhängig voneinander, ganz spontan und fast wörtlich am Telefon: „Dad, dann bekommst du eben von mir eine.“ Kann man sich bessere Kinder wünschen....? Gut, dass diese Art nicht praktiziert wird, dass die Kinder Spender sind für die Eltern - und für mich diese Entscheidung gar nicht ansteht. Nein, ich würde es nicht annehmen können. Ich möchte, dass sie ihre Nieren behalten und ein langes, gesundes Leben damit führen können.

Und so viele gute Freunde oder Bekannte hab ich auch nicht. Also bleiben mir nur die Listen.

Oder weiterhin die Dialyse.

19.08. Montag

Damals und heute

Wochenende ist vorbei, Daisy hat mich wieder. Und trotz 42 Stunden ohne Daisy keine Erhöhung meines Gewichtes. Bedeutet?: die Blase - und im Vorfeld natürlich die Niere(n) - machen noch gut „ihr Ding“. Das ist das Positive an diesem Wochenende. Auch die Ernährung funktioniert soweit ganz gut. Kalium 4,73 und HB 12,2. Warum bin ich dann aber wieder häufig so müde und abgespannt? Das hat wohl seinen Grund hauptsächlich in der Ernährung. Entschieden zu wenig Protein (Eiweiß) in den letzten Wochen. Ergebnis: Muskelabbau statt Fettabbau. Meine Tanita-Waage ist unbarmherzig ehrlich. Als Dialytiker muss man immer wieder jonglieren: genügend Eiweiß, das vorwiegend aus tierischen Produkten kommt, das aber wiederum hohe Phosphat- und Kaliumwerte hat, die man aber meiden sollte. Also das schlaue Buch, das ich habe - „Erlaubt ist alles“ - gewälzt und Lebensmittel gesucht, wo dieses Verhältnis entsprechend günstig ist. In zwei/vier Wochen sollte das Ergebnis vorliegen.

NTX - Nierentransplantation. Das Thema steht. Und gibt keine Ruhe mehr. Und will gut überlegt sein. Ohne Sorge, ohne Hektik, aber doch mit einer gewissen Unruhe bzw. Ungewissheit. Ich hab eine Liste bekommen, welche Untersuchungen im Vorfeld nötig sind. Derer sind 15. Die beim Frauenarzt bleibt mir erspart. Ich war nie schwanger. Um sieben von den Untersuchungen inklusive Arzt muss ich mich selber kümmern, den Rest organisiert die Klinik. 14 Röhrchen Blut, 15 Untersuchungen - dann wissen die ALLES über mich - und welche Niere für mich optimal wäre. Ob und wann es die gibt und ob ich die dann auch „vertrage“, das steht wo ganz anders. Wo? Den Zettel hat man noch nicht gefunden.

Zum Schluss noch ein kleiner Exkurs in die Vergangenheit. Eine Schwester fragte am Freitag, was Anstand ist.

Wir damals in der DDR hatten davon jede Menge und waren das gewohnt, er hat zum Alltag einfach dazugehört. Überall standen wir an, vorm Gemüseladen, wenn es Bananen gab, beim Fleischer am Donnerstag, wenn er Lieferung bekam, vorm

Werkzeugladen, überall eigentlich. Manchmal, wenn da irgendwo so ein Anstand war, hat man sich einfach mit dazugestellt. Irgendwann fragte man seinen Vordermann „Was gibts heute hier überhaupt?“ Und egal, was es war, man blieb stehen. Ich sah mal vor einem Werkzeugladen so einen Anstand. Hab dann erfahren, dass es Schlagbohrmaschinen gab. Ich hatte aber schon eine zuhause. Egal, als ich dran war, hatten sie noch welche. Das war nicht unbedingt immer so, dass die Menge der Ware genauso lang war wie der Anstand vor der Ladentür. Manche gingen eben leer aus. Was mach ich aber nun mit zwei Schlagbohrmaschinen? Doppelt schnell Dübellöcher bohren? Mitnichten. Bei uns lief das etwa so: Ich habe eine Schlagbohrmaschine, brauche aber Trabireifen, die mein Nachbar nicht braucht. Er braucht aber auch keine Schlagbohrmaschine. Er braucht Fliesen. Die hat sein Arbeitskollege. Trotzdem nimmt er meine Bohrmaschine und ich bekomme die Reifen. Die Bohrmaschine gibt er seinem Arbeitskollegen, der sie aber auch nicht braucht, sondern eher eine Waschmaschine und mein Nachbar bekommt dafür seine Fliesen. Dumm gelaufen? Mitnichten. Der Arbeitskollege hat einen Bekannten, der eine Waschmaschine hat und eine Bohrmaschine braucht. Bingo! Jeder ist zufrieden, jeder hat, was er braucht. Häufig war die Tauschkette noch wesentlich länger. DAS war Logistik! Dagegen sehen die Dispatcher von heute ziemlich alt aus. Aber die wissen ja auch nicht mehr, was Anstand ist.

Es ging oft auch anders: Beispiel: Ein Pförtner einer VEB Tischlerei wundert sich, dass ein Arbeiter fast jeden Tag mit einem Schubkarren Sägespäne nach Hause fährt. Irgendwann hält er es nicht mehr aus und fragt den Arbeiter, was er mit den vielen Sägespänen macht. „Die schmeiß ich weg, die brauch ich nicht. Aber ich kann jedesmal einen Schubkarren verkaufen.“

Bis Mittwoch dann...

21.08. Mittwoch

Höhere Mathematik

Dialyse ist umgekehrt proportional wie Mikrowelle. Es gibt noch mehr Unterschiede, aber dieser ist für uns der relevanteste. Mikrowelle ist schädlich. Ursprünglich für's Militär entwickelt zu was weiß ich für Sachen, hatte man dabei eher zufällig entdeckt, dass die dort erzeugten Schwingungen auch zum Essen garen benutzt werden können. Ob das gesund ist, wollte das Militär nicht wissen. Aber andere. Und die haben zum Beispiel Pflanzen mit normal abgekochtem Wasser gegossen und die gleichen Pflanzen daneben mit in der Mikrowelle

abgekochtem Wasser. (Natürlich war das Wasser zum Gießen erst abgekühlt...) Die mit normal abgekochten Wasser gegossenen Pflanzen sind allesamt wunderbar gedeiht, die mit Mikrowellenwasser sind allesamt wunderbar verkümmert bzw. ganz abgestorben. Es gibt noch mehr solcher Experimente. Und da Wissenschaftler nicht nur experimentieren und Wissen schaffen, sondern gerne auch rechnen, haben sie folgende Rechnung aufgestellt: Man kann davon ausgehen, dass man die Zeit, die man mit der Mikrowelle beim Essen zubereiten spart, von der Lebenszeit abziehen kann. Oder kürzer: So oft, wie du die Mikrowelle benutzt, stirbst du eher.

Was hat das nun mit Dialyse zu tun? Hier ist es genau umgekehrt: Je länger die einzelnen Behandlungen dauern, um so größer ist die Lebenserwartung. Oder kürzer: je länger du mit Daisy zusammen bist, stirbst du später. Diese Aussage, in abgewandelter Form, hör ich immer wieder. Längere Behandlungszeiten bekommen dem Körper besser und reinigen auch das Blut intensiver.

Das hat Konsequenzen für mich. Ich habe mich entschieden, meine Zeit mit Daisy auf jeweils sechs Stunden zu erhöhen. Das war lustig am Montag. Sonst waren schon immer meine Mitpatienten vor mir verschwunden, am Montag auch noch die Schwestern der Frühschicht.

Zurück zum Thema NTX. 15 Termine bei Ärzten. Gestern hatte ich den ersten. Bei der Zahnärztin meines Vertrauens, Frau Dr. Gruber(*). Wer nun aber denkt, okay, nur noch 14, der liegt falsch. Völlig. Ich habe zunächst erst mal 7 Folgetermine bekommen. Es gibt viel zu tun, packen wir's an! Tja, ich habe mich in den letzten 9 Jahren nie um Profi-Lachse gekümmert. Ich mag eigentlich keinen Fisch. Und Zahnärzte auch nicht. Aber wie so oft holt einen das Leben irgendwann ein. (Ich bin froh, dass mir diese Tortour beim Frauenarzt erspart bleibt...)

Von der Klinik hab ich auch schon zwei Termine. Bei einem schau ich nicht in die Röhre, sondern aus der Röhre. Und Blut wollen sie auch schon wieder. Was machen die nur mit so viel Blut? Kann man dafür Geld verlangen?

Ob ich mal danach frage...?

23.08. Freitag

Da waren's nur noch 14.

Wie die Zeit vergeht..., schon wieder Freitag. Wo ist nur diese Woche hin? Naja, ist ja auch genug passiert, dass es kaum in die Woche gepasst hat. Montag Daisy, 7 Stunden unterwegs.

Dienstag Zahnarzt, 3 Stunden unterwegs.
Mittwoch Daisy, 7 Stunden unterwegs.
Donnerstag HNO-Arzt, 6 Stunden unterwegs.
Heute Daisy, 7 Stunden unterwegs.
Kurz Wochenende.
Montag Daisy, 7 Stunden unterwegs.
Dienstag FREI! Juhu! Den ganzen Tag.
Mittwoch Daisy, 7 Stunden unterwegs.
Donnerstag Zahnarzt.....
usw.

Man hat als Rentner kaum noch Zeit zum Rentnern. Man rennt nur.
Klar, andere, „normale“ Menschen müssen jeden Tag zur Arbeit. Warum beschwere ich mich hier überhaupt?

Wer aufmerksam mitgelesen hat, fragt jetzt: Gestern HNO? (Husten-Niesen-Ohrensausen) Ja. Der Arzt hat beim linken Ohr rein- und wohl rechts wieder rausgeguckt. Und umgekehrt. Da war nichts, was ihn gestört hätte. Er hat auch in die Nase geschaut, wohl bis zur Schädeldecke. Und in den Rachen, gefühlt bis zum Darmausgang. Geröntgt haben sie mich auch. Alles leer, nix drin. Ich hab das alles schriftlich. So ähnlich zumindest. Aus ärztlicher Sicht: alles ohne Auffälligkeiten und normal, Stirnhöhlen frei und sauber. In meinem Kopf ist also alles bestens. Was allerdings wirklich da drin vorgeht, ob da Schmetterlinge sind oder was für Probleme ich grad wälze, das hat er nicht gesehen. Zum Glück.

Also lassen wir das im Dunkeln ruhen... Bring ich meine restlichen 4 1/2 Stunden mit Daisy noch zu Ende und geh dann in das verdiente Wochenende.

26.08. Montag

Geschmacklos

Kurz Wochenende. Viel zu kurz.
Heute Daisy, 7 Stunden unterwegs.
Und nun? Noch 5:45 Stunden bei Daisy. Das werd ich wohl schaffen. 15 Minuten sind ja schon vorbei. Jetzt Tagebuch. Aaaaaalso....
Bei Dialysepatienten wird empfohlen, täglich etwa 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht aufzunehmen. Das wären bei mir aktuell 102 g. (Jetzt wisst ihr, wieviel ich wiege.) Und das ist gar nicht so schwierig, täglich auf diese Menge zu kommen.

Mal ein Rechenbeispiel: 50g roher Schinken - 18g, 100g Räucherlachs - 30g, 1 Schnitzel - 31g, 1 Ei - 8g, 100g Magerquark - 13g. Bewusste Ernährung nennt man das. Natürlich sind hierbei die Kalium- und Phosphatmengen nicht berücksichtigt. Aber über den Daumen gerechnet haut das auch hin. Und da diese Werte bei mir im grünen Bereich liegen, haben sie nur sekundäre Bedeutung für mich. Wie es der Zufall will, kamen grad die aktuellen Blutwerte: Kalium 4,8. Na also...

Noch ne Neuerung: Von der Zahnärztin hab ich ne Lösung bekommen, meinen Mund zu spülen. Die ist scharf wie Oskar. Abends kein Problem. Kurz vor dem Schlafengehen und gut ist. Aber morgens. Halb sieben spülen und kurz vor acht Frühstück bei Daisy (nicht bei Tiffany). Die Wurst, die mir normalerweise viel zu salzig ist, schmeckt jetzt wie eingeschlafene Füße. Die Geschmacksnerven auf der Zunge streiken bzw. stehen wegen dieser Droge irgendwie neben sich... Das Brötchen kurz vor Mittag schmeckt wieder normal. Daheim umgehe ich diesen Drogenmissbrauch, indem ich erst nach dem Frühstück spüle. Die Süße des Kaffee's ist mir geblieben. 3 Löffel die Tasse. Wenigstens das.

Noch ne Bemerkung in eigener Sache: Die Kommentar-Funktion tut ihr Ding wieder, wie sie soll.

28.08. Mittwoch

Saubere Sache

Zehn nach sieben. Daisy hat mich wieder. Die Hitze von gestern steckt noch überall: in den Wänden, in den Knochen. Und keine Aussicht auf Besserung. Der Hunger steckt im Magen. Frühstück ist unterwegs.

Gestern gab es noch einen Zwischenfall. Nach dem Abkleben war ich auf der Toilette. Es waren Blutspuren an der Wand und auf dem Boden. „Muss ich drinnen Bescheid sagen“ dachte ich. Aber die Blutstropfen wurden mehr... „Ups, das sind ja meine,“ waren meine nächsten Gedanken. Eine Einstichstelle hat sich wieder geöffnet und ein schönes Rinnsal lief am Arm entlang, an der Hand auf den Fußboden, T-Shirt, Unterhemd, Hose. Die Spur von der Toilette in den Behandlungsraum war dann auch nicht ohne. Was macht man in so einem Fall? Sozusagen „Alarmstufe Rot“? Ruhig bleiben. Mit dem Finger abdrücken. Langsam zurücklaufen. Die erste Schwester, die das bemerkt, fängt dann schon an zu rennen. Alles wird gut - und wieder sauber. Nur die Klamotten musste ich bis zuhause noch anlassen. Das Foto davon erspare ich euch. Jemand meinte gestern, es wäre schockierend... Naja, nicht übertreiben. Es war nur ein wenig Blut. Noch dazu rotes.

Kleiner Hinweis für Hausfrauen: Kleidung mit (roten) Blutflecken in kaltem Wasser mehrmals ausspülen, dann erst normal waschen. Funktioniert selbst bei weißen (in meinem Fall aschgrauen) T-Shirts.

Der Vorteil von Daisy bei der Hitze draußen: Sie regelt die Temperatur des Blutes (den Rest, der mir von gestern noch geblieben ist) auf coole 36,5 Grad runter, bevor sie es mir zurückgibt. Quasi eine private Klimaanlage. Ohne die umweltschädigende umfangreiche chemische Gruppe niedermolekularer organischer Verbindungen, genannt Fluorchlorkohlenwasserstoff. Saubere Sache also. Wie alles hier.

30.08. Freitag

Hochachtung

Vier Liter etwa habe ich gestern getrunken. Bei der Hitze und der anstrengenden Arbeit im Garten. Dazu kommt, dass ich nur morgens eine Wassertablette genommen hab und mittags keine. Eins allein wirkt sich nicht so massiv aus, aber beides zusammen wohl schon. Ich hab heute 1,5 kg Wasser mitgebracht. Daisy wird mir davon aber nur 500+-300 abziehen. Wir gehen die Sache langsam an.

Ich hab mal wieder „rescherschiert“. Nach brauchbaren Webseiten über die Erfahrungen mit Hämodialyse aus der Sicht des Patienten. Wo kann man noch suchen als bei Guugel? Es ist schwer etwas zu finden. Einige Seiten sind angefangen und nicht weiter gemacht, andere kann man gar nicht öffnen. Eine brauchbare hab ich gefunden: <https://www.freseniusmedicalcare.com/de/medien/storys/tagebuch-eines-dialysepatienten/> Dort berichtet ein Betroffener kurz über seine Gedanken und Erfahrungen. Kann man schon mal lesen.

Und dann gibt es noch die Webseite von Herrn Thomas Lehn: <http://www.thomas-lehn.de> Ein Mann, der bereits seit 1970 Hämodialyse macht, den größten Teil der Zeit als Heimdialyse. Dort ist in einer faszinierenden Art und Weise beschrieben, erklärt, dargestellt, mit Querverweisen durchsetzt, wie alles begann, wie es über die vielen Jahre lief, welche Möglichkeiten, Freiheiten und Einschränkungen es gibt. Und vor allem auch, was dieser Herr nebenher für Aufklärung tut. Man kann sich lange mit diesen Seiten (es gibt Verlinkungen zu mehreren Seiten von ihm) beschäftigen und informieren. Lohnt sich allemal. Gut, es ist nicht das modernste Design, doch ich empfinde als Webdesigner, dass dieser Umstand eher noch positiv überkommt und zu dieser immensen Zeitspanne prima passt. 49 Jahre - das muss man sich erstmal vergegenwärtigen. Ich habe größte Hochachtung vor dieser Leistung und besonders vor der unglaublich positiven Einstellung dahinter.

Ich hoffe, in knapp 48 Jahren denke ich auch (noch) so positiv über meine Erfahrungen mit Daisy...

Der Tag wird kommen. Bleibt dran!

02.09. Montag

Höhere Gewalt

Neuer Tag, neue Woche, neuer Monat. Wochenende vorbei, Rendezvous mit Daisy, 2 Nadeln im Arm, 6 Stunden am Platz bleiben, Frühstück steht schon da, der Geschmack der ersten beiden Brötchen ist nichtssagend, der Kaffee schmeckt gut, der Akku vom iPad ist voll, ich kann mich damit austoben.

Am Freitag war die Schwester belustigt, dass ich von weiteren 48 Jahren Dialyse gesprochen hab. „Wann hat er damit angefangen?“ „Ich glaub, mit 10?“ „Und du bist?“ Na und? Wenn mein Ziel mit 120 Jahren Gesamtlebenszeit anvisiert ist (ohne Unterbrechung mit Konservieren oder Einfrieren oder all so'n neumodisches Zeug), dann habe ich am Ende noch sieben Jahre übrig... Siehste! Jedes Ding hat drei Seiten. Meine, deine und die richtige. Wenn ihr so lange dran bleiben wollt, oder zwangsläufig dann eben eure Kinder oder Enkel, werdet ihr erfahren, wie es mir und ob es mir dann überhaupt noch geht.

Deshalb hab ich doch hier zum Frühstück sechs Brötchen(hälften). Wer lange isst, lebt lange. Und wer lange lebt, wird alt.

Beim Essen nicht so viel, besser gar kein giftiges Fastfood, wenig oder noch weniger Alkohol, nicht rauchen (Ich war früher mal Heizer, da hatte ich einen ca. 20 Meter hohen Schornstein, der hat für mich prima das Rauchen übernommen.), genügend Bewegung an der frischen Luft (soweit die überhaupt noch frisch ist, aber alles wird ja besser), Austoben im Garten, nicht nur zuschauen, wie das Unkraut wächst, nichts übertreiben, sondern auf den Körper achten und es langsam angehen lassen, Stress vermeiden und ihm möglichst weit aus dem Weg gehen, ausreichend Schlaf und Erholung (neben Daisy zum Beispiel), Träume träumen und Sehnsüchte sehnsüchten und darauf hinleben, sie auch in die Tat umzusetzen, also nicht stupide mit dem Rollator in der Ecke sitzen und warten was kommt. Dann muss ich nur noch aufpassen, dass mich kein Auto überfährt und mir kein Dachziegel auf den Kopf fällt. Dann habe ich von meiner Seite schon mal gute Voraussetzungen, mein Ziel zu erreichen. Der Mensch denkt, Gott lenkt. Und er ist höher und hat das größere Lenkrad und die bessere Übersicht. Überlassen wir ihm die endgültige Entscheidung.

Heute ist heute und wir leben alle im Heute. Gestern ist vorbei, was morgen kommt, wissen wir nicht. Machen wir also aus dem Heute was Fetziges.

04.09. Mittwoch

Im Tal der Ahnungslosen...

Du kommst in die Klinik und ahnst nichts Böses. Ist ja auch normal so. Die Schwestern sind allesamt nett (und hübsch), Daisy liebevoll, fast zärtlich, die Nadeln erträglich, das Frühstück soweit in Ordnung.

Und doch... Ich komm rein und werde gefragt, ob ich soweit gesund bin. Wie weit ist „soweit“? 10 Meter? 12 km bis nach Hause? Ich bin weiter als bis nach Hause gesund. Dann wäre heute eine Hepatitis-B-Impfung dran, vorbeugend, präventiv, wie es auf neudeutsch heißt.

Hepatitis B, eine Leberkrankheit, die unbehandelt oder unerkannt bleibt, kann zu ziemlichen Folgeschäden führen. Die Gelbfärbung der Haut ist dabei noch lediglich als Schönheitsmanko zu betrachten. Mangelnde Blutgerinnung, Hirnschäden, Leberschrumpfung sind weitaus tragischer. Übertragen wird das Virus unter anderem durch Körperflüssigkeiten (nein, nicht nur das, was ihr jetzt denkt, aber das auch...), nämlich Tränenflüssigkeit, Urin, Speichel, geringe Mengen Blut bei kleinen Verletzungen (Rasierapparate) und ja, auch Sperma... Bei der niedlichen Nadel musste ich hinschauen, um überhaupt zu sehen, dass sie im Arm verschwindet. Warum sind Daisy's Nadeln nicht auch so niedlich...? Nun bin ich also dagegen geimpft. Und kann bedenkenlos wieder Körperflüssigkeiten tauschen. (nein, nicht nur das, was ihr jetzt denkt, aber das auch... eigentlich).

Du kommst zur Zahnärztin und ahnst nichts Gutes. Ist ja auch normal so. Vorher. Die Schwestern sind allesamt nett (und hübsch), die Bohrer nicht so zärtlich und erträglich, Frühstück gibts gar keins.

Und doch... Im Laufe der Behandlung, oder sollte ich sagen der Bebohrung, wird mir mitgeteilt, dass ich die Mundspülung, die meine Geschmacksnerven seit zwei Wochen massiv attackiert, morgen - also heute - zum letzten mal verwenden soll. Ansonsten geben die Nerven den Geist völlig auf. Das bedeutet, dass mir in Zukunft das Essen wieder so schmecken wird, wie ich es gewohnt bin. Nun bin ich also davon befreit. Und kann bedenkenlos wieder... mein Essen genießen.

Werde ich mit Sicherheit machen. Wer lange ißt, lebt lange. Und wer gerne ißt, auch...

06.09. Freitag

Schall und Blut

Aktueller Blutdruck 159/81/57 Ziemlich hoch. Kein Wunder. Es ist noch kurz vor sieben. Ich bin kaum in der Klinik, steht schon die Schwester da und winkt mit den Nadeln. Ich hab sogar das Wiegen vergessen. Fünf nach sieben war ich schon an Daisy. Gut, dann bin ich fünf nach eins schon wieder solo, ohne Daisy. Wenn dann noch das Taxi pünktlich ist, bin ich viertel vor zwei schon zuhause.

Gestern waren die nächsten ärztlichen Untersuchungen von der 15er Liste.

Wieder in der Uni-Klinik Gießen. Ein Abenteuer...

Step eins: EKG. Oberkörper frei, hinlegen, gefühlte 50 Stöpsel an Brust und Bauch, piep - piep - piep - piep - fertig.

Step zwei: Echo, Ultraschalluntersuchung des Herzens. Ein Gepiepse und Gerausche und bunte Farben und Geflimmer. Was die alles gemessen hat. Von wegen das Herz macht nur bumm bumm. Das macht noch ganz anders.

Step drei: Lungenfunktion. Ob man es glaubt oder nicht, die wollten schon wieder Blut. Vom Ohrläppchen. Da bekommt man vorher ein Gel dran, dass man das Gefühl hat, das Ohr wird abgeätzt. „Heiße Ohren“ nennen die das scherzhafterweise. Dann eine kleine Kapillare Blut. Dann an verschiedenen Geräten verschiedene Atemübungen.

Step vier: Blutentnahme in der Nephrologie. Drei große Röhrchen diesmal nur. Die sind da echt blutrünstig. Was machen die mit so viel Blut? Wo soll ich das denn alles hernehmen? Langsam muss ich meine Reserven vom Keller hoch holen...

Step fünf: Ausführliches Gespräch mit meiner mich dort behandelnden Ärztin, unter anderem über die Gefahren und möglichen Nebenwirkungen, wenn ich beim nächsten Termin in die Röhre geschoben werden. Ja, das kann zum Tod führen.

Aber nur, wenn alles, auch wirklich alles schief geht. Soll aber noch nie vorgekommen sein... Was soll's, einen Fastfood-Burger essen birgt genauso viel Lebensgefahr, wenn nicht noch mehr, weil man den ohne ärztliche Aufsicht isst.

Step sechs: gründlichste Untersuchung von den Haarwurzeln bis zur letzten Fußzehe. Überall abgeklopft und abgetastet und gefühlt und gehorcht und geguckt. Außer einer vor über 50 Jahren zugezogenen Wirbelsäulenverletzung mit teils eingeklemmten Nerven und den daraus resultierenden Folgeerscheinungen bin ich ein absolut kerngesunder Mensch.

Step sieben: Ultraschall Bauchraum (das ist woanders als beim Herz-Ultraschall) - Mandeln, Schilddrüse, Galle, Gallengang, Milz, Blase, Prostata, und was da noch so alles drin ist - alles bestens. Nur eben die Nieren, da hakt es gewaltig. Aber daran arbeiten wir ja...

Halb acht hin, um eins raus. Fast wie an Dialysetagen. Nur nicht so relaxt.

Noch ein positives Erleben: Heute Morgen zum ersten mal wieder ohne Mundspülung. Und zack, schon das erste Brötchen beim ersten Biss schmeckt wieder wunderbar. Das Leben ist schön.

Aktueller Blutdruck, jetzt um 08:09 Uhr: 151/75/63

Tagebucheintrag fertig, Korrektur lesen, hochladen, speichern, online stellen...

09.09. Montag

Zu kurz...

Das Leben ist eigentlich zu kurz, als dass man...

Wie würde oder könnte man diesen Satz vervollständigen? Das ist sicher für jeden irgendwie anders, individuell, prioritätenabhängig, gesundheitsabhängig, zielorientiert oder was auch immer für den einen oder die andere wichtig ist. Für mich sind auch Dinge, Erlebnisse, Menschen, Träume wichtig, auf die ich mein übriges Leben aus- und einrichten möchte und werde. Und da heute der erste Tag meines restlichen Lebens ist, möchte ich da auch nicht so viel länger damit warten. Morgen ist schon der zweite Tag...

Priorität Nummer eins: meine Gesundheit, soweit es geht und in meiner Macht liegt, aufrecht erhalten. Die letzte Untersuchung ergab ja, dass ich eigentlich kerngesund bin, eigentlich, bis auf die Nieren. Und das soll auch so bleiben. Mit einem gesunden Maß an Menschenverstand und verantwortungsbewusster Ernährungs- und Lebensweise kann man relativ viel dazu beitragen. Dazu gehört auch ein gewisses Maß an Gelassenheit. Innerlich wie äußerlich. Sowohl Lebenssituationen als auch anderen Menschen gegenüber. Selbst auf die Gefahr hin, bei einigen Menschen damit Unverständnis hervorzubringen. Oft wird von Außenstehenden Gelassenheit zum Schutz des Ich als Faulheit gesehen. Klar sind da die Grenzen verschwommen und verschiebbar. Aber lieber mal faul als ungesund stressig.

Priorität Nummer zwei: meine Träume, deren ich einige habe. Und nun schweigt des Sängers Höflichkeit und berichtet nur von einem: meine Reise in die Vergangenheit. Ich hab da noch so eine Maschine rumstehen, mit der ich mich in die Vergangenheit bewegen kann. Reinsetzen, Timer und Richtung einstellen und los geht es. Die Trucker-Ära wird lebendig. Nicht hundert Prozent deckungsgleich, aber immerhin das Feeling von damals erleben. Und sicher noch etwas mehr... Ich bin ja nicht mit dem Truck dort, sondern mit meiner Zeitmaschine. Vom Arzt habe

ich heute dazu auch grünes Licht bekommen. Um die Zeit richtig auszukosten, weil es doch viel zu kurz ist von Freitag Abend bis Sonntag Mittag, habe ich gefragt, ob ich mich nicht schon am Donnerstag Morgen (oder gar Mittwoch Nachmittag) dahin beamen könnte. So würde sich das eher lohnen. Bedeutet aber, dass ich am Freitag das Daisy-Rendezvous ausfallen lassen müsste.

Ärztlicherseits bestehen dazu keinerlei Bedenken. Mein Zustand ist so stabil, die Werte sind so gut, dass ich erst wieder Montag Morgen mit Daisy in Berührung kommen brauche. Yeah!!! Vier Übernachtungen, vier Tage, wo ich mich auf Emma-Enn's Spuren und daneben in den Bergen Oberösterreichs bewegen kann, die ich damals nur wehmütig von ferne sehen konnte... Das Leben ist schön.

Kann sich da wer mit freuen?

11.09. Mittwoch

Einfach nur herrlich

Heute ist schon der dritte Tag - vom Rest meines Lebens...

Heute hab ich mir gleich die Kopfhörer aufgesetzt. Irgendwie ist hier „dicke Luft“. Themen wie Mietpreiserhöhung, Ungerechtigkeiten jeglicher Art, Mord und Totschlag und was halt noch so alles gestern im Fernsehen zu sehen und hören war. Grausam, wie die Menschheit von den Medien manipuliert wird. Deshalb habe ich seit 1976 keinen Fernseher mehr zuhause stehen. Ich hab damals schon diese Volksverdummung abgeschafft. Mit Erfolg.

„Eine kleine Nachtmusik“ von Mozart - welch ein Genuss dagegen. Richtig laut. Und andere wunderschöne Melodien von André Rieu. Das Leben kann so schön sein. Wenn man sich auf die richtigen Dinge konzentriert. Nein, man muss nicht den Kopf in den Sand stecken, auch nicht in anderer Leute Sachen. Aber was ändere ich, wenn ich mich nur sinnlos aufrege und „Stimmung mache“? Was bringt das? Unruhe, Unzufriedenheit, hohen Blutdruck, Herzbeschwerden, Magenverstimmung bis zum Geschwür. Ich schade mir nur selber. Nein danke. „Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Schon Franz von Assisi war ein kluger Kopf... „Rosen aus dem Süden“ von Johann Strauß... Noch 5 1/2 Stunden Daisy. Grad kommt das Frühstück, die Brötchen schmecken wieder, meine Geschmacksnerven haben sich erholt, es gibt duftenden Kaffee, ich konnte ein Wurstbrötchen für ein

Salamibrötchen eintauschen, während dem Essen kann ich gemütlich Tagebuch schreiben und nebenbei sorgt Daisy dafür, dass ich mich wohlfühlen kann.

„Romanze“ von Dmitri Shostakovich... Gestern wieder Zahnarzttermin. Weitere drei Zähne saniert. Ist ne ganz schön große Baustelle, dieser Steinbruch. Morgen muss ich wieder hin. Es hat sich nun fast so eingependelt, dass ich jeden Tag einen Termin hab. Drei mal die Woche Daisy, dazwischen irgendein Arzttermin. Was ich früher fast nie beim Arzt war, das scheine ich nun alles nachzuholen. Kaliumwert am Montag: 4,4. Ich mach nichts Besonderes. Ich leb einfach nur. Und ich bin statt der üblichen vier Stunden eben sechs Stunden mit meiner zweitbesten Freundin zusammen. Der erste und einzige Patient hier, der das freiwillig macht, wie ich nebenbei gehört habe. Andere gehen spazieren oder golfen, um sich zu erholen und zu regenerieren. Ich mach das eben hier bei Daisy.

„Der Schneewalzer“ von Thomas Koschat... Ja, der nächste Winter kommt bestimmt, das war schon jedes Jahr so. Und das wird wohl auch immer so bleiben. Auch wenn in manchen der letzten Jahre der Winter auf einen Donnerstag oder anderen Wochentag fiel. Man kann durchaus einen Schneewalzer auch im Sommer anhören. Das ist mit Frühkartoffeln anders. Die darf man nicht abends essen. Meine heilen Geschmacksnerven signalisieren mir, dass die Wurst doch wieder ziemlich gesalzen ist.

„Grüße aus dem Wienerwald“ von Johann Strauß... Schon mal bewusst angehört? Du wirfst jedes Fernsehprogramm dafür in die Tonne. Wusstet ihr übrigens, dass Pflanzen auf Musik reagieren? Besonders Blumen. Und dass sie unterscheiden, welche Musik das ist? Kein Scherz. Wenn man sie mit Klassik berieselt, wachsen sie wesentlich besser, als wenn man ihnen Beat serviert. Sind Blumen klüger oder vernünftiger als wir Menschen? Heut morgen hatte es bei all der hektischen Diskussion fast den Anschein. Allerdings hat sich das Personal dabei dezent zurückgehalten. Die sind sowieso in ihrer Art, mit uns Patienten umzugehen, einzigartig. Wenn ich könnte, würde ich für ne Prämie oder Lohnerhöhung plädieren. Vielleicht liest mein Tagebuch mal ein „Großköpfeter“, also einer von da oben und lässt sich erweichen...

„Gold und Silber“ von Franz Lehár... Bei dieser Musik scheint sogar draußen die Sonne etwas heller. Und hier drinnen ist es einfach schöner und gemütlicher. Ich hab noch Stunden mit Musik von Rieu. Und nein, ich hör nicht nur immer Klassik. Auch mal Beat oder guten Rock. Oder Worship.

„Barcarole“ von Jaques Offenbach... Pssst!

Freitag..., der 13.

Grundrechnen

Für manche ziemlich stressig. Besonders, wenn eine schwarze Katze von links über die Straße zum Bäcker geht (oder woanders hin). Wenn sie vom Bäcker zurück rennt, damit die Brötchen nicht kalt werden, ist das nicht so schlimm. Ist schon seltsam. Statistiken beweisen, dass es an solchen Tagen definitiv weniger Unfälle gibt, als an anderen Tagen. Also lassen wir doch die Katzen in Ruhe ihre Brötchen holen.

Für mich ist heute ein anderer besonderer Tag. Ich darf nicht lachen. Weil es sonst weh tut. Ich krieg heute auch meine Brötchen in kleine Häppchen geschnitten. Seit dem Zahnarztbesuch gestern fehlt mir von meinen Zähnen einer. Nun hab ich nur noch Neune. (Zähne - eins = Neune). Und genäht. Nun kann ich noch nicht fest abbeißen. Aber keine Sorge, iß mußß nißt lißpeln mit der Bahnlücke. Eß ißt ßoweit alleß ganß normal.

Dafür bin ich gestern nach der Behandlung - sollte eigentlich Enthandlung heißen, weil ja was entfernt wurde - ein/zwei Stunden im Garten auf der Stechpalmenholzschaukel gelegen und hab gechillt, damit die Wunde sich schnell schließt. Ja, man sollte sich schon an die Anweisungen halten, nach so einem Eingriff. Ruhe, keine Anstrengung, kein Kaffee, nichts essen, kein Fahrzeug führen. Auto bin ich trotzdem gefahren, bis zum Garten. 3km. Trotz Betäubungsmittelgesetz. Und erst vier Stunden später nach Hause. Zuhause gab es dann Beutelsuppe. 5 Teller. (Die hab ich schon als Kind gerne gegessen, nur damals nicht so viel...)

Kleiner Exkurs für die, die es interessiert: Stechpalmenholzschaukel ist die wörtliche Übersetzung von Hollywoodschaukel. Klingt dann gar nicht mehr so gemütlich, gell? Es gibt an die 600 verschiedene Stechpalmenarten weltweit. Die meisten in China und im asiatischen Raum. In Europa gibt es nur eine einzige Art. Armes Deutschland. Meine Stechpalmenholzschaukel ist aber nicht aus Stechpalmenholz, sondern aus Stahlrohren. Quasi eine Steelpipeschaukel.

Die stachelt nicht so...

16.09. Montag

Meine Freundinnen...

Es ist noch nicht aller Tage stumpf, was glänzt. Da meint man, das mit der Zahn-OP vom Donnerstag ist überstanden und man kann wieder einigermaßen wie vorher, aber denkste. Ich hab mich am Wochenende öfters mit Kühlakkus

beschäftigt. Wie sagte die Handpuppe des Bauchredners Jörg Jará immer?: „Sehr unangenehm.“ (Übrigens sind die Dialoge zwischen Herrn Jará und seiner Puppe, Herrn Jansen, köstlich sehenswert.)

Aber was soll's, ich lebe und daran kann auch die zusätzliche Bandscheibengeschichte nichts ändern. Außer halt, man bewegt sich etwas langsamer und vorsichtiger... Wie ein Rentner eben. Mal sehen, wie das heute hier auf meinem Platz funktioniert. 6 Stunden sitzen. „Sehr unangenehm.“

Kalium 4,4; HB 12,4; Zucker 101; Blutfluss 360 ml/min; UF-Ziel 500+200; Blutdruck 176/94/

Und hier setzen wir heute an, beim Blutdruck. Da gibt es doch den etwas komplizierten Zusammenhang zwischen Trockengewicht und Blutdruck und Muskelkrämpfen und Allgemeinbefinden und noch so einigem. Bisher hatte ich mit immer fast nicht bis gar nichts an Wasser abnehmen lassen, weil ich den berechtigten Eindruck hatte, die Nieren scheiden noch genug aus. Doch seit etlichen Tagen steigt der Blutdruck permanent an. „Sehr unangenehm.“ Und nun spielen wir ein wenig und versuchen, uns über die UF-Rate, also über die Wassermenge, die Daisy mir entfernt, an einen normalen Blutdruck heranzutasten. Ich hatte in meinen früheren Beiträgen ab und zu von meiner geliebten Freundin berichtet, mit der ich oft Wochen Tag und Nacht verbracht, gearbeitet und natürlich auch geschlafen habe und die ich über alles geliebt habe - und sie mich natürlich auch. Was haben wir gemeinsam für köstliche Stunden verbracht, heiße Erlebnisse gehabt, viele Geheimnisse miteinander geteilt. Ihr Name war Emma. **Emma Enn**. Hier hab ich ein Bild von ihr gefunden, wo wir beide grad in Vilnius/ Litauen unterwegs waren. Ihr Name steht sogar bei ihr vorn drauf. Seht selbst:

Ist sie nicht wunderschön und einzigartig? Kein Wunder, dass ich so oft und gerne an sie zurückdenke. Doch diese Zeit ist unwiederbringlich vorbei. Jetzt hab ich eine neue, hübsche Freundin, mit der ich auch viel Zeit verbringen möchte und wir freuen uns beide über jede Möglichkeit, wo wir zusammen sein können.

18.09. Mittwoch

Like a junkie...

Zwischen zwei und achtzig mal - lügt jeder Mensch pro Tag. Lügen ist eine gesellschaftliche Notwendigkeit, damit man von den anderen, die ja auch lügen, nicht übervorteilt wird. Wissenschaftler sind heute in der Lage, Lügen sichtbar zu



machen. Mit 95%iger Sicherheit. Zum einen an bestimmten Körperreaktionen und nicht beeinflussbaren Muskelreaktionen (hier gibt es die interessante Serie „Lie to me“ mit Tim Roth und Kelli Williams) und zum anderen mit Wärmebildkameras. Beim Lügen arbeitet der Frontlappen im Gehirn stärker, weil Lügen wesentlich anstrengender ist, als sich an Fakten zu halten. Das Gehirn wird an dieser Stelle stärker durchblutet und somit wärmer. Ebenfalls die Spitzen der Mittelfinger (obwohl niemand mit den Fingern denkt). Ebenfalls mit der Hautleitfähigkeit in Verbindung mit Schwitzen kann man Lügner entlarven. Der einfache Durchschnittsbürger lügt wesentlich seltener als Politiker oder andere höherrangige Personen. Es gibt Lügen, die lediglich dazu dienen, das Gegenüber in seinem/ihrer Selbstbewusstsein zu bestärken bzw. nicht zu verletzen. „Das Kleid geht fast nicht mehr zu, bin ich zu dick? Nein, das sitzt wie angegossen...“ Oder um sich selbst nicht bloßstellen zu müssen. „Wie geht es Ihnen? Danke, gut...“ Und dann gibt es die unüberschaubare Palette der Lügen zum eigenen Vorteil. Manche Personen, zum Beispiel hohe Politiker in den USA, lügen und halten diese für Wahrheit, weil sie selbst daran glauben bzw. es „im Bauchgefühl haben“ dass es die Wahrheit ist. Kann man bei ihm (dem hohen Politiker aus den USA, denn wir wollen doch Donald Trump nicht beim Namen nennen) bei Facebook nachlesen... Insgesamt ein hochinteressantes Thema, wenn man es wissenschaftlich betrachtet. Wenn man davon als Opfer betroffen ist, ist es echt fies. Lügen lernt man zwischen 4 und 5 Jahren, damit man daraus eigene Vorteile erzielt. Also ist mit 65 sozusagen alles zu spät... Ich schreibe das heute nicht, weil ich Täter oder Opfer bin, sondern mich solche Themen interessieren. Und ich möchte betonen, dass meine Einträge immer der

Wahrheit entsprechen, manchmal lediglich schriftstellerisch etwas „ausgeschmückt“. Naja, vielleicht ein oder zwei Unwahrheiten... oder achtzig....
Wahrheit: Blutdruck immer noch im oberen Bereich. Ein Gespräch mit dem Arzt eben gibt mir Aufklärung. Bisher war ich der Meinung, dass ich noch oft und reichlich genug Müssen muss. Anscheinend eine Fehlmeinung. Man misst ja auch nicht täglich. Und so hat sich im Laufe dieser Meinungsverirrung doch reichlich Wasser im Körper angesammelt. Ergebnis: hoher Blutdruck. Ärztliche Verordnung (praeceptum medici): Daisy entzieht mir 1000 ml plus/minus 500 ml. Dabei ist Daisy so human - deshalb liebe ich diese Freundin so sehr (ich hab noch andere...) - und entscheidet selbständig, ob und wann mein Blut zu „dick“ wird und wieviel sie mir tatsächlich abnehmen kann. Am Montag hatte ich danach mit 500 +- 200 und tatsächlichen ca. 690 ml leichte Schwindelgefühle. (Das hat aber jetzt nichts mit dem Thema „Lügen“ oben zu tun.) Der Arzt meint, das wird eine Gewöhnung brauchen. Na, man gewöhnt sich ja an fast alles...
Entzugerscheinungen gibt es auch beim Drogenkonsum. Und da ich ja sowieso wie ein Junkie ständig an der Nadel hänge, kann ich nichts anderes erwarten, oder?

20.09. Freitag

Von Indianen und Laserkanonen

1000+-500... Hab ich am Mittwoch ziemlich gut weggesteckt. Sollte also heute auch funktionieren. Wir werden sehen. Ich heute, ihr am Montag.
Die beiden Nadeln fanden heute ihren Weg wieder in Neuland. Das ist ähnlich wie zu den Anfangszeiten im Wilden Westen. Dort mussten auch häufig, um Neuland in Besitz zu nehmen, zunächst die Indianer vertrieben werden. Das war - für die Indianer zumindest - oft ziemlich schmerzhaft. Meine Indianer heißen „noch intakte Nervenbahnen“. Die werden bei der Suche nach neuen Einstichstellen gewissenlos durchstoßen. Und das macht ganz schön Aua. Und genau wie es in Wildwest zum Selbstzweck der Siedler diente, hilft es bei mir, dass der Shunt an diesen Stellen nicht mit der Zeit die Größe eines Hühneris annimmt. Das ist „sehr unangenehm“, wie die Handpuppe von Jörg Jará weiß.
Gestern wieder Arzttermin, um meine Liste abzuarbeiten. Und wie kann es anders sein, statt einen Termin weniger zu haben, hab ich drei neue bekommen. Meine jahrzehntelange Ärzte-Allergie rächt sich. Die Augen. Eine längere Geschichte. Vor ca. 11 Jahren zwei Graue-Star-Operationen. Bei örtlicher Betäubung und Fixierung, damit du das Auge nicht zumachen kannst, wird es seitlich aufgeschnitten, die alte, trübe Linse herausgenommen und durch eine neue,

künstliche ersetzt. Dabei bleibt aber die hintere Linsenkapsel, ein dünnes Häutchen, erhalten, die das vordere Teil des Auges mit Linse und Augenflüssigkeit von der hinteren mit Glaskörper und Netzhaut trennt. Dieses Häutchen kann sich mit der Zeit eintrüben. Monate oder Jahre nach der OP. Deshalb hab ich links nur noch eine Sehkraft von 50%. Und deshalb die neuen Termine. Mit Laser werden in dieses Häutchen Löcher geschossen, damit das Licht wieder ungehindert durchkommt. Klingt fast wie ein Bericht von der Westfront... Und wenn man bedenkt, dass ein Laserstrahl sogar Stahlplatten durchschneiden kann, ist das auch ein wenig aufregend. Die Palette der Nebenwirkungen reicht von absolut harmlos bis totale Erblindung. Na also. Packen wir's an! Nächste Woche. Dagegen sind meine Stunden mit Freundin Daisy und den neulandsuchenden, streichholzdicken Nadeln schöner als ein Frühlingsspaziergang. Sanatoriummäßig. Mit Frühstück am Bett. Das gibt es meist nur in 4- oder 5-Sterne-Hotels. Lediglich, dass ich beim Frühstück alleine im Bett liege, stört etwas... da fehlt das Hotelfeeling.

23.09. Montag

Nach Abzug alles Negativen...

„And I think by myself, what a wonderful world.“ von Louis Armstrong. Hab ich gestern Abend, oder eher nachts, kurz vor 02:00 Uhr, bevor ich endlich eingeschlafen bin, angehört. Hier das Original: https://youtu.be/Q_GommH5rJ8 Stimmt eigentlich, dachte ich so für mich. Ich setz mich ins Auto (bis jetzt hab ich noch eins), hab noch genügend Reaktionsvermögen, kann noch vorausschauend fahren (hab ich als Trucker im Ausland lernen müssen, immer für fünf zu denken), seh noch genügend, weiß noch, wo ich hin will und wie ich wieder nachhause komm, kann im Garten auf meiner Stechpalmenholzschaukel sitzen und beobachten, wie die Altweibersommersonne jetzt schon hinterm Hügel verschwindet, statt wie im Sommer wesentlich weiter nördlich, hör hinter mir in den Sträuchern die Unzahl von schnatternden, zwitschernden, mit den Schnäbeln klappernden Vögeln (ich meine, es wären Stare), schau zu, wie Petersilie und Unkraut wächst, kann noch eigenständig essen (nicht nur im Garten) und schmecke noch, was ich esse und, was fast noch das Wichtigste ist, ich kann alleine auf's Klo und wieder runter. What a wonderful world...

Daran ändert auch nichts, wenn das Taxi eine Stunde später kommt. Vergessen? Angeblich hatte mein Fahrer einen Unfall. (Ich vermute eher einen Logistik-Unfall. Zwischen zwei- und achzimal lügt jeder Mensch am Tag. Und es war erst kurz nach sieben...) Interessant war dann, dass meine Taxifahrerin auch noch beinahe

einen Unfall hatte. Nichtbeachtung der Vorfahrt beim Einfahren in den Kreisverkehr. Der Nachfolgende hat zum Glück, wie ich auch, für mehrere gedacht und ist in die Eisen gestiegen. Sein Hupkonzert danach hat auch nichts mehr ausgerichtet. Ich bin heil hier angekommen. Man gönnt sich ja sonst nichts.

Heute, genau um 09:40 Uhr, ist Herbstbeginn. Da steht die Sonne exakt über dem Äquator. Vielleicht muss da anschließend jemand hin und nachschauen, ob der Äquator nicht etwa beschädigt ist oder neu lackiert werden muss...

Heute noch voll den Durchblick, obwohl ich schon seit über 10 Jahren die Welt und alles, was in und auf ihr ist, mit völlig anderen Augen sehe. Zwei Katarakt-OP's bescherten mir ja zwei neue Linsen, durch die ich seitdem in die Welt schaue. Doch haben sich die Linsenkapseln eingetrübt und die Sehfähigkeit eingeschränkt.

Mittwoch werde ich berichten - hoffe ich zumindest - wie der Laserkanonenbeschuss ausgegangen ist. Wer die Nerven hat, sich sowas anzuschauen, hier ein Video davon: <https://youtu.be/BV-5fQFvXWY>
Und ich wollte noch berichten, wie ich am Freitag die 1000+-500 weggesteckt habe. Erstaunlich gut. Keine Probleme mit Krämpfen oder Jucken oder Schwindel. Aber der Blutdruck pegelt sich wieder auf meine bisherigen üblichen Werte ein. Ein Indiz für die Ärzte, dass ich mit zu viel Wasser rumgelaufen bin. Erstaunlich, wie sich so viel Wasser ansammeln kann...

Und falls ich am Mittwoch nicht mehr fähig bin, Tagebuch zu schreiben, hier noch schnell ein Foto von mir:

25.09. Mittwoch

„Erstens kommt es anders...“

...und erspart den Zimmermann im Porzellanladen.“ Oder anders herum: „Wer zuletzt lacht, braucht auch die Suppe nicht auslöffeln.“

Da war ich doch gestern beim Augenarzt. Und komm aus dem Staunen nicht mehr raus. Zum Anfang tropfen, damit sich die Pupillen weiten und Rotkäppchen fragen kann „Aber Großvater, was hast du für entsetzlich große Augen.“ (Nein, es gab keine Tropfen auf den Mund, obwohl böse Zungen behaupten, ich hätte manchmal auch ein entsetzlich großes Maul...) Gucken rechts, gucken links, gucken nach oben, gucken nach unten, rechtes Auge, linkes Auge, ohne Lupe, mit Lupe und



Gel, die er mir glatt „auf’s Auge gedrückt“ hat. Und irgendwann fragt er mich: „Und Sie sind sicher, dass es das rechte Auge war?“ Ja, bin ich. Ich muss etwas weiter ausholen, Etwa zwei Jahre nach den Katarakt-OP’s habe ich festgestellt, dass rechts mein Gesichtsfeld eingeschränkt ist wie mit einem Vorhang. Okay, dachte ich, das gibt sich sicher wieder. Hat sich aber nicht. Wurde schlimmer. Nach zwei Wochen dann doch einen Termin beim Augenarzt gemacht, um mal nachschauen zu lassen. Sicherheitshalber. Ich kam hin - und plötzlich war da Panik und Hektik. Sofort in die Augenklinik (die war gleich um die Ecke, ca. 150 m) und dort sagen, dass ich ein dringender Fall bin. Dort haben dann wieder mindestens vier Ärzte nacheinander nachgeschaut und jedesmal bei der Frage „Und wie lange haben Sie das schon?“ kam ich mir vor wie ein Exot. Ich wurde noch am selben Abend operiert, mit Vollnarkose... Netzhautablösung. Ich zitiere aus Wikipedia: „Die Netzhaut-Ablösung stellt einen der wichtigsten Notfallsituationen in der Augenheilkunde dar, da sie in der Regel unbehandelt zur Erblindung führt... Ist die Netzhaut mit ihren **Nervenzellen** und **Photorezeptoren** nicht mehr durch den Kontakt mit dem Pigmentepithel versorgt, kann es je nach Dauer zu einem irreparablen Funktionsverlust (Erblindung) der betroffenen Netzhautareale

kommen. Nach Wiederanlage kann über Wochen bis Monate eine Besserung eintreten.

Bei Fortbestehen einer vollständigen Netzhautablösung droht langfristig eine schmerzhaft Schrumpfung des Augapfels (**Phthisis bulbi**) und damit der Verlust des Auges....“ (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Netzhautablösung#>) Gut, mehr hätte also nicht passieren können und ich stoße auf Verständnis bei der Reaktion der Ärzte. Ich hab's nicht gewusst und meine Netzhaut auch nicht. Statt Stunden bis zur OP hatte ich ca. drei Wochen bis zur OP. Das Ergebnis? Sofort nach Verbandabnahme wieder über 180 Grad Gesichtsfeld, keinerlei Einschränkungen. Bis heute.

Und nun kommt mein Augenarzt gestern ins Spiel. Er konnte keinerlei OP-Spuren entdecken, so als wäre nie operiert worden. Nur das Band mit dem Druckpilz das ich immer noch um das Auge habe und er ertasten konnte, überzeugte ihn dann doch, dass es tatsächlich das rechte Auge war. Ich fragte ihn, ob das ein gutes Zeichen sei und er „Ja, allerdings.“ Links haben sie mir damals die Netzhaut an einigen Stellen mit Laser „angetackert“. Das konnte er sehen.

Nachdem wir uns also geeinigt hatten, machte er sich daran, den Nachstar im linken Auge zu bombardieren. War wohl nur Kleinkaliber, es klang, als würden zwei kleine Metallkugeln aufeinander geschlagen und ich hab jedesmal gespürt, als würde mir im Kopf einer gegen das Schienbein treten. Aber nur ein ganz kleiner. Kein Schmerz, nichts Unangenehmes. Für alle, denen das mal bevorsteht, also keine Bange, ganz locker nehmen, tut überhaupt nicht weh und dauert ca. 1 bis 2 Minuten. Wenn die Rotkäppchen-Tropfen nachlassen, kannst wieder normal sehen, bzw. besser als normal. Ich kann feststellen, dass ich gestern schon auf dem Auge wesentlich schärfer sehen konnte als vorher. Der trübe Schleier ist verschwunden. Morgen ist dann das rechte dran.

Und jetzt sind noch reichlich fünf Stunden Daisy dran. Genießen wir das erst mal.

27.09. Freitag

Was ist „alt“?

Nadel eins: neue Stelle, flutsch rein, neuer Nerv, aua. Nadel zwei: neue Stelle, flutsch, neuer Nerv, aua, nicht rein, etwas „gerührt“, doch noch rein. Keine Bockwurst. Passiert auch versierten Superpowerflowerschwestern. Ich möchte, oder darf, hier nicht erwähnen, ob oder dass diese Schwester jung oder alt war. Nicht nur des Datenschutzes wegen. Wobei schon die bloße Erwähnung von „alt“ hier heiße Proteste ausgelöst hat. Plötzlich hatte ich alle gegen mich. Niemand, niefrau, möchte alt sein. Obwohl es so schön sein kann, alt zu sein. Schaut doch

mich an... Was ist denn „alt“? Keine Diskriminierung. Weder eine Dis, noch ein Krimi. „Alt“ ist ein Aufblick, ein erstrebenswertes Ziel, ein Prädikat, das die Jugend nur hauchen sollte vor Ehrfurcht. „Alt“ bedeutet Lebenserfahrung, Weisheit, Ruhe, Besonnenheit, Gelassenheit, Über den Dingen stehen, Souveränität, noch immer dynamisch, (ich geh jetzt einfach mal von mir aus). Doch leider bedeutet das für die Meisten fertig, abgeschrieben, abgeschoben, abgehalftert, hilflos, seltsam, senil, zittrig, vor dem Fernseher auf den Tod warten. Schon mal die Eigenschaft „zittrig“ kann sich hier keine Schwester leisten, weder die jungen noch die „alten“. Eigentlich wollte ich was ganz anderes schreiben. Aber wer möchte schon das Personal gegen sich haben...

Gestern Augenarzt. Der Beschuss war etwas sanfter, der gegen das Schienbein trat, noch kleiner. Einfach um die Gefahr einer erneuten Netzhautablösung auszuweichen. Das Ergebnis ist bis jetzt nicht so ganz berauschend wie links, es guckt sich noch etwas trüb in die Welt, aber schon schärfer als vorher. Scharf, schärfer, am schärfsten. Alt, älter, am ältesten. Forst, Förster, Oberförster.

Deutsche Grammatik ist unverständlich. Aber das nur nebenbei.

Rentner. Das hat auch was mit alt zu tun. Endlich alt genug, endlich Rentner. Wo möchte ich als Rentner leben? Auf diese Frage bin ich gestern gestoßen. Ich könnte doch überall. Auch in Ungarn, meiner Wahlheimat, wenn ich eine Wahl gehabt hätte. Magyarország - schon der Name ist wie Musik... Ein kleines Häuschen, mit Garten hinterm Haus und einer Bank (zum Draufsetzen) vor dem Haus, irgendwo in den Weiten der Kiskunság, Stille, Natur, Sonne, eigene Tomaten. Ein Traum. Das Schlimme daran: Es wäre möglich. Wenn die Dialyse nicht wäre. Klar kann man das sicher regeln. Man muss ja nicht hinter die sieben Berge zu den sieben Zwergen ziehen, wo jedes Jahr nur einmal eine Händlerin mit Gürteln, Friseurbedarf und Obst vorbeikommt, sondern in Dialyse-Nähe. Aber ist das dort auch so gut wie in Deutschland. Wie schon mal erwähnt, ich kenne Krankenhäuser im Osten und möchte dort nicht mal sterben, geschweige denn zu überleben versuchen. Vielleicht sollte man es sich mal anschauen...

Aber wie sagte meine Tochter früher oft?: „Nicht heute, ein andermal.“

Heute hab ich bzw. Daisy Probleme mit der zweiten Nadel. Vielleicht gibt es ja wenigstens das Brötchen von der Bockwurst...

30.09. Montag

der Tag nach gestern. Und gestern war Sonntag. Und der Sonntag war besonders.

Mathe-Exkurs

„Eine große Hälfte und eine kleine Hälfte gibt es nicht!“ schimpfte der Mathelehrer. „Aber warum schreibt ihr solchen Unsinn in der Klassenarbeit? Weil die große Hälfte von euch nicht aufpasst!“

Erst sind alle begeistert und wollen mit und dann kneifen viele. Deshalb war die kleine Hälfte vom Bus dann nur voll. Oder für unverbesserliche Pessimisten: die große Hälfte vom Bus war eben leer. Das war schade.

Ich muss ganz vorn beginnen: Eine Mitpatientin hat angeregt und mitorganisiert, dass wir Patienten einen gemeinsamen Tagesausflug machen. Das scheint hier jedes Jahr so zu sein, doch weil ich erst 11 Monate dabei bin, ist es für mich neu. Und ich fand es gut. Sehr gut. Ziel: Koblenz. Busfahrt hin. Gemeinsames Mittagessen. Schifffahrt auf dem Rhein, natürlich mit Kaffee und Kuchen. Ja, ältere Semester liiiiieben Kaffeefahrten... Busfahrt zurück. Bei fast bestem Wetter. Die große Hälfte des Tages war es trocken und nicht zu windig. Kurz geregnet hat es nur, als wir Mittag gegessen haben im Restaurant und auf dem Schiff mal 3 Minuten. Eine Patientin meinte immer mal: „Tja, wenn Engel reisen...“ und ich dachte für mich: „Ist ja gut, dass ich mitgefahren bin, sonst hätte es wohl dauernd geregnet.“ Für alle, die dabei waren, war es ein schönes Erlebnis. Das war die einhellige Meinung aller 16 Patienten und 4 Freiwilliger vom Personal (schreibt man da jetzt Personalinnen?) Für alle anderen, die dann doch nicht mit wollten, war es Pech. Und für die, die nicht mit konnten, war es schade.

Aber... weil so viele gekniffen haben, stand im Vorfeld diese Fahrt auf der Kippe. Fahrtkosten durch Teilnehmer ist gleich Einzelpreis. Und der wäre dann zu hoch gewesen. Doch nun kommen „unsere“ 4 Ärzte, drei ...te und eine ...tin, ins Spiel. Die haben gemacht, was sie immer machen und auch am besten können: Spritzen geben. Aber weil diese Patientenausfahrt keine Grippe bekommt, sondern eher an Überteuerung krankt, gab es keine Grippeschutzimpfung, sondern eine Finanzspritze. Und nur deshalb ist diese Fahrt nicht in den Rhein oder anderswo ins Wasser gefallen. Darum an dieser Stelle ein ganz großes, herzliches Dankeschön an „unsere“ Ärzte!

Wieder zuhause hat es nicht mehr all zu lange gedauert, bis ich ins Bett gefallen bin. Heute Morgen hab ich dann erfahren, den anderen soll es ähnlich ergangen sein.

Fazit: Können wir nächstes Wochenende wiederholen.

02.10. Mittwoch

Von Weihnachtsbraten und Frühstücksbrötchen

Heute ist wieder der Tag nach gestern. Aber gestern war nicht Sonntag. Gestern war Dienstag. Und der Dienstag war besonders.

„Ente gut, alles gut.“ meinte die Hausfrau am Weihnachtsabend.

„Ende gut, alles gut.“ meinte ich gestern beim Zahnarzt. Letzte Untersuchung, keine Baustelle mehr, die beiden Zahnlücken werden auf eigenen Wunsch nicht



mit Zahnersatz gefüllt. Da kann ich jetzt, wenn ich etwas übe, stereo pfeifen. Wieder ein Termindruck weniger. Das tut gut. Die folgenden Termine für Parodontitis-Prophylaxe sehe ich als ganz persönliche Entscheidung, außerhalb der Nieren-Termine.

Die Augenarzt-Behandlungen sind ebenfalls abgeschlossen. Fazit: Ich sehe besser und deutlicher und im normalen Alltag nehme ich sogar die Brille manchmal ab. Hier auch noch ein Kontrolltermin und fertig.

Also wieder einiges erledigt. Doch die nächsten Termine stehen schon an. Nächste Woche Klinik-Marathon... Ich hoffe, da wird sich weiter bestätigen, dass ich ein rundum gesunder Mensch bin.

Übrigens ist das heute der 155. Beitrag hier im Blog. Hätte das mal jemand gedacht, dass mir in fast einem Jahr so viel einfällt? Ich am wenigsten. Meine früheren Tagebücher in Buchform sind allesamt irgendwo nach einigen Seiten

kläglich gescheitert. Gut, manches findet ihr wohl nicht so unbedingt interessant, manche finden meine Witze nicht lustig (oder verstehen sie einfach nicht). Halt einfach drüberlesen. Auch ein blindes Huhn kann die Suppe nur mit Löffel essen. In diesem Sinne, guten Appetit!

Auch beim Frühstück hier steigt der Appetit. 4 Stunden Daisy - 4 halbe Brötchen. 5 Stunden Daisy - 5 halbe Brötchen. Logische Schlussfolgerung: 6 Stunden Daisy - 6 halbe Brötchen. Bingo! Ich glaub, ich bin am Limit angekommen. Nicht beim Appetit, da wäre noch Luft nach oben, aber bei der für einen Patienten bereitgestellten Brötchenmenge. Vielleicht würde auch Daisy durcheinander kommen und weiß dann nicht mehr, was sie mir abziehen oder dazurechnen muss.

Es ist eben nichts vollkommen... Das Leben hat nicht nur Nachteile, es hat auch schlechte Seiten. Das fängt ja schon morgens an, wenn man vor die Haustür kommt. 95% des Lebens besteht aus Realität.

Bei euch auch?

04.10. Freitag

Soll ich? Soll ich nicht?

Ich hab lange überlegt. Tu ich's oder tu ich's nicht? Nützt das was oder eher nicht? Oder mach ich damit eher noch mehr kaputt als dass es hilfreich wäre? Vor vielen Wochen hatte ich das Thema hier ja schon mal. „Es gibt solche und solche, aber leider mehr solche als solche.“ Nicht bei den Taxifahrern, das war ein anderes Thema. Nein, sondern bei den Menschen allgemein. Solche, die es betrifft und mittendrin sind und solche, die es nicht betrifft und „auf der anderen Seite der Mauer“ leben. Ähnlich, wie vor dem Mauerfall vor 30 Jahren. Wer nicht sein Leben lang unter den weisen, nur dem Wohle des Volkes, zum Aufbau und Vormarsch des Sozialismus und zum Schutze der Errungenschaften der Werktätigen vor den Machenschaften des Kapitalismus dienenden Entscheidungen des Regierungsapparates des Zentralkomitees der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands in der Deutschen Demokratischen Republik und als Brudervolk der ruhmreichen Sowjetunion zu leiden hatte - man kann auch einem Blinden einen Rembrandt erklären wollen... Geht nicht. Nicht umsonst hieß die SED Einheitspartei. Und wie die uns eingeheizt hat...

Ich hab eine Doku im ZDF gesehen. Und die war - zumindest für mich, vielleicht bin ich ja nur ein Sensibelchen - sehr bewegend und ernüchternd. Vielleicht auch, weil ich „zwischen den Zeilen“ und in den Gesichtern gelesen hab dabei. Und

eben, weil ich von eurer Seite aus betrachtet „drüben“ lebe und „einer von denen“ bin.

<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/37-ich-gebe-dir-meine-niere-100.html>

Nur als Empfehlung, das mal anzuschauen, oder auch zweimal. Wen es wirklich interessiert, schaut sich's sowieso an. Und in ein paar Tagen ist der Link ohnehin weg...

Ich komme am Montag nochmal darauf zurück.

Heute gab es die zweite Hepatitis-Impfung. Wieder so eine Spielzeugnadel.

Länger als die Sommerferien aber dünner als sächsischer Kaffee. Nichts gespürt, eigentlich gar nichts. (Wer nichts spürt, spürt noch mehr als einer, der gar nichts spürt.) Und wer nicht weiß, wie sächsischer Kaffee zubereitet wird, hier das

Rezept: Man nehme eine Kaffeebohne und binde sie an einen dünnen Faden.

Dann hängt man diese ins Fenster. Auf den Tisch stelle man eine Tasse mit heißem Wasser. Nun muss der Schatten der Kaffeebohne einige Minuten (je nach gewünschter Kaffeestärke) in die Tasse fallen. Umrühren, fertig.

Ich bin nur froh, dass es hier hessischen Kaffee gibt: stark, lecker, mit drei Zucker, viel Milch. (Dann hab ich heute also sechs Zucker... Wusste schon jemand, dass ich ein ganz Süßer bin? Mal testen? Meine Telefonnummer findet ihr im Impressum - wer sie nicht ohnehin schon hat... zwinker...)

06.10. Montag

Niere vs Lunge

Und ich tu's.

Ich schreib über den ZDF-Beitrag.

Da gab es einige Interessante Aussagen.

Bei 08:11 Min.: „Es ist ein Hangeln von einem Tag zum anderen.“ Eine gesunde Niere reinigt zu 100 bis 80%. Die Bauchfelldialyse zu 18%. (Hämodialyse - mit Daisy - zu etwa 12 bis 14%). Das bedeutet, dass ständig ca. 86% des normalerweise ausgeschiedenen Giftes im Körper verbleibt. Ist also nicht zu vergleichen mit einer gesunden Niere. Deshalb auch nur „ein Hangeln“.

Bei 15:18 Min.: Die Aussage der Mutter (und die Meinung wohl jedes Betroffenen). Wenn man bei heutigen Verhältnissen einen Sechser im Lotto mit über 10 Millionen Euro ansetzt, verzichtet man also auf ne ganze Menge, nur um mit einer neuen Niere wieder ein normales Leben haben zu können. Das Ergebnis wiegt den Verlust mehr als deutlich genug auf.

Bei 20:07 Min.: Aussage des Arztes, nach erfolgter OP sind die Kreatinin-Werte bei 1,4. Ein Gesunder hat zw. 0,7 und 1,3. Mein Wert liegt bei 7,24. Da ist noch viel Platz nach oben.

Akute Niereninsuffizienz ist eben doch nicht so auf die leichte Schulter zu nehmen. Aber selbst wenn es auf der schweren Schulter liegt, muss man nicht verzweifeln. Es kommt auf die innere Einstellung und die Akzeptanz-Bereitschaft an.

Und für dieses ganze Thema habe ich morgen wieder einen von den 15 Terminen in der Klinik. Lungen-Röntgen. Für mich ein absolut heißes Thema. Vor 45 Jahren habe ich „auf der anderen Seite der Mauer“ mit Asbest gearbeitet unter heute unvorstellbaren Bedingungen. Die Luft in der Halle an den Maschinen hat nur so geflimmert von Asbestfasern und -staub. Alles mit eingeatmet. Ohne jeglichen Atemschutz oder gar Schutzanzügen oder Handschuhen. Täglich acht Stunden. Sechs Jahre lang. Im Drei-Schicht-System. Das Leben war damals kein Zuckerschlecken, sondern eher ein Asbestschlecken. Wenn ich mir dagegen heute anschau, wie die Arbeiter als Astronauten verkleidet auf den Dächern arbeiten, nur um ein paar gepresste asbesthaltige Platten abzuschrauben und anzufassen, ringt es mir unweigerlich ein Lächeln ab. Damals hatte ich keine Anzeichen einer Asbest-Lunge. Und heute? Oder Lungenkrebs?

Sicher weiß ich morgen mehr...

09.10. Mittwoch

Tja...

Ich weiß nicht mehr...

Lungenröntgen und Lungen CD. Ich weiß nur, dass das Personal jeweils danach nicht kreidebleich auf mich zugestürzt kam und entsetzt rief „Herr Klob, Herr Klob, ihre Lunge...!“ Deshalb gehe ich davon aus, dass alles im grünen Bereich ist. Natürlich wollten sie auch wieder Blut von mir. War ja klar. Bisher haben sie gefühlte 3 Liter abgezapft. Wie die Vampire... Vielleicht streichen sie ja irgendwo die Wände damit.

Zugutehalten muss ich, dass es gestern wie am Schnürchen lief. Statt über Gebühr warten zu müssen, war ich fast jedesmal vor der Zeit dran.

Am Freitag gab es doch die zweite Hepatitis-Piekse. Dazu Folgendes aus dem schlaun Internet:

Bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem (wie Dialysepatienten) kann es aber sinnvoll sein, den Spiegel der Hepatitis-B-Antikörper im Blut regelmäßig zu kontrollieren (Titerkontrolle).

Hepatitis-A-Impfung ruft in etwa 10 bis 20 Prozent der Fälle eine Rötung und schmerzhafte Schwellung um die Einstichstelle hervor. Zudem kann das Allgemeinbefinden kurze Zeit beeinträchtigt sein. Manchmal treten beim Impfling auch Fieber, **Abgeschlagenheit, Kopf und Gliederschmerzen** auf. Allergische Reaktionen sind selten.

Leichte Impfreaktionen wie Rötung, Schwellung, Schmerzen um die Impfstelle sowie geschwollene Lymphknoten zeigen sich auch bei einer Hepatitis-B-Impfung. **Nebenwirkungen wie leichtes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen oder Müdigkeit** treten selten auf. In Einzelfällen kommen allergische Reaktionen vor. Das, was mich betraf, hab ich **fett** geschrieben. Darum war das Wochenende auch etwas „zurückhaltend“. Beachtenswert auch die Feststellung, dass wir als Dialysepatienten mit einem „geschwächten Immunsystem“ klar kommen müssen. Genauso wie alte Leute. Nun bin ich sogar Dialysepatient UND alter Leut. Bedeutet bei diesem nasskalten Herbstwetter: „Leute, zieht euch warm an, denn die Kälte greift den Darm an.“ Man bedenke, dass ein Großteil des Immunsystems im Darm seine Arbeit macht. Den werde ich jetzt fleißig unterstützen mit dem Frühstück, das grad unterwegs ist.

11.10. Freitag

Wow, was andere so alles wissen!

Es ist ganz einfach. Man muss lediglich seine Gedanken umstellen. Wenn man sich nicht auf die Probleme konzentriert, dann werden sie schon kleiner oder verschwinden sogar ganz. Zum Beispiel bei der Dialyse. Dass man da immer solchen Mordshunger bekommt, dass man ein halbes Spanferkel verdrücken könnte - alles Einbildung. Oder zumindest braucht man nicht daran denken, sondern muss sich nur einreden, dass man doch ganz gut satt ist - und schon ist das Hungergefühl verschwunden und man braucht sich daheim nicht gleich aufs Essen stürzen.

Oder dass man häufig so müde und abgespannt ist. Wir Patienten liegen nur stundenlang nichtstehend rum, haben nichts zu tun, als zu warten, dass die Zeit vergeht und haben danach nichts anderes im Kopf, als uns zuhause müde wieder ins Bett zu legen.

Denken zumindest manche Außenstehende. Die noch nie an der Maschine hingen. Die müssen es ja wissen. Und können uns das erklären. Dann geht es uns sicherlich besser.

Die Fakten:

Eine Niere funktioniert „ganz normal“. Die bekannteste Arbeit, die sie leistet, ist die Urinausscheidung. Doch davor hat sie ne ganze Menge anderes zu tun, bevor man pinkeln kann.

- Ausscheidung von giftigen Substanzen
- Regulierung des Wasser- und Elektrolythaushaltes sowie des Säure-Basen-Gleichgewichts
- Hormonproduktion
- Regelung des Blutdrucks (über das in der Niere produzierte Hormon [Renin](#))
- Regelung der Bildung roter Blutkörperchen (über das in der Niere produzierte Hormon [Erythropoetin](#))

300 mal filtern die Nieren täglich das gesamte Blut. Das sind ca. 15 Badewannen voll. Sie filtern dabei bis zu 180 Liter sogenannten Primärharn aus. Würde man das alles ausscheiden, wäre man nach einigen Stunden nicht mehr lebensfähig (außer man würde täglich 180 Liter trinken). Nun ist die Niere aber so liebenswert und führt ca. 99% der Flüssigkeit wieder in den Blutkreislauf zurück und es bleiben nur 0,5 bis 2 Liter Sekundärharn übrig, angefüllt mit all den angesammelten Giftstoffen. Denn die filtert sie ebenfalls mit aus dem Blut.

Jetzt schlüpfen da aber mit dem Primärharn (bei 15 Badewannen) auch andere wichtige Sachen mit durch: Natrium, Kalium, Kalzium, Vitamin B12, Bikarbonate, Chlor, Aminosäuren (Proteine). Die Niere erwischt sie alle und schickt sie gnadenlos zurück ins Blut, weil der Körper die dringend braucht. Nur die bösen Harnstoff, Harnsäure, Kreatinin und andere Abbaustoffe des Körpers sowie das überschüssige Wasser bleiben im Sekundärharn.

Die anderen Funktionen in der Auflistung seien nur wegen der Vollständigkeit erwähnt. Hormone, rote Blutkörperchen, Epo, Blutdruck, Säure-Basen-Haushalt usw.

Die Niere - eine Hightec-Anlage erster Sahne. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, ohne Urlaub und Inventur, bei mir nun schon 65 Jahre, 5 Monate und einige Tage. Täglich 15 Badewannen voll. Zugegeben, die ersten Kindheitsjahre sicher weniger und das letzte Jahrzehnt immer eingeschränkter.

Und nun, wo sie müde sind, muss das Daisy übernehmen. Aber nicht 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, ohne Urlaub und Inventur, sondern dreimal wöchentlich für bei mir 6 Stunden. Kein Wunder, dass sie da nicht alle Giftstoffe rausbekommt, sondern lediglich einen überlebendigen Teil. Und dann ist Daisy nicht an mein Gehirn gekoppelt und bekommt von dort ihre Befehle, sondern sie hat ein eigenes „Gehirn“. Sie filtert Giftstoffe und Wasser. Produziert aber keine

Hormone und Blutkörperchen. Und alle guten Sachen, die ja bei der Niere auch durchschlüpfen, schickt sie nicht wieder zurück. Die sind ebenfalls hoffnungslos verloren.

Protein zum Beispiel, die Dinger, die satt machen. Flupps, weg. Ergebnis? Hunger! Dialysepatienten haben deshalb einen bis zu 20% höheren Ruheenergiebedarf. Die bedarfsgerechte Eiweißzufuhr liegt bei einer Hämodialyse bei 1,0-1,2 g/Kg KG/d (bedeutet: Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag) und davon müssen mindestens 50% hochwertiges Eiweiß enthalten sein, um die Verluste der Aminosäuren durch die Dialyse wieder aufbauen zu können und damit der Körper nicht Körpereiwweiß (Muskeln) abbaut. Auch Glukose schlüpft durch. Ergebnis? Wieder Hunger. Bleibt am Ende festzustellen: Der Hunger ist vorprogrammiert. Und weil Daisy in wöchentlich 18 Stunden tun muss, was gesunde Nieren in fast der zehnfachen Zeit (168 Stunden) erledigen, sind die Ärzte der Meinung, dass Dialysesitzungen Schwerarbeit für den Körper ist, wie Straßenbauarbeiter oder Bergwerkskumpel. Die Meinung der Ärzte können wir nur bestätigen. Bleibt auch hier am Ende festzustellen: Die Müdigkeit ist vorprogrammiert. Es wird also ziemlich schwierig werden, das gedanklich zu überwinden. Wer es schafft, soll dann bitte unten einen Kommentar dazu schreiben.

Die Venennadel hat heute die Venenwand angeritzt beim Legen. Haarscharf an der Bockwurst vorbei. Der Arm ist dick geworden, aber die Nadel kann sitzenbleiben. Hoffen wir, dass sie still sitzt...

Und zu guterletzt (wird das so geschrieben? die Autokorrektur weiß es auch nicht anders) noch etwas Schönes, damit wir alle frohgemut ins Wochenende kommen: Gestern bei der Nachkontrolle beim Augenarzt wegen den Nachstar-Laser-Behandlungen konnte ich feststellen, dass das linke Auge, bei dem damals nur die Netzhaut an einigen Stellen „festgetackert“ wurde, eine Sehschärfe von 90% hat. Das rechte Auge, das damals knapp an Totalerblindung vorbeigeschrammt ist, hat eine Sehschärfe von 100%!!!! Mit meiner Brille konnte ich in der letzten Reihe der letzten Tafel noch Zahlen erkennen. Geht es besser? Nein!

Ein schönes Wochenende euch allen!

14.10. Montag

„Gute Fahrt“ oder „Augen zu und durch“?

Es ist immer schön, wenn ich Feedback bekomme von meinen Lesern und Rinnen. Noch schöner ist es, wenn dieses Feedback positiv ist. Danke. Das macht Mut, mir auch weiterhin zu jeder Dialyse etwas Neues einfallen zu lassen. So wie heute...

Es gibt Taxifahrer, da kommt man während der Fahrt ziemlich ins Grübeln. Aber nur bei solchen. Bei den anderen solchen nicht.

„Junge, du musst das viel gelassener sehen. Das Thema wird mit Sicherheit total überbewertet. Laut Statistischem Bundesamt gab es 2015 in Deutschland alle 13 Sekunden einen Unfall. 14% davon wegen zu geringem Sicherheitsabstand. Dabei ist man zu über 98% nicht mal der Schuldige, sondern der Vordermann lässt sich zu dicht zurückfallen. Diese Leute sollte man zur Rechenschaft ziehen, nicht diejenigen dahinter. Doch wie oft sieht man schon auf Landstraßen einen Auffahrunfall? Alle Schaltjahre einmal? Und außerdem haben moderne PKW's ja überall Airbags. Da fällt man doch wohltuend angenehm weich, sollte es deinen Chauffeur wider Erwarten doch mal unglücklicherweise erwischen. Außerdem ist es nicht dein Auto. Und wenn man sich dem Vordermann auf Abschleppstangenlänge annähert (vielleicht, um dessen TÜV-Plakette besser lesen zu können), ist man ganze 0,3 Sekunden eher an der Stelle, wo man wäre, wenn man genügend Abstand halten würde. Summiert auf einen achtstündigen Fahrdienst, holt man so mindestens 6,4 Minuten täglich raus. Summiert auf zwei Jahre, kann man mit dieser Zeit einen Kurzurlaub ansammeln. Man sollte also etwas mehr Verständnis für die sozialen Bedürfnisse der Taxifahrer und TaxifahrerRinnen aufbringen.

Ganz so krass darfst du das eben nicht sehen. Meistens ist der Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug ja optimal und ausreichend. Nur häufig stören halt die zwei PKW dazwischen... Also sag nix und hoffe, dass du auch heute wieder heil ankommst. Ist ja nur jeder 14. ein Auffahrunfall. Die Gefahr, bei der Dialyse zu verbluten oder aus dem Bett zu fallen, ist sicher viel höher.“
Zum Verbluten beim Legen der Nadeln war heute allerdings keinerlei Anlass. Die Flowerpowerschwester, deren Namen ich nicht verraten soll, weil ich die Claudia auch nicht beim Namen nennen will, hat das wieder super hinbekommen. Zack, reingelegt, drin. Jetzt sitzen sie. Die wollten nicht liegenbleiben. Ähnlich wie früher meine Kinder. Die haben wir auch hingelegt und zack waren sie wieder auf und sind oft rumgerannt. Da kann ich froh sein, dass die Nadeln wenigstens brav sitzenbleiben. Nicht auszudenken, wenn...

Neiiiiinnnn!!!!!!!!!!

16.10. Mittwoch

Day after day after day after day....

Ab heute muss ich mich beeilen. Hoffentlich reicht die Zeit. Meine Kuschelzeit mit Daisy ist auf 5 1/2 Stunden begrenzt. Grund: In der Nachmittagsschicht ist mein Platz wieder besetzt. Das wäre zwar grundsätzlich möglich, aber zwei Leute im Bett ist doch etwas eng.

Die Taxifahrt war heute entspannt. Ob er meinen Beitrag gelesen hat? Beinahe hätte ich gesagt, er soll etwas weiter auffahren. Hab es mir aber verkniffen.

Und dann kommt man hier an und hat gemischte Gefühle. Ja, immer noch. Zum Einen bleibt ein Krankenhausflur eben immer ein Krankenhausflur. Und da musst du bis auf unbestimmte Zeit, Jahre oder Jahrzehnte, jeden zweiten Tag antanzen, damit du überlebst. Klingt übertrieben und doch geht es hier um Leben oder Tod.

Unbarmherzig. Zum Anderen gibt es auch ein Gefühl von Vertrautheit, Sicherheit und fast schon Geborgenheit. Ein Stück Leben, dass einfach dazugehört, dass sich eingespielt hat in den Wochenablauf und Tagesrhythmus, ins

Unterbewusstsein: Taxi, Flur, Sachen ablegen, Toilette, Waage, Bett, Nadeln legen, Arm möglichst still halten, 4 Brötchenhälften, 3 Wurst, 1 Käse, Kaffee, Wasser, Tagebuch, Dokus schauen oder Webseiten bearbeiten, manchmal ne Runde schlafen, 2 Brötchenhälften, 1 Wurst, 1 Käse, Nadeln ziehen, 20 Minuten abdrücken (die Einstichstellen, nicht die Schwester), Pflaster drauf, Waage, Toilette, Sachen packen, Flur, Taxi.

Nebenbei bemerkt habe ich eine Laktoseignoranz. Ich kann Vollmilch trinken soviel ich will. Auch die Blutwerte sind immer wieder im grünen Bereich. Freut mich. Mit dem Essen und Trinken das funktioniert also.

Mit meiner Freundin ja auch. Wir haben regelmäßigen Kontakt und können auch nicht voneinander lassen. Gehören nach so langer Zeit irgendwie zusammen, brauchen einander und freuen uns auf jede Begegnung. Und niemand kann sich vorstellen, wie intensiv und intim unser Verhältnis ist und wie wir füreinander fühlen... Irgendwie romantisch, oder?

Das Leben ist schön.

18.10. Freitag

Blut und Wasser

Das Leben ist schön. Gestern hat mir jemand gesagt, ich hätte Talent. Aha. Da hab ich mal nachgeschaut, was das überhaupt ist. Da gibt es ja ganz verschiedene Tal's.

Tal-Ar - Tal-Kum - Tal-Bot - Tal-IBAN - Tal-Ent - Tal-Fahrt - Tal-G - Tal-Lin - Tal-Mud - nur um einige zu nennen. Wobei der Wortstamm „Tal“ ein Begriff im Computerwesen ist: *Transaction Application Language*, eine Programmiersprache von Tandem NonStop Systems. Also, logisch, hat mein Talent wohl etwas mit Schreiben am PC zu tun. Und nein, ich bilde mir nichts drauf ein. Ich wunder mich nur selber. Aber Vorsicht, „Tal“ ist auch eine Abkürzung bei der Raumfahrt:

Transoceanic Abort Landing, ein Abbruchmodus des Space-Shuttle während des Aufstiegs, quasi eine Notlandung. Es könnte also durchaus sein, dass mir mal nix mehr zum Schreiben einfällt und ich ne Notlandung machen muss. Dann mach ich aus dem Ganzen ein Buch und verkauf es im Onlineshop...

Vielleicht denkt ja jetzt der eine oder die andere „Heut ist ihm mal wieder gar nichts Gescheites eingefallen, nur Gelaber.“

Konzentrieren wir uns also auf Dialyse und deren Umfeld und punkten mit Fakten: Vor einiger Zeit stieg mein Blutdruck um ca. 10-20 Punkte. Ich hatte in meiner Lebens- und Ernährungsweise jedoch nichts verändert. Als mein Arzt mich dann aber überzeugen wollte, dass ich mittlerweile zu viel Wasser im Gewebe mit mir rumschleppe, obwohl ich fest der Meinung war, die Nieren schaffen noch genug, habe ich mich wohlweislich überzeugen lassen (was aber kein Zeichen von schwachem Eigenwillen und fehlender eigener Meinung ist), dass es doch besser wäre, statt 500 bzw. 700 ml nun 2000 +500 ml an Daisy abzugeben. Und weil Daisy ein kluges Mädchen ist, entscheidet sie selbst, wieviel sie mir tatsächlich abzieht. Bämm, siehe da und siehe dort, sie nutzt diese Freiheit aus und zieht mir seitdem fast immer 2000 ml aus dem Blut. Ergebnis 1: Der Blutdruck hat sich wieder eingependelt. Ergebnis 2: Die Erkenntnis, man sollte doch ab und zu und an und auf auf die Ärzte hören. Denn immer noch entscheidet der Patient, was wie mit ihm geschieht.

Das Thema „Trockengewicht“ ist immer noch ein Buch mit fünf Siegeln. Fakt ist, dass sich im Gewebe Wasser ansammelt. Im Körpergewebe. Im anderen nur, wenn es regnet oder man bekleidet in die Dusche steigt, aber das ist für die Dialyse irrelevant. Die Konzentration des Wassers im Körpergewebe ist ähnlich hoch wie das Wasser im Blut. Osmose nennt man das. Durch zu viel Wasser im Blut wird das Herz mehr belastet. Nun tritt die Niere - oder in meinem Fall die Daisy - in Erscheinung und filtert das Wasser aus dem Blut. Nun kann wieder Wasser aus dem Gewebe ins Blut fließen, damit der Ausgleich wieder da ist. Daisy filtert das wieder aus, das Blut kann wieder Wasser aus dem Gewebe aufnehmen usw. usw. Solange, bis Daisy entscheidet, das Blut ist nun dick genug. Also werden mir heute pro Stunde ca. 350-370 ml abgezogen. Das macht in 5 1/2 Stunden 2 Liter.

Das muss der Körper erst mal verkraften. Die Niere macht diese Menge in 48 Stunden.

21.10.Montag

Heute fällt mir kein Titel ein.

Heute ist wieder Stresstag.

Der Taxifahrer erzählt mir eine 15 km lange Geschichte, was alles nicht funktioniert.

Ein Mitpatient erzählt mir, wie teuer die Mieten und wie böse manche Menschen sind.

Beim Wiegen stecke ich die Karte statt in Daisy versehentlich in den Kartentresor, wo sie mittags reinkommt.

Hier auf Station läuft irgendwas aus. Die Schwestern sind genervt.

An Gewicht hab ich heute 3,3 Liter mitgebracht. Soviel wie noch nie.

Es schwebt ein Geist des Stresses durch den Tag... Schweb... schweb...

öhmmm... öhmmm...

Gegenpol: Der Mitpatient schenkt mir ein Päckchen mit ungarischer Salami.

Einfach so. Weil er weiß, dass ich Salami mag. Cool!

Daisy zieht mir keine 3,3 Liter, sondern nur 2,5 plusminus 0,5 ab.

Der Tag ist trotzdem schön. Ich atme, kann mich bewegen, selbständig laufen, die Schwester hat die Nadeln wie in Butter reinbekommen (das war Absicht), es gibt gleich Frühstück... Und sollte der Stressgeist hier vorbei schweben, gibt es ja Kopfhörer mit Klassik. Das hilft so sicher wie ein angespitzter Holzpflock gegen untote Vampire. Und überhaupt habe ich im Laufe meines erfahrungsreichen Lebens gelernt, mich an folgenden Spruch zu halten:

„Man kann sich den ganzen Tag aufregen - aber man ist dazu nicht verpflichtet.“

Dieser weise Spruch hat mich schon in einigen Situationen vor vielem bewahrt.

Oder in vielen Situationen vor einigem.

Kaliumwert heute 5,23. Etwas hoch, aber wenn man bedenkt, was ich in den

letzten Tagen verdrückt hab, ist das noch niedrig. Viel Milch, ungewässerte

Kartoffeln in Form von Kartoffelpuffern (natürlich selbstgemacht - ich bin doch nicht blöd), Orangen, Fleisch und so weiter.

So, Frühstück ist da. Konzentrieren wir uns auf die wirklich wichtigen Dinge dieses Tages.

U

23.10. Mittwoch

Damals war's

„Weißt du noch,“ fragte die Eintagsfliege, „damals, vor fünf Minuten...?“

„Wisst ihr noch,“ fragte der Dialysepatient, „damals, vor einem Jahr, als ich mit der Dialyse begonnen habe?“

Genau so ist es. Montag, 22.10.2018, erster Tag Dialyse, im Bett schräg gegenüber, 2 Stunden. Dienstag, zweiter Tag, schon an meinem Platz bei Daisy (die hieß damals noch gar nicht so), 3 Stunden. Mittwoch, dritter Tag, 4 Stunden, ab da regelmäßig so weiter und so weiter und so weiter. Später, viel später 5 Stunden, dann 6 und nun aktuell 5 1/2. Am 04.11. hab ich dann begonnen, mein Tagebuch zu veröffentlichen.

Ein Jahr = 52 Wochen, 3 mal pro Woche = $52 \times 3 = 156$, je zwei Nadeln = 312, minus ca. 4 Wochen nur eine Singleneedle = 300 Einstiche in meinen linken Arm. Wer bietet mehr?

Es gab natürlich in dieser Zeit auch 156 mal Frühstück. Erst zwei, dann vier, dann sechs Brötchenhälften. Wer bietet mehr? Da ich aber nicht mehr weiß, ab wann ich wieviele gegessen hab, ist es nicht mehr möglich, die Gesamtzahl zu berechnen. Ist aber schon ein ganz gewaltiger Berg.

Jetzt könnten weitere Statistiken kommen. Blutmenge, die durch Daisy lief, Zeit, die ich hier mit ihr verbracht hab, Eisen und Epo, mit denen ich gedopt wurde, Liter an Wasser und Kaffee, die ich verbraucht hab, Schwestern, die kamen und gingen, Patienten, die nie wiederkamen und auch nie wiederkommen... Es war insgesamt eine bewegende und interessante Zeit. Viel gelernt, mit vielen neuen Dingen zurechtkommen (müssen), das Leben mehr oder weniger komplett neu ordnen (müssen), mit Einschränkungen leben lernen (müssen), viele Prioritäten neu setzen (müssen), den eigenen Körper völlig anders beobachten und einschätzen lernen (müssen). Und und und.

Ein Jahr. Wie viele werden noch folgen? Wie intensiv werde ich mit meiner Freundin zusammenleben können? Wie, was, wo, wie lange, mit wem? Es sind viele Fragen offen.

„Jedes Jahrzehnt des Menschen hat sein eigenes Glück, seine eigenen Hoffnungen und Aussichten.“ So ein neues Jahrzehnt hat letztes Jahr für uns begonnen. Und ich bin mächtig gespannt, was es bringen wird.

Träume werden wahr...

Hier noch ein Bild von meinem Arm ohne Nadeln. Man erkennt die zahlreichen Einstiche:



24.10.2019 Donnerstag

Abschluss des ersten Teils

Ein Jahr kann lang sein, ein Jahr kann kurz sein. Und ein Jahr kann beides sein. Je nachdem, von welcher Seite aus man es betrachtet.

In meinen Aufzeichnungen habe ich versucht, ehrlich und aufrichtig ein Jahr meines Lebens als Dialysepatient zu beschreiben, Fachwissen zu vermitteln

(soweit mir das möglich und für mich selbst verständlich ist), Gefühle, Ängste, Hoffnungen aufzuzeigen und auch das Drumherum des „Lebens draußen“, außerhalb der Klinik mit hineinzunehmen. Denn Dialysepatient ist man nicht nur in der Klinik, sondern immer, 24/7, wie es so schön heißt, mit jedem Atemzug und ohne Unterbrechung.

Ich hoffe, das Tagebuch war lesenswert und vielleicht auch für den einen oder die andere hilfreich. Ich hätte mir vor der Dialyse mehr solche lebensnahen Berichte gewünscht. Vieles wäre mir dadurch vielleicht leichter gefallen, hätte mich nicht so beunruhigt. Andererseits hätte ich mich aber auch versteifen und Vorurteile und unnötige Ängste haben können. „Dem ist das passiert, da passiert mir das sicher auch...!“

Nein! Alles sind hier MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN. Klar gibt es vieles, was meine Mitpatienten neben mir auch so oder so ähnlich erleben, aber doch ist jeder Mensch einzigartig in seinen Empfindungen, Gefühlen und Erfahrungen.

Dieses Tagebuch war in erster Linie als Leselektüre gedacht. Ursprünglich zur nüchternen Information an meine Familie, um sieben Personen nicht siebenmal, sondern nur einmal erzählen zu müssen, wie es Daddy so geht...

Darüberhinaus wünsche ich mir, dass dieses Tagebuch ein nützlicher Lesestoff wird für Menschen, denen dieses Schicksal ebenso bevorsteht und die, wie ich selbst noch vor einem Jahr, viele Fragen dazu haben und Antworten suchen. Antworten von mittendrin.

*Mit herzlichen Grüßen
Hermann Klob*