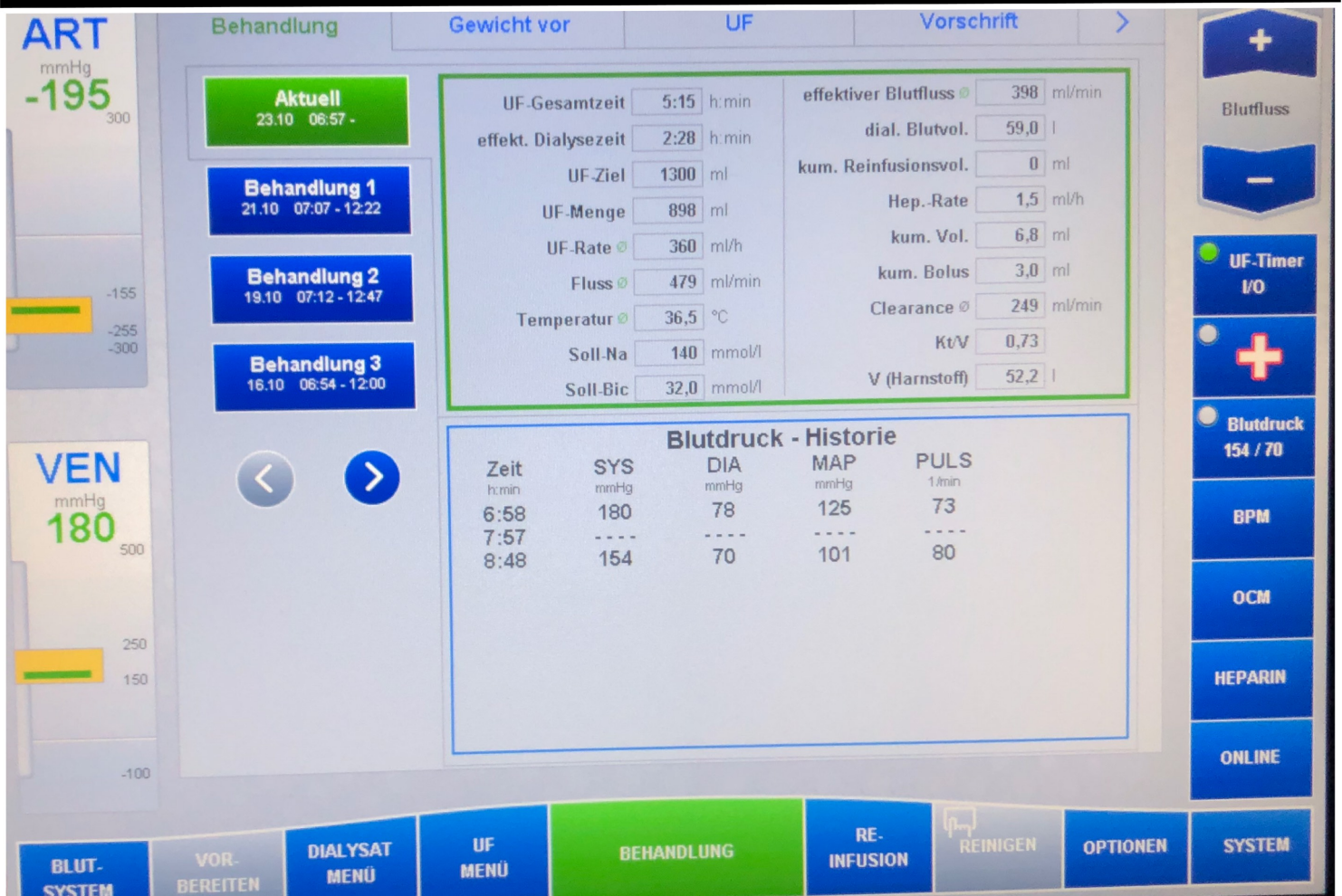




Dialyse-Tagebuch

Das zweite Jahr an der Nadel



Dialyse- Tagebuch Teil 2

Wer erinnert sich noch an den ersten Teil des Tagebuches? Ein Jahr Dialyse-Erfahrung aus erster Hand. Hier noch mal der letzte Eintrag vom 23. Oktober 2019:

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 dem 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, viele Prioritäten neu setzen, den eigenen Körper völlig anders beobachten und einschätzen lernen. 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...

Beginnen wir nun mit dem zweiten Teil.

Ich hoffe, der wird ebenso spannend wie der erste. Auch wenn meine Art zu Schreiben und zu Denken manchmal etwas außergewöhnlich scheint (oder ist?), so wünsche ich mir doch, dass der Eine oder die Andere hier und da etwas daraus lernen können und vielleicht manche ihrer Fragen zur Dialyse beantwortet bekommen oder sich auch viele Unsicherheiten klären, die doch sonst immer wieder gerne Angst schüren.

Manche meiner Ausführungen, die das Leben allgemein betreffen, muss man nicht so ganz ernst nehmen. Doch alle Aussagen, welche die Dialyse und alles, was damit zusammenhängt, betrifft, habe ich nach bestem Wissen und Gewissen niedergeschrieben. Da möchte ich nicht flunkern. Jedoch habe ich hier nur meine Erfahrungen mitgeteilt. Jemand anders mag ähnliche Situationen vielleicht ganz anders empfinden.

So, nun aber genug der Vorrede! Kommen wir zur Sache.

25.10. Freitag

Geschmacklos

Heute ist wieder so ein Tag, wo ich mir überlege „Was schreib ich nur?“ Halten wir uns an die Fakten: Die größere Menge an Wasser, die Daisy neuerdings aus meinem Blut entfernt, bewirkt den Effekt, dass mein Blutdruck von um die 150/80 auf rund 120/60 gesunken ist. Erfreulich. Auf der anderen Seite lässt aber die Nierenleistung nach. Übers Wochenende werde ich wieder mal messen, Eingang/Ausgang.

Heute Morgen zuhause hab ich die Blutdruck-Medikamente abgesetzt, eigenmächtig. Ich möchte mal schauen, ob trotzdem während der Dialysezeit der Blutdruck bis auf die „üblichen“ Werte von um die 100/60 sinkt. Start-Druck zeigte Daisy grad 148/74 an. Es könnte natürlich jetzt passieren, wenn die Schwestern nachher beim Frühstück sitzen und meinen Beitrag lesen, dass sie, die Hände über dem Kopf zusammenschlagend, zu mir gerannt kommen und laut rufen „Um Himmels Willen, neiiiiin!“ Na mal sehen...

Die höhere Menge an Wasserentzug vertrage ich aber ziemlich gut. Keine Krämpfe, kein Schwindelgefühl, keine anderen Beschwerden. Dass ich an Dialysetagen am Nachmittag bis zu 4 Stunden schlafe, hat wohl andere Ursachen.

Thema „Zahnarzt“. Paradonditis-Prophylaxe. Mundspülung mit Meridol. Ich hatte schon mal davon berichtet, dass die Geschmacksnerven davon ziemlich in Mitleidenschaft geraten. Gestern der Test: Direkt nach der Spülung nacheinander eine Prise Salz, eine Prise Zucker, eine Prise Pfeffer und einige Tropfen Zitrone auf die Zunge. Ergebnis: nichts, oder zumindest fast nichts. Ich konnte grad noch die Unterschiede feststellen, nicht mehr. Zumindest beim Pfeffer hätte ich es anders erwartet. Und jetzt noch beim Frühstück hier (ich hab heut Morgen nicht gespült) schmecken die Brötchen ziemlich salzarm und drei Zucker im Kaffee keinesfalls süß genug.

Am Sonntag müssen die Uhren umgestellt werden. Ich werde die vom Wohnzimmer wieder ins Büro stellen und die von der Küche ins Schlafzimmer. Ob's hilft?

28.10. Montag

...‘ne ganze Menge

Ich hab die Uhren umgestellt. Aber es hat nichts gebracht, ich musste heute Morgen trotzdem aufstehen. Kleiner Tipp für's nächste Mal, wenn man nicht genau weiß, ob man eine Stunde vor- oder eine Stunde zurückstellen muss:

ein paar Uhren stellt man vor, einige zurück. Dann ist man immer auf der sicheren Seite.

Heute mal ein paar Fakten zur Dialyse. Ich hab wieder mal rescherschiert. Diesmal nicht im Netz, sondern im Papier. „Der Nierenpatient“, eine Zeitschrift vom Kirchheim-Verlag, die ich abonniert hab. 5,50€ pro Ausgabe, 6 mal im Jahr.

90.000 Menschen müssen in Deutschland drei mal pro Woche zur Dialyse. Hier werden (von Daisy & Co) die Giftstoffe außerhalb des Körpers über eine halbdurchlässige Membran in die Dialyseflüssigkeit geleitet. Kleine Moleküle, wie Wasser, Elektrolyte, Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin durchgelassen, aber große Moleküle wie Eiweiß und Blutzellen werden zurückgehalten. Das gesamte Blut wird dabei etwa dreimal pro Stunde umgewälzt, fließt also durch Daisy. Dazu werden pro Behandlung ca. 400 Liter Dialyseflüssigkeit, Dialysat benötigt. 400 Liter pro Patient und Behandlung. 1200 Liter, also 1,2 Kubikmeter pro Woche. Und das bei 90.000 Patienten. Die schlechte Nachricht: Das Dialysat kann nur einmal verwendet werden. Also verursachen Dialysepatienten einen Wasserverbrauch in der Größe eines Würfels mit einer Kantenlänge von 175 Metern. Zum Vergleich: Der Eiffelturm ist 324m und die Freiheitsstatue schlappe 93m hoch. Nun versucht man natürlich irgendwie, diesen hohen Verbrauch zu reduzieren. Es geht ja auch nicht allen Ländern so gut wie Deutschland, wo wir (noch) Wasser im Überfluss haben. Aber - und das ist wieder die gute Nachricht - gibt es bereits Forschungen, wobei nur noch 10% Wasser verbraucht wird. Und - es geht weiter - der Patient trägt eine Weste, die das Dialysat enthält und nur alle 4 Stunden gewechselt werden muss, ähnlich wie bei der Bauchfelldialyse, nur dass das neue Verfahren nicht länger dauert, als mal nur schnell zur Toilette zu gehen. Ein mobiles Dialysegerät also, zum Mitnehmen.

Erinnert ihr euch an meinen Beitrag vom 09.11.18 „Im Jahr 2035“? Ich hab wohl nicht ganz unrecht. Vielleicht sind wir schon auf dem Weg dorthin. Und das mit den Nadeln kriegen die sicher auch noch hin. Äußerst wünschenswert...

30.10. Mittwoch

Boah ey!

Zum ersten Mal. Die Schwester. Katharina(*), Nadeln legen. Bei mir. Augen zu und durch. Ich hab die Augen zu gemacht und sie hat durchgestochen. Aber nicht ganz durch, sondern nur soweit durch wie es durch gemusst hat. Perfekt. Alle Angst umsonst. Auf beiden Seiten. Die Nadeln sitzen perfekt. Nachdem sie sich nach dem Legen natürlich wieder gesetzt haben. Möcht wissen, wie die das immer machen...

Der Tag fängt also schon mal gut an. Daisy zieht mir 2200+500 ab, 3000 wären laut Trockengewicht nötig. Aber ich vermute, dass Daisy wieder vernünftig ist und selber weiß, was mir gut tut. Startblutdruck: 135/77/65. Für zum ersten Mal und die hübsche Schwester ist das eigentlich viel zu niedrig. Blutfluss wieder 400 ml/min. Kalium am Montag 4,3; Blutzucker 96; HB 12,6. Werte eines Gesunden. Ernährung stimmt also. Nur ein klein wenig Vernunft walten lassen und etwas in seinen Körper hören, reicht fast schon aus. Dann noch ein paar grundsätzliche Prinzipien über Dialyse-Ernährung beherzigen, macht den Rest. Aber nicht so:

„Der Arzt hat mir 1 Bier erlaubt. Ich war bei 5 Ärzten. Also kann ich 5 Bier trinken.“

„Nikotin und Alkohol sind der Menschen Feinde wohl. Doch in der Bibel steht geschrieben, man soll auch seine Feinde lieben.“

Neulich (oder war es schon überneulich?) hatte ich doch von dem Ergebnis meiner Nachstar-OP berichtet. Jetzt wird auch mein Rücken dadurch besser. Warum? Weil Rücken und Augen eine heimliche Verbindung haben.

Wenigstens nach Karl Valentin, einem weisen Mann und bekannten Kabarettist des vorigen, frühen Jahrhunderts. Er meinte, es gäbe den Spruch „Es is scho a rechts Kreuz, wenn ma nimmer gut sieht.“ (Es ist schon ein unleugbares Kreuz, wenn man nicht mehr gut sieht.) Und irgendwie glaubhaft muss der Mann ja sein. Er hat zum Beispiel auch gesagt: „Wenn es regnet, freu ich mich. Weil, wenn ich mich nicht freu, regnet´ s trotzdem.“

Allerdings regnet es heute hier nicht. In der Klinik nicht und draußen auch nicht. Die Sonne kommt grad raus. Aber nur draußen. Und ich seh sie wieder nicht, weil ich an der Tür liege und nicht am Fenster. Doch man kann nicht alles haben. Wenigstens hab ich ne echte Freundin, in die ich unsterblich verliebt bin, weil sie so gut zu mir ist und mein Leben lebenswert macht, die anderen haben nur Maschinen, an denen sie hängen...

Grausam...

01.11. Freitag

Wie lange noch?

Warum ist in den letzten Tagen mein Blutdruck wieder so hoch? 158/82. Sonst lag der bei um die 135/75. Irgendwie fühle ich mich auch nicht mehr so fit. Es besteht Beobachtungs-Bedarf meinerseits und zur nächsten Visite Erklärungs-Bedarf ärztlicherseits. Für fast alle Fragen gibt es doch Antworten. Vielleicht liegt es an den Werten von Harnstoff, Kreatinin und Phosphat, die allesamt gestiegen sind laut der letzten Blutuntersuchung am Montag?

Gestern war Halloween. Ich frage mich, warum das ausgerechnet Halloween

heißt und nicht Hallomünchen oder HalloKöln? Gibt es da auch Antworten?

Nach über einem Jahr Dialyse. Wie waren meine Fragen im ersten Eintrag vom 22.10.2018?: Dialyse aus der Sicht eines Patienten. Wie fühlt man sich bei so einer Dialyse? Was und wie empfindet man als Betroffener, als Patient? Ein ganzes Jahr hab ich davon berichtet, Eindrücke vermittelt, Fakten aufgezählt, von Problemen und Herausforderungen erzählt, Gefühle verraten, auch außerhalb der Klinik. In bis heute 168 Beiträgen. Wenn man bedenkt, dass ich es mein ganzes Leben lang nie fertig gebracht habe, ein angefangenes Tagebuch länger als vier Wochen gewissenhaft zu schreiben. Es liegen bei mir etliche solche Bücher rum, alle auf den ersten Seiten mit Elan beschrieben, der Rest leere Seiten. Ich sollte mal sowas wie eine Familienchronik schreiben. Mit einem Chaot als Vater und 6 mehr oder weniger ausgeflippten Kids (eher mehr als weniger), gäbe es genug Stoff, mehrere Bücher damit zu füllen. Die wären der Renner in der Komik-Literatur. Und ausgeflippt sind sie heute teilweise auch noch (heute eher weniger als mehr, aber doch noch genügend, um für graue Haare bei mir zu sorgen), nur der Vater ist inzwischen viel vernünftiger geworden. Hör ich da jemand lachen?!!! Der Vollständigkeit halber möchte ich an dieser Stelle aber ganz deutlich betonen, dass ich auf jedes einzelne meiner 6 Kinder ganz besonders stolz bin. Ohne Ausnahme. Jedes ist etwas ganz Besonderes geworden. Nicht nur beruflich, sondern auch in der Lebenseinstellung und vor allem in der Herzenshaltung. Das hat jetzt nichts damit zu tun wie bei den Hühnern Käfig-, Boden- oder Freilandhaltung. Eine Herzenshaltung ist das Wesen der Seele, die allgemeine Einstellung zum Leben und zu den Mitmenschen, hier im Besonderen zu den Eltern. Das aber nur nebenbei. Eine Familienchronik wird es also eher nicht geben. Das Dialyse-Tagebuch schon. Wie lange noch? Ich möchte alle leeren Seiten hier im Internet noch voll schreiben. Und das sind noch einige. Zählt mal... Grins.

04.11. Montag

Oh oh!

Krasses Wochenende. Seit Daisy mir um die zwei Liter Wasser entzieht, bin ich nachmittags immer ziemlich müde und schlafe oft an die vier Stunden. Am Freitag dann der Höhepunkt. Nachmittag um vier ins Bett. Aufgewacht um zehn. Kurz zur Toilette, wieder hingelegt. Am nächsten Morgen um sechs aufgewacht - und einigermaßen ausgeruht aber noch etwas verwirrt. 14 Stunden Schlaf sollten eigentlich genügen. Am Samstag dann hab ich normale 8 Stunden in der Traumwelt verbracht.

24-Stunden-Test: Trinkmenge am Sonntag: 2,3 Liter. Ausscheidung Sonntag Morgen bis heute Morgen: 2,2 Liter. Da sind nicht wirklich noch 1,8 Liter für Daisy drin...

Heute Visite. Der Doktor ist schon da. Wir werden sehen bzw. hören... Und ihr werdet es lesen. Heute noch.

Inzwischen ein kurzer Abstecher: Kommt ein Mann in das Chefbüro des Audi-Autohauses und meint: „Ich komme wegen des Mercedes in ihrem Schaufenster.“ „Aber da steht doch gar kein Mercedes!“ „Doch, jetzt schon.“

Visite: Ernüchternd. Und auch erfreulich. Das Erfreuliche zuerst. Das Ergräuliche danach. Wasserhaushalt. Zu hoch eingestellt, weil vom Trockengewicht ausgegangen wird. Aaaaaber: Mein Gewicht ist nicht wegen dem Wasser erhöht. Also wurde mein Trockengewicht von 86 auf 87 hinaufkorrigiert.

Nun das Ergräuliche: Die Gewichtszunahme kommt eher zum Beispiel wegen den in letzter Zeit regelmäßigen morgendlichen 3 Spiegeleiern mit Speck und einem allgemein ziemlich hohen Fleischverzehr. (Meine Frau wird jubeln: „Ich hab's gewußt, ich hab's gewußt. Aber er will ja nicht hören...“) Und zu wenig Bewegung. Es ist halt kein Gartenwetter mehr. Traurig guck... Trauriges Fazit für einen Fleischfreak wie mich: Reduzieren und nicht mehr den Spinat gegen ein Steak eintauschen (weil so der Spinat einfach besser schmeckt), sondern langsam auf die Obst- und Gemüse-Schiene wechseln. Ganz unauffällig halt, damit es keine Entzugserscheinungen gibt.

Kreatinin steigt deshalb langsam an, weil die Nierenleistung schlicht und ergreifend weniger wird. Von kurz vor der Dialyse letztes Jahr von noch 13% auf mittlerweile 7%.

Phosphat ist höher A wegen den hohen Mengen an tierischen Fetten und B weil ich A manchmal vergesse, die Phosphor-Tabletten zu nehmen und B ich auch zu den kleinen Zwischenmahlzeiten welche nehmen sollte. Besonders bei Milch- und Fleischprodukten.

Da hab ich ja ne ganze Menge zu tun. Ob's was bringt? Die Zeit wird's zeigen.

„Schau ma mal.“

06.11. Mittwoch

Alles gut

Dieses Leben ist eins der schwersten. Das nächste wird wieder besser. Wetten? Am Montag wurde mein Trockengewicht nach oben korrigiert. Bedeutet: Es wurde weniger Wasser abgezogen. Bedeutet: Ich habe mich

besser gefühlt. Bedeutet: Die Entscheidung war richtig. Bedeutet: Ich beobachte das weiter und verringere entweder die Wasserabzugsmenge oder mein Gewicht, oder beides. Mit der veränderten Ernährung zum Beispiel sollte das ja möglich sein. A propos Ernährung: Ich möchte jetzt nicht alle Gewohnheiten über den Haufen oder über den Zaun in Nachbars Garten oder sonstwohin werfen und dabei vor Verzweiflung auf den Fingernägeln kauen, sondern ich möchte meine Ernährung anpassen. Ich möchte nicht den Fehler machen, den viele Diät-Junkies machen: „Ab heute wird alles anders, da esse ich nur noch Nichts, höchstens Wassersuppe mit Wasser verdünnt und daaaaaan nehme ich ab.“ Ein alter Bauer hat sich mal beschwert: „Endlich hatte ich meine Ziege so weit, dass sie von der Luft gelebt hat - ausgerechnet da ist sie mir gestorben.“ Es muss sich also niemand sorgen, dass meinem inneren Frieden der Boden unter den Füßen weggezogen wird, nur weil ich ab und zu morgens auf drei Eier mit fettem Speck verzichte. Ein Gespräch mit dem Arzt ergab soeben, dass das UF-Ziel, die Ultrafiltrationsrate, also die eingestellte Wassermenge vorläufig auf 1000ml gedeckelt wird, plus null, minus 500. Geht doch. Der Patient und die Patientin haben hier Mitspracherecht. Das ist nicht überall so. Manchmal fühlt man sich „ihnen“ absolut ausgeliefert.

Dieses Leben ist eins der schwersten. Ab heute wird es besser.

08.11.Freitag

Wumm.....!

Dieses Leben ist eins der schwersten. Ab Mittwoch wurde es besser... Es hat irgendwie eingeschlagen wie eine Bombe. Genau zum richtigen Moment. Nach meinem Entschluss, die Ernährung umzustellen. Und auch für mich als (ehemaliger) Ernährungs-Coach ein Volltreffer mit voller Wirkung. Doch trotzdem keineswegs zerstörend. Aber umwälzend. Wie sagen die Amerikaner?: „Blow up my mind“, also: „Blas mir doch einer mein Gehirn weg.“ oder „Up side down“, also: „Hilfe, mein Oberstübchen stürzt in unendliche Tiefen.“ oder so.

Übrigens bedeutet „Ernährungsumstellung“ weit mehr als nur den Kuchen von der rechten Seite auf die linke Seite des Schreibtisches zu stellen.

Doch ich muss vorsichtig sein. Sonst gelte ich als Fanatiker. Und es gibt dann wieder andere Fanatiker, die sich berufen fühlen, mit einem dreißig Zentimeter langen, erhobenen Zeigefinger in den Himmel zu stochern und ein gewichtiges, langgezogenes „Jaaaaaaaaaaaaa, aaaaaaaaaaaber.....“ herausposaunen, mit einem Gesichtsausdruck, als hätten sie den demnächst

drohenden Klingonenkrieg abzuwenden zur Rettung der Menschheit und der Marsbewohner.

Nein, es sollen eher Fakten sprechen. Und die dauern einige Zeit. Ich werde zu gegebener Zeit von den Ergebnissen berichten. Heute nur soviel: Der Brötchenverzehr zum Daisy-Frühstück wird sich zunächst von 6 auf 4 reduzieren. Zunächst...

Das UF-Ziel von 1000 +0 -500 ist eine gute Entscheidung. Daisy hat sich für 1000 entschieden. Ich war am Mittwoch nicht mehr so müde. Mittagsschlaf nur 2 Stunden. Und gestern gar keinen. Vielleicht hing das gestern auch mit dem Bombeneinschlag zusammen, dass ich nicht zum Schlafen kam.

Heute hab ich noch sechs Brötchen. Jetzt vier, mittags zwei.

Ich lass es mir schmecken...

11.11. Montag

Filmreif

Ein ganzes Wochenende ohne Mittagsschlaf und ohne besondere Müdigkeit. Liegt aber nicht daran, dass mich der Besuch, den wir hatten, auf Trab gehalten hat. Eher an dem UF-Ziel von max. 1000. Und an der Bombe mit dem Klingonenkrieg... Natürlich ist nach einem kurzen Wochenende der Krieg noch lange nicht gewonnen. Das dauert Wochen. Oder Monate. Aber es funktioniert. Doch dazu später mehr.

Jetzt ist erst mal Visite.

Die Ärztin ist zufrieden. Wie sollte es auch anders zu erwarten gewesen sein. Die magische 1000 ist okay, sonst gibt es keine Beanstandungen. Und: Ich hab ihr von meiner Bombe erzählt. Und habe gestaunt. Bei meiner jahrelangen Tätigkeit als Ernährungscoach und Nahrungsergänzungsbefürworter habe ich durchweg ohne Ausnahme die Ärzte immer die Stirn runzeln sehen, wenn man über Nahrungsergänzung sprach oder gar von „alternativen Ernährungsweisen“, so, als würde man sich direkt dem sicheren Tod damit ausliefern. (Man lebt ja dadurch gesünder und weniger belastet und braucht weniger Ärzte und Medikamente - wenn man es mit gesundem Menschenverstand und den richtigen Mitteln tut - und die Ärzte sehen sich in ihrer Existenz bedroht.)

Meine Ärztin hier ganz das Gegenteil. Sie wusste sofort, wovon ich spreche und bestätigte mir, dass das, was ich begonnen habe, Hand und Fuß und eine wissenschaftlich fundierte Grundlage hat. Sind etwa nur Dialyse-Ärzte vernünftig denkende Ärzte...? Ich bin also auf dem richtigen Weg, wenn es jetzt nur zwei und Mittag nochmal zwei halbe Brötchen gibt. Was ich bei den

ersten zwei Brötchenhälften vorhin festgestellt habe? Die machen überhaupt nicht satt! Genauso wenig wie vorher die vier. Das ganze Wochenende hatte ich keinerlei Probleme mit Sodbrennen, trotz Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Schinken und Olivenöl auch in größeren Mengen. Vorher wochenlang und permanent Probleme damit. Heute zwei Brötchenhälften - und im Magen brennt der Sod vor sich hin... Zufall? Eher seltsam und nachdenkenswert. Die Story geht weiter.

Oder wie sagt Schwarzenegger im „Terminator“?: „Ich komme wieder!“

13.11. Mittwoch

Glas vs Fleisch

Es funktioniert nicht immer so ganz reibungslos. Ist halt auch jedesmal wieder ein Risiko. Den gläsernen Menschen gibt es zwar schon, aber der steht in Dresden im Deutschen Hygiene-Museum. Dort wäre es supereinfach, durch die Haut korrekt die Vene zu finden und die Nadeln richtig zu platzieren. Nur, wenn die Haut aus Glas wäre, ist nix mit stechen. Dresden ist außerdem viel zu weit weg. Hier wiederum kann man stechen, aber man kann nicht reingucken, weil meine Haut nicht aus Glas ist. Es ist halt nichts vollkommen. Vielleicht wird ja der blaue Fleck vollkommen...

Gestern wieder kein Mittagsschlaf. War nicht nötig. Hab mich gut gefühlt. Liegt am UF-Ziel von max. 100. Und wohl auch am Essen.

Heute und morgen habe ich Abstinenz. Nicht atmen, nicht essen, nicht bewegen... Nein! War ein Scherz! Ich muss lediglich auf meine Herzmedikamente und auf Koffein verzichten. Weil ich morgen wieder in die Klinik muss und in die Röhre komme. MRT des Herzens. Dazu muss es auf Werkseinstellung zurückgesetzt sein, wie es beim PC so schön heißt. Das ist eine weitere der 15 Untersuchungen in Vorbereitung auf die Transplantation. Ich bin ja gespannt, wie viele Liter Blut sie da nebenbei wieder brauchen. Und falls in der Röhre auch Ober- und Unterhitze bzw. die Umluft richtig eingestellt ist, werde ich da sicher lebend wieder rauskommen und am Freitag berichten können.

15.11. Freitag

real life

Gemeinsame Träume sind wie zwei Schmetterlinge, die - dem traurigen, einsamen Leben des Raupendaseins entflohen - nun gemeinsam fröhlich fliegen, miteinander und umeinander kreisen, die wärmenden Sonnenstrahlen genießen, fast schwerelos mit ihren bunten, zarten Flügeln durch die laue Sommerluft auf und ab flattern und die herrlich duftende Blütenpracht der Wiese genießen. Ein Bild des Glückes und des Friedens.

Ein einsamer Traum ist wie ein Bach. Er fließt immer in die selbe Richtung. Er fließt und fließt. Alles, was er mit sich trägt, verschwindet bachabwärts im Nichts und irgendwann, vielleicht in einem heißen, langen Sommer, wird er weniger, bis er ganz austrocknet.

Der Tag gestern war kein Traum. Er war reales Leben. Obwohl Träume oft auch vom realen Leben in einer realen Zukunft träumen. Nein, gestern war es real. Belastungs-MRT des Herzens. Es fing gut an. „Glas vs Fleisch“ war wieder ein Thema. Vielleicht bin ich ja ein Mensch, der sich anderen gegenüber nicht gerne öffnet... Es mussten zwei Injektionsnadeln gelegt werden. Der erste ziemlich schmerzhaft Versuch der Schwester auf dem Handrücken: „Die Vene reißt vor der Nadel aus, sie wehrt sich. Wir gehen hoch in die Station und lassen es einen Arzt machen.“ Zweiter Versuch des Arztes am Innen-Unterarm: kein Erfolg. „Nur frohgemut und unverzagt und vorwärts fest den Schritt, jetzt schieb mir beide Nadeln rein, sonst kriegst du einen Tritt!“ Der Spruch ist mir zu spät eingefallen... Dritter Versuch auf dem Handrücken: sehr gut getroffen, keinen Schmerz verspürt. Erste Nadel sitzt. Vierter Versuch in der Ellenbeuge: genauso perfekt. Geht doch.

Dann zum MRT. Oberkörper frei, Brustbereich rasieren, Spritzen mit Kochsalzlösung an beide Nadeln anschließen, an die dann ein Kontrastmittel und ein Stress-Medikament angeschlossen wird. Taschen leeren, auf die Liege. Blutdruckmanschette an den Fuß, Elektroden auf die Brust, Induktionsspule in Form einer „Brücke“ über den Brustkorb, Kopfhörer auf und ab in die Röhre. Eng aber gemütlich. Dann gefühlte 40 - 50 mal die Anweisung „Einatmen...Ausatmen...nicht mehr atmen...! Beim nicht-mehr-atmen macht die Maschine dann ihre unzähligen Aufnahmen. Dann, nach einigen Sekunden die Anweisung „Weiteratmen!“ Manchmal war mehr Zeit, manchmal nur ein einziger Atemzug möglich bis zur nächsten Anweisung „Einatmen...“ Nach dem Spritzen des Stress-Medikamentes fühlt man sich tatsächlich wie bei absolutem Stress. Ziemlich unangenehm, aber auszuhalten. Und dann die Ansage über die Kopfhörer: Jetzt kommt bald ein Abschnitt, wo Sie ganz lange nicht atmen sollten, aber das schaffen Sie nicht. Dann einfach weiteratmen, wenn Sie nicht mehr können, auch ohne Aufforderung.“ Ich wollte es wissen. Der Moment kam. „...nicht mehr atmen...!“ Lunge leer, nicht atmen. Lange, in so einer Situation sehr lange, in den Händen verschwindet das Gefühl, dann in den Füßen. Augen auf! Du siehst noch alles ganz normal, kein Flimmern,

keinSchwarzwerden, also nicht atmen! Der Sauerstoff wird echt knapp. Du bist noch voll da, also nicht atmen! Dann, nach einer Ewigkeit (vielleicht war es eine halbe, vielleicht eine ganze Minute?) die Aufforderung „Weiteratmen!“ Hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh! Geschafft! Gute Lunge! Ich erinnere an den Beitrag meines Lebens im Asbest... Beim zweiten mal nach einiger Zeit wieder geschafft! Danach nur noch kurze Phasen. Ein Klacks. Nach etwa einer Stunde raus aus der Röhre. Eine Stunde - da ist mancher Braten in der Röhre gar. Ich war gar. Der innere Stress war inzwischen auch fast wieder weg. Nur, dann mussten die beiden Nadeln wieder aus dem Arm... Großflächige Pflaster auf männerbehaartem Arm. Die müssen langsam abgezogen werden, damit die Nadeln keinen Schaden anrichten. Also gaaaanz langsam von den Haaren abziehen. Doch nun weiß ich wenigstens, wie sich Skalpieren angefühlt haben muss... Ich habe es überlebt. Auch ohne Schreien. Heute wird bei der Dialyse alles Kontrastmittel und Stresszeugs wieder von Daisy entfernt, um alle Spuren zu verwischen. Allein die Befunde und hoffentlich mein Eintrag hier werden bleiben...

18.11. Montag

Sprachbarrieren

Mit der deutschen Sprache ist es nicht ganz einfach. Beim Schreiben muss man auf die Rechtschreibung achten. Klingt plausibel. Wenn man aber beim Sprechen auf die Rechtsprechung achtet, ist irgendwas verkehrt. Dann wird „Austern“ groß geschrieben, das Gegenteil davon, „intern“ aber klein. Der Damenslip ist männlich, die Männerunterhose dagegen weiblich. Bei „Mutter“ heißt die Mehrzahl „Mütter“ oder „Muttern“, je nachdem, ob Frau oder Gewindezeugs. Wie ist dann die Mehrzahl von „Butter“? Bütter oder Buttern? „Bring mal zwei Bütter aus'm ALDI mit...“? Da soll noch einer durchblicken. Kein Wunder, dass Ausländer so Probleme damit haben. In Rumänien zum Beispiel ist das viel einfacher. Dort sprechen schon Kinder die rumänische Sprache fließend. Hab ich selbst immer wieder erlebt bei meinen Besuchen. Das ist da forte bine, sehr gut.

Und dann gibt es das Phänomen, dass man dieselbe Sprache spricht und sich trotzdem nicht versteht. Wie auf der Landstraße: man fährt aneinander vorbei, ohne sich zu berühren. Hat man sein Gegenüber noch gegenüber, ist das noch relativ einfach. Da kann man im Zweifelsfall nachfragen.

Wenn da nicht noch die „elektronische“ Kommunikation wäre. Die ist die schlimmste Art. Man liest sich. Mit Worten. Und mit runden gelben Grimassen. Die heißen zwar Emoji, drücken jedoch kaum die wirklichen Emotionen aus. Ich schick ein „ich-roll-mich-vor-Lachen-auf-dem-Boden“-Emoji und in Wirklichkeit kann ich mir nicht mal ein Lächeln abringen. Ich schreibe „Du bist mir grad so wichtig.“ aber schau nebenbei noch bei YouTube vorbei, arbeite

an irgendwelchen Dateien oder mach sonstwas. Merkt der/die/das Gegenüber ja nicht... Ist mein Gegenüber gegenüber, dann kann ich meine Emoji nicht verbergen. Da macht Kommunikation noch Sinn. Ich höre, hake nach, frage, reagiere entsprechend. Bei den elektronischen Ohren ist das viel schwieriger. Die haben ein beschränktes Volumen. Bei vielen meiner „Gespräche“ stelle ich immer wieder Folgendes fest: Alles, was über den oberen Bildschirmrand hinaus verschwunden ist, das ist mehr oder weniger verloren, so gut wie ungesagt, kaum noch Chancen, Reaktionen oder Antworten zu bekommen. Wer macht sich denn noch wirklich die Mühe, hochzuscrollen und nachzulesen? Das würde doch Zeit in Anspruch nehmen. Ist ja schon bei einem „althergebrachten“ Auge-in-Auge-Gespräch so, dass man nach durchschnittlich 7 (sieben) Sekunden nicht mehr zuhören kann, sondern unterbrechen und antworten muss.

Schon ein alter Spruch aus der Bibel lautet: „Wo viele Worte sind, geht es ohne Sünde nicht ab, doch wer die Zunge (oder eben die Tastatur) im Zaum hält, ist klug.“ (Sprüche 10,19) Nicht so einfach für jemand, dem das Herz auf der Zunge liegt.

Mein Beitrag heute ist auch schon wieder viel zu lang... Feedback aus meiner Leserschaft: „Deine Beiträge sind oft sehr lang.“ Also Fazit: Schluss für heute.

20.11. Mittwoch

Frühlingsgefühle

„Guten Morgen, mein Mäuschen.“ So begrüße ich heute meine Freundin beim ersten Kontakt. Und Mäuschen freut sich und ist glücklich und grüßt nett zurück. Dann werde ich angeschlossen...

„Es ist neblig und kalt und bissl gefroren.“ „Das ist wie im echten Leben...“ - ein Auszug aus der bitter-romantischen Liebesgeschichte „Angekommen“. Manchmal ist es eben, wie es ist. Das Leben ist oft so bitter-romantisch. Es könnte, aber... Neblig, undurchsichtig, kalt. Ein Glück, dass nach dem Winter ein Frühling kommt.

Bei mir ist es grad wie Frühling, ohne Romantik, ganz real. Mein Zustand bessert sich. Der Blutdruck ist zwar wieder leicht erhöht, doch dafür ist die Nierenleistung bei fast 100%. Fazit: Daisy braucht weniger Wasser entziehen. Je weniger abgezogen wird, umso weniger belastet es den Körper. Deshalb Frühlingsgefühle.

Gestern habe ich ein Inhaltsverzeichnis für meine Blogbeiträge angelegt. Ich fand das überaus spannend, bei den alten Beiträgen wieder mal die Anfänge zu lesen (die ersten 100 Zeichen). Obwohl ich das ja selbst geschrieben habe - ich kann Ghostwriter nicht ausstehen - hab ich mich dabei ertappt, den einen

oder anderen Beitrag ganz durchzulesen. Immer wieder spannend. Deshalb werde ich das erste Jahr vom Blog umarbeiten und als E-Book anbieten. Mal sehen, wie das ankommt.

22.11. Freitag

Selbstverständliches

Taxi-Start 06:30 Uhr, Ankunft 06:50 Uhr, Blutdruck 143/77, UF-Rate 500 +500, Blutfluss 400ml/min, Dauer 5,5 Std., Angeschlossen 07:10 Uhr, Abschließen 12:40 Uhr, Abdrücken bis 13:05 Uhr, Taxi-Start 13:10 Uhr, Ankunft zuhause 13:30 Uhr. Ein 7-Stunden-Arbeitstag. Davon 40 Minuten Fahrzeit.

Dialyse-Alltag. Bis auf einige Minuten hin oder her ist das immer so. Diese Regelmäßigkeit wirkt sich angenehm positiv auf den Lebensrhythmus aus. Dialyse ist eine feste Größe in meinem Leben geworden. So, wie man es immer wieder liest: Der gesamte Lebensrhythmus ordnet sich um die Tatsache Dialyse. Ich kann behaupten, nach über einem Jahr hat sich so gut wie alles geordnet. Vieles ist selbstverständlich geworden. Ich brauche gar nicht mehr darüber nachdenken. Es läuft fast automatisch.

Doch dann kommen Dinge, die auch selbstverständlich, aber doch anders selbstverständlich sind. Und die erinnern mehr oder weniger schmerzlich daran, dass man „schwerbehindert“ ist. Man kann eben nicht mehr einfach alles, was man früher konnte. Da sind zwei meiner Söhne, die einen Wellness-Urlaub gebucht haben. Vier Tage. Einer ist plötzlich verhindert. Stornieren nicht mehr möglich. Alternative wäre gewesen: Papa fährt stattdessen mit. Papa hat in dieser Zeit aber zwei Dialyse-Termine... Es gibt zwar eine Dialyse-Klinik am Ort, doch hier so auf die Schnelle binnen einer Woche alles geordnet zu bekommen, ist unmöglich. Also bleibt Papa zuhause - und Mama fährt mit. Und so wellnesst Mama und Papa dialyst dann.

Mach das Beste draus! „Strohwitwer“ können es ja auch ganz angenehm haben. Damit ist jedoch nicht der Hausnotruf gemeint...

Wie heißt es so schön?: „Endlich allein...!“

25.11. Montag

Bewegende Tatsachen

Ein bewegtes Wochenende liegt hinter mir. Es liegt, weil es sich kaum mehr auf den Beinen halten konnte. War ziemlich krass. Weil Papa „endlich allein zu Haus“ ist, hat man (eigentlich frau und zwar meine) die Gelegenheit beim Schopfe ergriffen - alles „zum Wohle des Volkes“ natürlich (ich bin in diesem

Fall das Volk) - ernsthaft über einen Hausnotruf nachzudenken. Und nicht nur das. Aus Gedanken werden Taten. Aus Taten werden Konsequenzen. Und aus Konsequenzen werden Tatsachen. Und ich muss damit leben. Mit allem, was damit zusammenhängt oder folgt. Nun ist diese Gedankenentwicklung ja gar nicht so schlecht (zum Wohle des Volkes) und bietet letztlich Sicherheit. Ist ja nicht so, dass man dann plötzlich bettlägerig ist oder völlig hilflos und jeden Tag klingeln muss. Ist nur zum „wenn-dann-aber-wirklich-mal-was-ist-hast-du-es-und-sie-kommen-dir-helfen“-Fall. Und so, wie beim Kreuzworträtsel (oder beim Ehekrach) ein Wort das andere ergibt, bleibt es beim Hausnotruf-Gedanken-zu-Tatsachen-werden eben auch weitreichendere Überlegungen. Und nicht nur das. Aus Überlegungen werden Taten. Aus Taten werden Konsequenzen. Und aus Konsequenzen werden Tatsachen. Und ich muss damit leben. Mit allem, was damit zusammenhängt oder folgt. Was folgt? Der Pflegedienst, der hier gleich um die Ecke dann meinen Notruf empfängt und angeflitzt kommt, meinte, es wäre sinnvoll, in diesem Zusammenhang auch über die Beantragung eines Pflegegrades nachzudenken. Und nicht nur das. Aus Gedanken..., aber das hatten wir schon. Also auch das noch angeleiert. Mit dem Ergebnis, dass jemand kommt und nachschaut, was ich noch so auf dem Kasten hab und was schon vom Kasten verschwunden ist. Bei einem unverbindlichen Selbsttest über „pflege.de“ fehlt nicht viel bis zum Pflegegrad 2. Ja, Augen und Mund aufreiß! Mir geht es bei der ganzen Gedankengängerei auch so: Man, bist du schon so fertig und kaputt? Hausnotruf, Pflegestufe, Überlegungen, ob nicht ein Gehstock praktisch wäre (zum Gehen, nicht nur zum Drohen gegen randalierende Jugendliche) oder gar ein „Rentner-Minicar“, also Rollator. Dann ist da ja der Schwerbehinderten-Ausweis 100 auch noch. Man könnte sich also richtig abgewrackt vorkommen.

Wenn da nicht immer meine positive Einstellung dazwischen käme... Das wirkt sich zum Beispiel so aus: Ich sitze am Tisch und bin beschäftigt. „Schatz (so nenne ich meine Frau, meine Freundin nenne ich „Mädchen“), ich bekomme Hausnotruf, ein Pflegegrad ist beantragt, ich bin schwerbehindert und Dialysepatient und brauche bald einen Gehstock. Bringst du mir bitte einen Kaffee mit Milch und drei Zucker und dazu zwei Stückchen Weihnachtsstollen? Ich möchte in meinem Zustand nicht extra deshalb aufstehen.“ Drei Minuten später steht alles neben mir auf dem Tisch. Ohne Protest. Geil. Oder beim Kartenspiel: Ich gebe. Drei mal 10 Karten. Ich hab mich verzählt. Man hat Nachsicht mit mir. Kommentar: „Naja, ist verständlich. Du bekommst Hausnotruf, ein Pflegegrad ist beantragt, du bist schwerbehindert und Dialysepatient und brauchst bald einen Gehstock. Zähl einfach nochmal nach...“ Wie heißt es so schön? „Wer den Schaden hat... muss die Suppe mit der Axt, wenn er in die Grube fällt, selbst auslöffeln.“ (oder so...) Das Leben hat eben nicht nur Nachteile - es hat auch schlechte Seiten.

27.11. Mittwoch

Sßie englisch lenkwitsch

Heute hat es mal wieder zwei intakte Nerven getroffen. Dafür wird der Shunt geschont, weil nicht so häufig in dieselben Stellen gestochen wird.

Es ist im Leben fast nie etwas perfekt. Manchmal kommt man sich vor wie am Grand Canyon. 6 bis 30km breit, bis 1800m tief, steile Wände. Da stehst du nun ziemlich verloren auf der einen Seite, schaut über die Schlucht und weißt, dass dort auch jemand steht und schaut. Aber du siehst nichts. Bei nur 6km könnte man mit einem guten Fernglas was erkennen, aber gefühlt ist die Entfernung mindestens 500km. Klar kannst du telefonieren, du kannst über Wottzäpp oder Feeßteim sogar auf dem Bildschirm leif alles vom Gegenüber sehen. Aber die Hand schütteln, umarmen oder Nähe spüren... Unmöglich. Die Schlucht ist unüberwindlich. Versuchst du es trotzdem, kommst du nicht weit. Und wenn doch, dann ziemlich schnell ziemlich schmerzhaft ziemlich tief. Und unten angekommen ziemlich tot. Dann nützt es dir auch nichts mehr. Es gibt nur den weiten Weg außen herum. Der ist lang, der ist beschwerlich, der dauert. Monate? Jahre? Noch länger? Ist das Gegenüber dann überhaupt noch da...? Da hilft auch kein Hausnotruf, Pflegegrad, Gehstock oder die Dialyse. Das behindert eher noch. Verloren? Geem ohver?

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Trotz was? Wenn einem zum Heulen ist oder die Situation so verfahren und aussichtslos scheint und man nur nicht durchdreht, weil man seinen Humor-Modus aktiviert? Die Selbstmord-Rate ist deshalb so hoch, weil viele diesen Modus nicht mehr haben. Ich hab ihn noch. Er hat mir schon in jungen Jahren zum Überleben und Weitermachen geholfen. Bis heute. Und hoffentlich noch mindestens die 55 Jahre meines restlichen Lebens.

In 4 1/2 Stunden werde ich wieder von Daisy getrennt, das Frühstück ist durch - das heißt, bei mir erst drin, durch ist es dann später - es ist momentan still hier, der zweite Kaffee kam grad, im Fernseher gegenüber läuft irgend so ein Serien-Schund (zum Glück tonlos), ich werde den Beitrag onnlein stellen, ne Doku schauen - und mich auf Freitag mit meiner Freundin freuen.

Zum Abschluss noch ein Witz aus dem Humor-Modus: Rollt ein Ball um die Ecke und sagt „Guten Tag.“

29.11. Freitag

Schlägerei

Gestern hat man mir mal so richtig die Fresse poliert. Ehrlich. Das war krass! Ohne Rücksicht auf mein Alter und all die anderen mildernden Umstände, die mittlerweile mein Leben prägen. Das Ungerechte daran: Sie war wesentlich jünger als ich. Und ja, es ist mit einer Frau passiert...

Das kam so: Zahnarztbesuch, Parodontitis-Prophylaxe, Mund auf, Kontrollblick, etwas Zahnstein entfernt mit Ultraschall und dann ist es passiert. Mit einem klitzekleinen Poliergerät und Polierpaste - beim Autolack polieren sind die Maschinen viel größer - hat sie mir die ganzen Zähne poliert. Innen und außen, oben und unten, rechts und links. Das ganze Programm. Ich hab aber keine Anzeige erstattet. Die Zähne sind nun wesentlich heller. Macht was her.

Mein Allgemeinzustand ist seit der Empfehlung, nur max. 500 +500 Wasser abzuziehen, ziemlich wesentlich besser. Weniger Müdigkeit, mehr Spannkraft, die erste Etage in der Wohnung ist nicht mehr so weit oben, die Schürsenkel sind nicht mehr so weit unten. Vorher dachte ich ja beim Schuhe zubinden, ob ich nicht gleich noch was erledigen könnte, wenn ich schon mal so weit hier unten bin...

Noch ein Zwischenbericht meiner „Bombe“, von der ich neulich berichtet habe: Mittlerweile hab ich mein Frühstück hier ja auf nur drei Brötchenhälften reduziert. Bis jetzt hab ich´s überlebt. Und das Hungergefühl ist mittags auch nicht größer geworden. Daheim hab ich den Weizenverzehr ebenfalls reduziert. Nicht total abgeschafft. Ich bin kein radikaler Fanatiker. Nur reduziert. Dafür mehr Fisch, Eier, Gemüse, Obst. Weißes Fleisch sowieso. Es hat mir bisher nicht geschadet. Aber das ständige Sodbrennen ist so gut wie weg. Und ich brauche weniger, um mich satt zu fühlen. Und länger, bis ich wieder Hunger verspür. Ist doch ein Anfang, oder?

02.12. Montag

Träume helfen

Am Freitag hab ich zum Schluss noch einen Fehler gemacht: Ich bin ins Taxi gestiegen. Hätte lieber hier bleiben sollen... Ich schreib auch noch über Fresse polieren und so. Und dann. Aber so richtig eine vor die Ömme gedröselt, von rechts und links. Ohne Maschine und ohne Paste. So, dass es mir im Humor-Modus mit Sicherheit einige Transistoren durchgeschmort hat. Alles schwarz da drin. Ich befürchte, dass da jetzt mehr schwarzer Humor kommt oder gar nur Sarkasmus. Hoffentlich lässt sich das reparieren.

Andererseits ist sowas aber auch ernüchternd und lässt Hoffnungen und Träume platzen. Und neue Träume erwachen...

Man ist versucht, eine einsame Insel ohne Rückflugticket anzusteuern. Gibt es „da draußen“ jemand, der mit mir auf die Insel flieht? Ja, ich weiß, du „da draußen“, am anderen Ufer des Grand Canyon, du würdest sofort, wenn du, wie ich, sofort könntest.

Na gut - eigentlich weniger gut, eher nur naja - „das Lebbe geht weiter“, wie es die Hessen sagen. Am Ende wird alles gut - und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.

Dafür gab es gestern frischen Spargel, mit Schinken und Käse überbacken, Kartoffeln und Sauce Hollandaise. Einfach nur lecker. Danach einen Schoppen süßen Rotwein, gemütlich im Lesesessel genossen. Zum späten Nachmittag Weihnachtsstollen und Latte Macchiato „Karamell“ - mit dezenter Weihnachtsmusik draußen direkt vor dem Fenster vom Weihnachtsmarkt.

Das hilft. Und noch eine ausführliche Mail mit einem ausführlichen Telefonat. Eigentlich zwei Telefonate. Eins am Grand Canyon. Der Humor-Modus regeneriert sich. Die neuen Träume bleiben...

Was gibt es noch Positives? HB bei 12,7. Sehr gut. Im Bereich eines Gesunden. Kaluim 4,75. Sehr gut. Im Bereich eines Gesunden.

Allgemeinzustand - wenn wir das Ömme-Gedrösel ausblenden und uns nur auf das Physische konzentrieren - sehr gut. Spannkraft, keine nennenswerte Müdigkeit tagsüber, obwohl ich vom Samstag zum Sonntag nur zwei Stunden geschlafen hab, wenig Wasser im Body, so dass Daisy mir nur 100 ml abziehen muss. Und die Essgewohnheiten ändern sich fast von alleine.

04.12. Mittwoch

Auslaufmodell

Heute ist die Station geschmückt. Weihnachtsbaum, Sterne, Tannengrün, Lichterkette am Fenster, Weihnachtsfiguren überall. Nur ein kleiner Nikolaus war wohl nicht brav und hatte Pech: den haben sie an der Wand aufgehängt... Sieht gemütlich aus. Außer der hingerichtete Nikolaus.

Das läuft hier so: Tupfer drauf, Nadeln raus, 20 Minuten Abdrücken, Tupfer wechseln, Pflaster drauf, fertig. Normalerweise. Das hält bis irgendwann Nachmittag zuhause, wird vorsichtig komplett abgemacht, ist dann meist auch dicht, nur manchmal kommt ein Tröpfchen Blut, dann hilft ein kleines Pflaster und man kann die Sache vergessen.

Außer, man ist ein Auslaufmodell. Ist mir ja schon mal passiert. Nachdem die Pflaster drauf waren, meinte die eine Einstichstelle, sie müsste doch wieder

bluten. Gedacht, getan. Blut am Tupfer, Blut am Arm, Blut am Tshirt, Blut am Laken, Blut auf dem Fußboden. Sieht gefääääährlich aus. Ist es aber nicht. Ist nur Blut. Wenn man sich in den Finger schneidet, blutet es auch. Die letzten Tage hab ich relativ wenig getrunken. Maximal 1,5 Liter. Das ist für mich zu wenig gewesen. Am Montag mit den nur 100ml abziehen hab ich mich ziemlich geschlaucht gefühlt. Und es hat wieder gejuckt. So war es in meinem früheren Leben noch ohne Dialyse. Da hab ich permanent zu wenig getrunken, dafür hat es permanent gejuckt. Ein Zusammenhang, den ich damals noch nicht erkannte. Besonders in der kalten Jahreszeit. Es war manchmal zum Verzweifeln - und zum Zerkratzen. Viele Jahre lang. Doch seit ich auf meine Trinkmenge achte - und das sind mindestens zwei Liter täglich - hat sich das fast schlagartig geändert. Nur, wenn ich mal wieder zu wenig trinke, meldet sich das Problem. Aber jetzt weiß ich, wie ich dem begegne. Natürlich kann ich mir es auch „leisten“, soviel zu trinken, wie ich möchte. Meine Ausscheidung funktioniert ja noch (oder wieder?) zu 100%. Wer zu wenig Ausscheidung hat und das dann die Maschine übernehmen muss, sollte damit vorsichtiger sein. Und das ist dann nicht mehr so einfach. Genießen wir es, solange wir es können.

09.12. Montag

Nikolaus und Gulasch

Am Freitag war Nikolaus. Kein aufgehängter. Auf dem Bett. Ganz klein. Aber fein. Aus Schokolade. Nette Geste des Personals. Vielleicht, wenn ich ein Paar Schuhe hier gelassen hätte, wär da ja was drin gewesen. Aber die Schuhe brauchte ich daheim. Schade. Doch dann, nach dem Frühstück, kam die Schwester mit nem Wäschekorb. Ohne Wäsche im Korb, aber mit Tüten. Und in den Tüten ein Nikorecht bzw. eine Rupplaus aus Hefeteig. Süß. So ca. 20-25 cm süß. Bei meinem war nach kurzer Zeit die Spitze von der Mütze weg. Dann die ganze Mütze. Dann der Kopf. Und dann hat es auch gar nicht mehr lange gedauert, bis ich ganz unten an den Stiefeln angekommen bin... Ratzfatz weg. Der ganze Nikorecht. Nur die Tüte war noch übrig. Heute brennen die Nadeln ein wenig. Da waren auch noch intakte Nerven. Nun sitzen die Nadeln wohl auf den Nerven und reiten da drauf rum. Howdy, Cowboy... Aber man gönnt sich ja sonst nichts. Am Freitag war auch Ebbe im Tagebuch. Hatte irgendwie am Anfang keine Zeit. Nicht nur wegen dem Nikorecht. Da war dies und das und dann war der Akku leer. Ratzfatz.

Dafür gab es am Samstag Entschädigung. „Ein Jahr Dialyse-Erfahrung“. Vom 22.10.2018 bis 23.10.2019. 165 Beiträge mit Vor- und Nachwort. Zum online lesen und downloaden. Kostenlos. Aber ihr habt es ja schon entdeckt...

Mal sehen, ob ich nochmal ein ganzes Jahr schaffe... Mein Sohn schreibt Film-Rezensionen. Jede Menge. Bei „kinoticket-blog.de“. Hatte ich glaub schon mal erwähnt... Da ist aber jeder Film irgendwie anders, keiner gleicht wirklich dem anderen. Dialyse-Alltag ist auch immer anders. Aber nur beim Datum. Alles andere wiederholt sich irgendwie immer wieder. Ich hoffe jedoch, auch in Zukunft über Interessantes und Wissenswertes berichten zu können. Dass ich jetzt anschließend das Rezept über den Oma-Gulasch, den ich gestern kreierte habe, schreibe, ist hier sicher uninteressant. Aber das könnt ihr bald nachlesen bei „kochleidenschaft.wordpress.com“, das Blog eines anderen Sohnes...

11.12. Mittwoch

3 2 1

„Was gibt es heute im Adventskalender bei hr4?“ fragte mein Taxifahrer vorhin. „Die verschenken jeden Tag interessante Dinge.“ „Für mich gibt es heute zwei Nadeln.“ konnte ich entgegenen. Ich hatte richtig geraten. Dazu haben die Nadeln noch zwei neue Nerven getroffen. Advent Advent, der Arm mir brennt. Kurz vor sieben schon Adventsgefühle... Dabei setzte die Nadeln nicht mal der Nikolaus, sondern die Iris-Maus.

Ich hab in den letzten Tagen immer mal in dem e-book gelesen, das da jetzt online ist. „Dialyse-Tagebuch Ein Jahr Dialyse-Erfahrung“. Und ich muss sagen: höchst interessant, wie ich anfangs gedacht und gefühlt habe und was sich seitdem alles geändert hat. Dialysezeit, Brötchenmenge, Allgemeinbefinden und vieles andere. Es ist also nicht nur Lektüre für die Familie und für Betroffene. Auch für mich ist es interessant, darin zu stöbern... Allerdings bin ich noch nicht so weit, dass ich bei den einzelnen Storys staune: „Boah ey, was für interessante Geschichten!“ Nein nein, ich kenne die alle noch. Hab sie selbst geschrieben.

Was mir und auch meiner Familie zuhause aufgefallen ist: Seit etwa zwei Wochen hab ich keinen Mittagsschlaf mehr gehabt. Irgendwie nicht mehr gebraucht. Ich bin zwar nach den meisten „Sitzungen“ ziemlich erschöpft, aber nun doch nicht so, dass ich mich zwingend hinlegen muss. Ich meine, dass das auf die reduzierte Wassermenge zurückzuführen ist.

UF-ZIEL 500 +0 -500. Daisy hält sich auch immer dran.

Und der Besuch, den wir hatten und der mich im Sommer 18 das letzte mal gesehen hat, meinte auch: „Du siehst wesentlich besser aus als vergangenes Jahr. Und bist auch agiler geworden.“ Wenn anderen das auffällt, muss ja was dran sein. Da kann es nicht nur Einbildung von mir sein.

So, und jetzt kommt gleich das Frühstück. 3 halbe Brötchen, 2 Kaffee, 1 Wasser...

13.12. Freitag, der 13.

Alles Unsinn

Das wird für etliche wieder ein Mordstheater, wenn sie heute Abend feststellen müssen, dass dieser Tag ihnen überhaupt nichts schlechtes gebracht hat. Weder schwarze Katzen noch schwarze Schornsteinfeger noch schwarze Brikett noch schwarze Cola noch schwarze Gedanken noch sonst was. Schwarzer Humor.

Was ist an diesem Tag schön? Ehrlich? Dass ich mit dem Taxi trotz Schnee heil hier angekommen bin. Dass ich grad zwei dicke Nadeln in den Arm bekommen habe. Dass sie beide gut rein gingen (Danke, Annika). Dass Daisy neben mir ihr Ding macht und mich von allem weitgehend befreit, was mich sonst umbringen würde. Dass ich 5 1/2 Stunden neben ihr verbringen kann. Dass meine hübsche Freundin mich mag. Dass ich hier von allem und vor allen meine Ruhe hab. Dass es hier keine Probleme zu bewältigen gibt. Dass hier „Dinnen“ ist, weg von „Draußen“. Auch ein Stück schwarzer Humor? Ja, aber ohne Lachen. Oder nüchterner Sarkasmus? Der Humor-Modus ist immer noch in Reparatur.

Was ist heute nicht so schön? Dass es auch noch ein „Draußen“ gibt. Zwar ohne Nadeln aber eben „Draußen“. Naja, es wird ja auch wieder Montag...

16.12. Montag

Zeit

Ich wusste es. Es wird wieder Montag. Und heute IST Montag. Mit zwei Nadeln im Arm, neben Daisy, in meinem Bett, an meinem Platz. Es hat also wieder alles seine Ordnung.

Freitag war noch krass. Nach dem Mittagessen ins Bett - und bis 20.30 Uhr

durchgeschlafen. Der defekte Humor-Modus hat wohl Nebenwirkungen...

„Zeit. Ich möchte einfach nur viel Zeit mit dir verbringen...“ schrieb mal ein bekannter Schriftsteller. Ja, ich möchte auch einfach nur Zeit. Zeit, um Dinge zu tun, die man ein Leben lang nicht tun konnte - oder wollte - oder durfte. „It's time to cross borders and break new ground.“ meinen die Engländer. Als Rentner oder Pensionär, wie die Österreicher sagen, hat man da eigentlich gute Voraussetzungen. Von der Pflicht zur Kür. Vom Verstand zum Herz. Von Zeit brauchen zum Zeit haben.

„Geh deinen Weg ohne Eile und Hast,
und suche den Frieden in Dir selbst zu finden
und wenn es Dir möglich ist, versuche den Anderen zu verstehn...“

Auszug aus dem Songtext „Desiderata“ von Friedrich Schütter.
(Den kompletten Text findest du hier: <https://www.songtexte.com/songtext/friedrich-schutter/desiderata-1b0bcd98.html>)

Dieser Song hat mich schon früher bewegt. Heute hat er mehr Bedeutung als irgendwann. Früher sagte man oft „wenn - dann“ und träumte von erfüllten Träumen in der Zukunft. Heute fehlt nicht die Zeit, sondern eher die Freiheit. Besonders die Freiheit, von Daisy unabhängig sein zu können. „Wenn - dann“ ist heute völlig anders gelagert und muss auch völlig anders beantwortet werden. Ebenso die Träume. Die sind auch völlig anders. Und finden Widerhall, wie ein Echo über den Grand Canyon...

Nochmal „Desiderata“:

„Auch wenn mit jedem Tag ein Stück Deiner Jugend entschwindet,
bereite dich auf den Augenblick vor,
in dem etwas Unvorhergesehenes in dein Leben tritt...“

18.12. Mittwoch

Imigrations...

Zwei leere Schüsseln. Leer, aber noch nicht zerbrochen. Leer hat den Vorteil, dass Platz ist, um neu gefüllt zu werden. Auch die Diskutiererei über halbvoll oder halbleer erübrigt sich hier. Leer. Basta und gut so! Platz für neue Träume, neue Wege, neues Glück, neue Hoffnungen... Das aber nur nebenbei, für Schüsseln.

And if you have dreams - some dreams comes true. Mostly with the highest power... Das aber auch nur nebenbei, für träumende Schüsseln zum Beispiel.

Stell dir mal vor, du gehst ins Krankenhaus. An der Rezeption vorbei, in den Fahrstuhl, oben in den Gang, vorbei an verschiedenen Türen mit verschiedenen fremdartigen Namen, hinter denen sich geheimnisvolle Stationen verbergen, wo du froh bist, dass du da hoffentlich niemals hin musst, du begegnest geschäftigen Leuten, viele mit weißen Kitteln und Stetoskopen um den Hals, als wäre es eine Kette mit Smaragd, andere in Jogginghosen, mit dem Tropfwagen in der Hand oder im Rollstuhl, eine geheimnisvolle Stille überall, nur gedämpfte Gespräche, bis du an eine Tür kommst, durch die du dann gehst, du suchst die Zimmernummer, klopfst, trittst ein und... bist unsicher gespannt, was dich drin erwartet und froh, nach der Besuchszeit den Ort des Grauens wieder verlassen zu können. N
So ähnlich ging es mir heute Morgen wieder. Es ist dann noch ein Unterschied, ob du als Besucher oder als „Kunde“ kommst. Ich bin Kunde, Dauerkunde. An „meiner“ Tür steht das nüchterne Wort „Dialyse“. Und ich dachte wieder mal so: „Ey, du bist hier im Krankenhaus, dem Haus mit den vielen Türen!“ Manchmal muss ich es mir echt bewußt machen, wo ich hier bin. Es fühlt sich gar nicht so an. Krankenhaus, mit all den beklemmenden Emotionen, die man normalerweise damit verbindet. Krankenhaus. Es wird Zeit, wie bei Daisy am Anfang, ein entsprechendes Synonym dafür zu suchen...

20.12. Freitag

Eigentlich...

Eigentlich wollte ich mit etwas ganz anderem beginnen heute. Doch dann kam vorhin die Nachricht. Er war etwa 4 oder 5 Wochen hier. Anfangs kam er noch selbst gelaufen. Etwas wacklig zwar, aber es ging. Dann sind wir gemeinsam im Taxi gefahren, er hinten, ich vorn, später er vorn, ich hinten. Kurze Zeit drauf wurde er mit Rollstuhl gebracht. Dann gab es Komplikationen. Am Mittwoch, nach der Dialyse, zuhause, ist er eingeschlafen - für immer... Die wievielte Person hier aus diesem Raum ist das nun, die nicht mehr kommt? Sag mir keiner, das wäre normal und gehört zum Leben dazu. Auch wenn das zu 100% richtig ist und schon immer so war, seit es die Menschheit gibt. Doch wenn du daneben gelegen hast, ihr irgendwie zusammengehört habt, ihr hier das gleiche Schicksal geteilt habt und das hier immer und immer mal wieder passiert - Shit, dann bewegt einen das doch! Da gehen Gedanken

durch den Kopf, die niemand nachvollziehen kann, den es nicht unmittelbar betrifft.

Aber das Leben für die Anderen geht weiter. Immer noch. Kommen wir zu dem, was ich mir vorgenommen habe zu schreiben:

„DasgutaufgehobenseinHaus“, wie es mir am Mittwoch aus meiner Leserschaft als Synonym für „Krankenhaus“ empfohlen wurde, ist eindeutig zu lang. Selbst der Versuch einer Abkürzung ist noch zu lang: DgasH. Wie soll man das aussprechen?

Aber ich weiß, was hinter dieser Empfehlung steckt: Das ist nicht nur einfach so ein Wort oder ein Scherz. Es ist der verzweifelte Versuch, in aller Ratlosigkeit und allem Schmerz der wiederholten Enttäuschung eine längst verlorengegangene Geborgenheit zu finden. Es begegnet mir immer wieder und überall. Alle Altersgruppen, alle Schichten, alle Schicksale. Jede(r) sehnt sich nach diesem „DasgutaufgehobenseinHaus“, allein oder mit anderen zusammen, die in ihr (sein) Leben passen. Manchmal ist es die Familie, die Kinder, Lebenspartner oder wie man das auch immer nennen möchte.

Manchmal ist es aber auch eine völlig andere Person, manchmal sehr weit weg, fast unerreichbar. Und Eines ist bombensicher: Aufgehobensein erfährt man ausschließlich mit und bei Menschen, nicht mit Geld, nicht mit Besitztum, nicht im noch so erfüllenden Beruf, ja nicht einmal in einer einigermaßen stabilen Gesundheit, sondern nur mit einem lebendigen Gegenüber.

Da ist das Krankenhaus wahrlich kein solcher Ort, um dieses tiefe, lebensnotwendige Gefühl auch nur annähernd zu erleben. Klar gibt mir diese Adresse hier im Raum 3, Platz 7 der Dialyse-Abteilung in der Asklepios-Klinik in 35423 Lich ein gewisses Gefühl der Abgeschlossenheit, Sicherheit und eines mittlerweile gewohnten Alltages, doch Aufgehoben sein ist etwas völlig anderes.

Viele, sehr viele, mit Sicherheit viel zu viele haben

„DasgutaufgehobenseinHaus“ entweder irgendwann im Leben verloren, noch nie gefunden oder sind sich gar nicht bewusst wie sehr ihnen ein solches fehlt. Die meisten davon haben traurigerweise aufgehört, danach zu suchen und sich mit der Situation irgendwie resigniert abgefunden. Sie glauben nicht mehr daran, dass ein solcher Ort für sie existiert bzw. sie nicht würdig genug sind, sich einen wünschen zu dürfen.

Das ist das Drama der Menschen, das mit so einem einfachen, wie zufälligen Wortspiel zum Vorschein kommt. Ich würde nie darüber schreiben, wenn ich es nicht mehr oder weniger hautnah um mich herum erleben würde. Heute gehen meine Gedanken und Grüße an all die Menschen, die dieses Gefühl vermissen und möchte ihnen Mut machen, ihr Suchen nicht aufzugeben. Es lohnt sich!

DasgutaufgehobenseinHaus. Ich werde einen anderen Namen auswählen müssen.

23.12. Montag

...nicht mehr lange bis Weihnachten.

Strichmännchen?

Nein, das kann ich wirklich nicht machen! Das wird völlig missverstanden. Die Abkürzung vom „DasgutaufgehobenseinHaus“. DgasH kann man ja nicht aussprechen, ist klar. Hab mir überlegt, das „g“ auszulassen. „Dash“ heißt es dann. „Ich bin heute wieder im Dash.“ Doch ich gehe gerne auf Sicherheit und rescherschiere lieber. Nun habe ich herausgefunden, dass Dash übersetzt „Strich“ bedeutet... Mal im Ernst, Leute, wie würdet ihr reagieren, wenn ich schriebe „Ich geh heute wieder auf den Strich - und das sehr gerne und stundenlang.“

DasgutaufgehobenseinHaus. Ich werde einen anderen Namen auswählen müssen.

Blutdruck: 134/70; Kalium: 4,6; Hb: 12,4; Blutzucker: 102, Nettogewicht: 85,0; 300 Gramm unter meinem offiziellen Trockengewicht. Dabei hab ich gestern ne große Pommes gegessen. Selber gemacht. Ohne die Kartoffeln vorher zu wässern. Eine totale Kalium-Bombe. Find ich cool. Auch im ganz Allgemeinen und im Großen und Ganzen und im Überhaupt und so geht es mir ganz gut. Weniger Müdigkeit, weniger Erschöpfung, auch weniger Sodbrennen und Magenbeschwerden. Liegt es mit an der Ernährungs-Umstellung? Vielleicht. Beim Gewicht sicherlich. Ich bleib dran.

So, jetzt lassen wir erst mal den 24.12. vorbei gehen. Dann ist der erste Weihnachtsfeiertag. (Warum schreib ich das, wo es sowieso jeder weiß?) Den werde ich gemütlich im trauten Kreis der... Dialyse-Familie verbringen. Zumindest den Vormittag.

Bis denne...

25.12. Mittwoch

Weihnachten anders

Und wenn das fünfte Lichtlein brennt, dann hast du den Advent verpennt. Gemütlicher 1. Weihnachtstag im Kreis der Dialyse-Familie. Heute allgemein ne halbe Stunde eher und für mich ne halbe Stunde kürzer. Und mit einigen Patienten aus der Nachmittagsschicht. Familien-Umbesetzung sozusagen. Dann ist Nachmittag weniger los und das Personal kommt eher nach Hause. Ist schon irgendwie 'n komisches Gefühl: Die müssen extra wegen uns hier sein, könnten sonst einfach zuhause bleiben und mit der Familie feiern. Aber es ist, wie es ist. Als ich mit meiner EMMA früher unterwegs war, hat auch niemand danach gefragt, als ich über die Osterfeiertage in Rumänien 6 Tage auf die Zollabfertigung warten musste. Von Donnerstag, 01. Mai bis Oster-Dienstag, 06. Mai. Oder an der serbischen Grenze zwei Tage, nur weil in den Papieren „Nestle Deutschland“ und auf der Ware „Nestle Austria“ stand. Meinen 49. Geburtstag, den hab ich ganz alleine in Österreich im Landzeit-Restaurant in Strengberg an der A8 verbracht. Abends nach dem Duschen mit einem leckeren Essen, morgens mit Truckerfrühstück, 3 Spiegeleier mit Speck, 1 Kaffee zahlen und trinken soviel man möchte. Nun ja, ich war nicht ganz alleine, es waren an die hundert Leute da, aber die wollten nicht mit feiern, hatten alle mit sich zu tun. Heute würde ich das anders machen, ganz anders, viel schöner und romantischer, in Aisterheim... Es kommt, wie es kommt. Vielleicht zum 66. Und ohne Truck.

27.12. Freitag

Diesseits von Gut und Böse

Das war wirklich schön und eine echte Überraschung. Zum Ende hin, als wir am Mittwoch, 1. Weihnachtsfeiertag, nach Hause durften, hat jeder von uns ein großes Päckchen bekommen. Zuhause angekommen natürlich gleich ausgepackt. Staun... ein großes Badetuch, 1,80 x 80, prima, ein Handtuch, auch prima und dann noch Waschlappen. Hier begann ich jedoch, nachdenklich zu werden. Bedeutet etwa die Menge der Lappen die Höhe der Dringlichkeit für intensivere Körperpflege? Ich weiß nicht, wie viele die anderen bekommen haben, ich traue mich auch nicht zu fragen. Ich jedenfalls habe zehn bekommen. Sollte ich darüber nachdenken? Das Georg-Haas-Dialysezentrum Gießen, zumindest die Zweigstelle hier in

der Asklepios-Klinik, hat nicht mehr alle Tassen im Schrank. Also wirklich! Das möchte ich hier mal in aller Deutlichkeit feststellen. So fest, dass es nicht wackelt oder umfällt: Die haben nicht mehr alle Tassen im Schrank. Und das kam so: Am Mittwoch möchte ich meinen Kaffee wie immer. Geht nicht. Warum? Tasse fehlt. Warum? Im Küchenschrank ist ein Ablagebrett zerbrochen (höhere Gewalt, kein menschliches Versagen) und mit ihm hat es zwei Tassen mit in den Tod gerissen. Meine - ausgerechnet - und eine andere. Die fehlen nun im Schrank. Meine schöne Tasse! Geschenk meiner Tochter! Mit dem Aufdruck „Schön, dass es dich gibt“ - gab... Das Leben kann so hart und ungerecht sein. Ich überlege mir, eine neue von zuhause mitzubringen. „Ceep calm and stay classy“ steht da drauf. Ich trinke ja immer zwei Tassen hier. Die fasst nicht nur 0,25 Liter, sondern 0,9 Liter. Allerdings ist das ebenfalls ein Geschenk. Von meinem verstorbenen Freund Andi. Das lässt mich etwas zögern. Wenn dann wieder ein Brett... Doch wie heißt ein altes Sprichwort:
Kommt Zeit, kommt Tasse. Bis dahin bekomme ich eine von hier. 0,25.

30.12. Montag

Auf die Größe kommt es an - bei manchen Dingen

Unwiderruflich, nachdem das Wochenende vorbei ist. Pasta! Das Wochenende war ziemlich zurückgezogen und manchmal auch ganz schön steif und verspielt. Bis hierher in die Klinik (nicht die Dash), nun ist alles wieder normal. Muss ja, sonst fällt es noch auf. Und das mag ich eher nur bei bestimmten Personen...

Was jedoch auffällt: Hab ich doch am Freitag von dem plötzlichen und unerwarteten Tod und schmerzlichen Verlust meiner geliebten Tasse geschrieben. Und von dem Sprichwort „Kommt Zeit, kommt Tasse.“ Und ja, ich habe Leser, die mitlesen und mitdenken. Gestern kommt einer davon zu mir nach Hause. „Hier, ich hab ein Geschenk für dich. Ist für die Klinik gedacht. Weil deine alte (Tasse, nicht Frau) kaputt ist.“ Dann holt er eine neue Tasse hervor... Tasse? Kennt ihr die großen Autos, die man nicht mehr Auto, sondern Monstertruck nennt? Monstertasse trifft es also besser. Wie die von meinem Freund Andi. Mit 4 1/2 normale Tassen Inhalt. Ich wollte doch hier immer nur zwei Tassen trinken. Ich brauche wohl eine neue Umrechnungs-Formel für Kaffeeverzehr...

Wer hat das noch geschafft?: Am 20.12., vier Tage vor Weihnachten, das Trockengewicht (bei normalen Menschen nennt man das „morgens-nach-dem-Aufstehen-und-nach-der-Toilette-und-nackt-auf-der-Waage-Gewicht“) 86,0 kg.

Gut, davon wird es tausende geben, aber nun kommt's: Heute, vier Tage NACH Weihnachten, ein Trockengewicht von 84,7 kg. Alle meine Klamotten passen mir noch, besser als je zuvor. Normalerweise sitzen ja über Weihnachten so kleine Biester im Kleiderschrank und nähen alle Kleider enger, weshalb sie nach Weihnachten dann nicht mehr passen. Ich hab den Biestern Urlaub versprochen. Nun sind sie in den Urwald und pflücken von den Urbäumen säckeweise ihr Urlaub.

Noch ein paar Fakten: Kalium 4,6, Hb 12,6, Zucker 86. Auch hier konnte mir Weihnachten nicht schaden.

So, Frühstück kommt. Heute nur eine Tasse Kaffee...

PS und Nachtrag kurz vor der Veröffentlichung: Der Kaffee reicht nicht. Sie muss nachkochen...

01.01.2020 Mittwoch

Neu Neu Neu

Mitten in der Woche - aber am Anfang eines neuen Monats und eines neuen Jahres und einer neuen Dekade und für mich grad einer neuen Dialyse-Behandlung. 07:15 Uhr und ich hab noch 5:23 Stunden vor mir...

Das Neue Jahr 2020 (wie lange dauert es, bis man sich wieder an die neue Schreibweise gewöhnt?) hat einfach wieder so, fast von alleine, begonnen. Erst war es grad noch 23:59 Uhr, doch noch bevor man richtig das Wort Raumzeittangentenübergangskordinatenkonstantenumrechnungsfaktorentabellenregisterschrankschlüsselkasten ausgesprochen hatte, war es urplötzlich - keiner weiß so recht warum und wie - schon 0:00 Uhr und Zack: 2020! Und dann ging es los! Die Bayern sagen dazu „Dann hamms umanand g'lärmt.“ Aber als alle Raketen abgeschossen und nur die Holzstäbe davon wieder zurück kamen und nachdem der Rauch sich verzogen hatte, trat dann doch wieder Ruhe ein und das neue Jahr konnte sich von dem Schreck erholen. Nur meine Nachbarn haben die Zeit völlig vergessen. Als ich vorhin auf das Taxi gewartet habe, gab es dort noch recht viel Licht und Lärm.

Naja, haben wir die ersten fast 8 Stunden überstanden, werden wir die restlichen 8752 Stunden auch noch rumkriegen.

So, nun kommt auch gleich das Frühstück. Heute wieder nur eine halbe Tasse Kaffee. Mit Milch und 6 Zucker. Bon Appetit!

03.01. Freitag

Ungeil vs. geil

„Geile Mucke“ sagte der Taxifahrer und meinte damit die neue CD, die in HR4 vorgestellt wurde. Ntzata, ntzata, ntzata, so der Rhythmus, das ganze Lied über, alle Lieder. Überhaupt fast alle Lieder bei HR4. Automatisch vielfalt-entfremdet. Wenn mein Diesel unrund lief, war das ein abwechselnder Sound. „Deutsche Schlager...“ Ich konnte noch nie verstehen, wie man sich solche Seelenqualen freiwillig antun kann. Und werde es wohl auch nie. Bis in alle Ewigkeit und noch darüber hinaus.

„Meine sehr verehrten Damen und Herren, hiermit verabschieden wir alle vergrämten Leser, die HR4-Fans sind und bleiben möchten, in ihre eigene Cloud.“ Über Geschmack lässt sich streiten - oder eben nicht.

Klassik. Und Oldies aus den 60ern bis 80ern. Von Johnny Cash bis Beethoven, von Comedian Harmonist bis Johann Strauß. Wer weiß schon, dass man CD's von Johnny Cash auch mit Karte bezahlen kann? Wer weiß schon, dass Beethovens Neunte ein gewisses Fräulein Katharina aus Köln war? (Dieser Skandal kam nie an die Öffentlichkeit.) Und dass es nicht nur eine Unvollendete von ihm gibt, sondern auch eine Unbegonnene? Wer weiß schon, dass Mendelsohn seine Opern nie alleine komponiert hat, sondern immer noch den Bartholdy dazu gebraucht hat? Wer weiß schon, dass man Mozart's „Kleine Nachtmusik“ auch tagsüber hören kann? Wer weiß schon, dass in einem Philharmonie-Orchester auch Männer mit wenig Haar spielen dürfen? Diese Musik ist viel interessanter als nur Ntzata, ntzata, ntzata.

Wer weiß schon, dass ich jetzt noch 4:42 Stunden hab mit Daisy? Ich. Und jetzt auch ihr. 4:41.

Übrigens, meine Kaffeetasse war heute wieder der Renner. 4:39.....

06.01. Montag

Wissen ist Macht. Nichts wissen macht nichts?

Der Wecker klingelt fünf vor sechs. Dann nochmal eins vor sechs. Du liegst da und wünschst dir, dass es nochmal Sonntag ist. Oder sogar Samstag. Du bist noch viel zu müde zum Aufstehen. Du könntest heute glatt auf die Dialyse

verzichten. Aufstehen, fertig machen, Taxi, Klinik. Muss das sein? Ja, muss. Woran liegt das? Am Wetter? Am Luftdruck? Zu spät ins Bett? Oder liegt es an mentalem Druck? An Stress? Es gibt schöne Erinnerungen ans Wochenende, aber auch weniger schöne, eher ernüchternde. Die Antwort liegt irgendwo dazwischen. „The answer, my friend, is blowing in the wind...“ Es gibt Wichtigeres.

bundesverband-niere.de zum Beispiel. Mit der Untergruppe <https://www.selbsthilfe-niere-mittelhessen.de/> Webseiten, die man als betroffener Dialytiker durchaus mal anklicken sollte. Viele nützliche Infos und Aha's, Bestätigungen, wie „Ach, denen geht's auch so, das ist also normal.“ oder Fragen, wie „Kommt das auf mich auch mal zu?“ aber auch hilfreiche Tipps „Mach lieber dieses und vermeide jenes, pass an dieser Stelle besser auf, dann kriegst du das besser in den Griff oder kannst es sogar ganz vermeiden.“ Ein nützliches Tool ist auch die Zeitschrift „Der Nierenpatient“. Fachzeitschrift. Klingt hochtrabend und nur für „Großköpfete“, liest sich aber für Laien sehr gut verständlich. Themen mitten aus dem Leben. Das versteht jeder, der betroffen ist. Was mir in der letzten Ausgabe aufgefallen ist, sind die vielen Urlaubsangebote für Dialytiker. Im In- und Ausland. Von kostenlos bis Zuzahlung. Von allein bis mit Begleitperson. Das hat mein Wochenende etwas aufgepeppt. Wir müssen nicht auf diese Annehmlichkeit verzichten, müssen nur lernen, sie zu nutzen. Ich jedenfalls werde das mit in meine Agenda für 2020/2021 einbauen.

08.01. Mittwoch

Vielversprechend und ernüchternd

Alle reden über das Wetter, aber keiner tut was dagegen. Drum ist es heut Morgen wieder so trübe draußen. Aber was soll's.

Ich hab heute keine Ahnung, was ich ins Tagebuch schreiben soll. Vielleicht fällt mit ja noch was Gescheites ein. Warten wir also erst mal das Frühstück ab.

So, Frühstück vorbei, der letzte Schluck Kaffee geschluckt. Mittlerweile war er kalt und schmeckte wie kalter Kaffee. Gerade hab ich beim Frühstück eine Leseprobe bei Kindle gefunden „Abgründe der Medizin. Die bizarrsten Arzneimittel und kuriosesten Heilmethoden der Geschichte“ (gibt's bei Amazon, für 19,99€ bzw. 15,99€ als Kindle). Das lässt irgendwie Schlüsse auf die Gegenwart zu. Ich hab nämlich letzte Woche von einem anderen Buch erfahren, das in ähnlicher Weise Heilmethoden der Gegenwart beschreibt (ob

bizarrr oder kurios, sei erst mal dahingestellt).

„Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe“ lautet der Titel (gibt's auch bei Amazon, für 44,90€ ohne Kindleversion) Allerhöchst interessant. Und fast so unglaublich (erschreckend) wie die Quacksalbereien vergangener Jahrhunderte. Ich hab das Buch noch nicht gelesen. Noch nicht. Ich hab ein Interview mit dem Verfasser gesehen. Und nun steht das Buch auf meinem Leseplan. Interessiert? Hier der Link zum Interview: <https://youtu.be/pwkLXPhOTQI>

Was soll man nun dazu sagen? Erst mal das Interview anschauen - dauert 2:07:13 - und sich dabei eigene Gedanken dazu machen.

Dann bis später...

10.01. Freitag

so ODER so

Nierentransplantation. <https://www.selbsthilfe-niere-mittelhessen.de/voraussetzungen-zur-aufnahme-auf-die-transplantationsliste/> Ja, der Link ist etwas länger. Ich hätte ihn kürzen können, aber so wisst ihr, wo's langgeht. Und ihr könnt euch auf der ganzen Seite tummeln. Infos über Ernährung, Kalium und Phosphor - unsere größten Feinde, jede Menge Links zu weiteren wichtigen Infos usw. Was ich bei den Patienten hier immer wieder beobachte, auch bei denen, die schon wesentlich länger dabei sind, ist, dass viele davon ein sehr geringes Dialyse-Allgemeinwissen besitzen. Und je weniger man weiß, wie was warum wo und wann mit was funktioniert oder nicht, desto mehr Probleme hat man dann im Leben draußen. Ich kann also nur empfehlen (das ist also ein Empfehl, kein Befehl), sich schon im Vorfeld so gut wie möglich zu informieren und wenn's dann Ernst wird, auch noch. Hier zum Beispiel kann man dem Personal fast Löcher in den Bauch fragen. Fast, weil mit Loch im Bauch sieht nicht wirklich sexy aus.

Bei mir ist bei der Abarbeitung der Voraussetzungsliste jetzt der Urologe dran. Überweisung hab ich, Termin muss ich noch machen. Es geht also weiter.

Unsere Mitpatientin, die eine neue Niere bekommen hat, verträgt sie sehr gut und es geht ihr auch wieder sehr gut. Hat uns schon zweimal besucht. Das Leben ist eben so UND so. Unser letzter neue Mitpatient, der nur ca. 4 Wochen hier war, ist gestorben. Seit Anfang dieser Woche ist dafür „Ersatz“ da. Auch auf den anderen Plätzen wurde schon für neue Patienten Platz gemacht. Müller tauscht mit Lehmann, Schulze mit Meier, so einfach geht das. Mit solchen Problemen wird man „draußen“ nicht unbedingt konfrontiert. Man

macht sich aber immer so seine Gedanken... Irgendwann tauscht man auch Klob mit - irgendwem. So ODER so. Die Frage ist nur: Wann? So ODER so?

13.01. Montag

Aua!

Fast hätte es das Bett an die Wand geschoben, als die Schwester Susanna (*) versuchte, mir die erste Nadel in den Arm zu stechen, so schwer ging die rein. Ein stumpfer Nagel wäre sicher nicht schwerer reingegangen. Entweder war die Nadel - klingt ja auch fast wie Nagel - so stumpf oder ich bin eben tatsächlich so ein Dickhäuter oder Sturkopf (wir Vogtländer sagen dazu Dicknischel), wie von manchen behauptet wird. Gut, die zweite Nadel ging dann leichter rein. Beruhigend für mich und mein Selbstwertgefühl. Und für die Schwester und ihr Können auch.

Kalium 4,6; Hb 12,6; Zucker 96. Werte, die mich zufrieden stellen. Zusammen mit anderen Werten wie Kreatinin, Harnstoff, Harnsäure kann man als Dialysepatient mit diesen Werten zufrieden sein.

Nun ist das aber so, und ich hab das hier im Tagebuch auch schon öfters erwähnt: Eine gesunde Niere schafft in einer Stunde etwa 6 Liter Blut zu filtern von dem ganzen Mist, der da drin ist. Zur Dialyse musst du, wenn die Nierenleistung nur noch bei etwa 10% liegt. Dabei wird versucht, solange wie möglich die Sache hinauszuzögern. Und erst, wenn es gar nicht mehr geht, kommt Daisy ins Spiel. Bei mir war das so, dass bei der zweiten Dialyse der Arzt meinte: Wenn wir noch ein/zwei Wochen gewartet hätten, wären Sie irgendwo zusammengebrochen... Jetzt macht aber Daisy nicht wieder „allen Schaden gut“ und holt alle Giftstoffe raus. Sie schafft das, was eine Niere mit ca. 15% Leistung noch schaffen würde, hält dich also so kurz über dem „Zusammenbrechen“. Du bist also wieder ziemlich fit, aber weit von dem entfernt, was du früher mal warst. Ernüchternde Fakten.

Hier auch wieder ein interessanter Film zum Thema: <https://youtu.be/7KGkvRFkMCc> Da wird von Ärzten UND Patienten berichtet, was alles so zur Dialyse und im Alltag abgeht. Besonders möchte ich auf die Bemerkung bei 28:52 hinweisen: „Manchmal möchte ich gar nicht mehr hingehen...“ Hier ist es wegen der Dialyse-Belastung, doch es gibt auch andere Belastungen und Herausforderungen, weswegen man manchmal „...gar nicht mehr hingehen möchte...“ Ist es meine Freundin, die mich mich davon abhält...?

15.01. Mittwoch

Zum Glück gibt es Kopfhörer

Mein erster Gedanke, als ich heute durch die Tür ging mit der Aufschrift „Dialyse“? „Muss das sein?“ Ja, es muss.

Ein neuer Tag, ein neues Glück. Die erste Nadel war eher wieder ein Nagel. Die zweite war wieder besser. Die Schwester war wieder Susanna (*).

...

Und meine Freundin mag mich immer noch. Mehr denn je.

Alles so wie am Montag. Nur der Lärmpegel ist heute Morgen entschieden höher. Und da es noch nicht gelungen ist, beim Menschen einen „Aus“-Knopf zu installieren, möglichst mit Fernbedienung, muss ich jetzt schon auf meine Kopfhörer zurückgreifen und den Menschenwortschwall auf diese Weise ausschalten. Wenn man etwas nicht sehen will, macht man die Augen zu. Wenn man etwas nicht riechen will, hält man sich die Nase zu. Wenn man etwas nicht hören will, hält man sich die Ohren zu. Aber wie hält man zwei Ohren mit einer Hand zu? Ich hab nur einen Arm frei. Im anderen stecken zwei dicke Nadeln. Also Kopfhörer. „Violinkonzert in D, Op. 35“ von Tschaikovsky. Wundervoll. 35 Minuten Entführung in eine andere Welt. Über dieses Musikwerk gibt es übrigens auch einen Film: „Das Konzert“, genauso sehenswert wie die Musik hörens Wert. Interessant übrigens, wenn man den mächtigen Wortschwall und die ganze euphorische Gestik dazu nur sieht - und dabei Klassik hört.

Heute ist Salami-Tag. Ich hab ein Salami-Brötchen dabei. Mein Nachbar auch. Er tauscht mit mir für ein Wurst-Brötchen. Meine Nachbarin hat auch ein Salami-Brötchen. Sie will da aber nur eine Scheibe drauf. Also krieg ich ihre zweite Salami.

Erinnert mich an meine Kindheit. Bei uns zuhause gab es nie Salami. In einem Sommer, ich war etwa 10 oder 11, fuhr ich zweimal die Woche in die Stadt zum Schwimmlehrgang. Neben der Bushaltestelle war das „Imbiss-Eck“. Dort gab es belegte Brötchen. „1 Salami, 1 Käse bitte.“ Die hab ich dann im Schwimmbad immer genüsslich verdrückt. Wird mir immer in Erinnerung bleiben. Die Schwimmprüfung übrigens auch. Kalter, regnerischer Tag, Wassertemperatur 11 (!) Grad. Ich war außer einem anderen Jungen der einzige im Stadtbad. Und der Bademeister. Ich hab bestanden. War eben schon damals ein Springinsfeld bzw. hier ein Springinswasser...

Es ist ruhiger geworden inzwischen. Fernsehen läuft. „Rosen der Liebe“. 3038. Folge. (Kein Scherz.) Die Frauen hier sind hin und weg - und still...

17.01. Freitag

Im Bistro entdeckt

Mein erster Gedanke, als ich heute durch die Tür ging mit der Aufschrift „Dialyse“? „Wie oft muss ich hier noch durchgehen? Ein Jahr? Zehn?“ Keine Ahnung.

„Ich tanze mit dir in den Frühling.“ André Rieu und sein Orchester. - Ja, es sind schon wieder die Kopfhörer dran. Mangels Aus-Knopf gegen

Wortschwallüberflutung bei menschlichen Individuen. „Schau mich bitte nicht so an...“ Plus 3 Brötchenhälften, plus einen Kaffee, plus eine Scheibe Salami extra. Die beiden Nadeln sind heute auch unauffällig. Ich hab mir wieder meine eigene kleine Welt geschaffen. „Overtüre aus Wilhelm Tell“...

Neulich (oder war's schon überneulich?) hatte ich ein nettes Gespräch mit einem älteren Ehepaar im Klinik-Bistro. Da, wo es die leckere Bockwurst gibt, wegen der ich auch dort war. Als das Ehepaar erfuhr, weswegen ich hier in der Klinik bin, waren sie entsetzt. Die Frau könnte sich niemals vorstellen, dreimal pro Woche für eineinhalb Stunden still sitzen zu müssen. „Fünfeinhalb Stunden.“ „Was??!!, Das ist ja unvorstellbar! Wie halten Sie das aus?!“ In Anbetracht dieser Tatsache meinte sie dann: „Da geht es uns ja noch sehr gut und gegen Sie haben wir ja nur unbedeutende Kleinigkeiten.“

Ich freu mich, wenn es anderen Menschen gut geht und sie sich wohlfühlen. Und es auch begreifen und bewusst wahrnehmen.

Und ich? Ja, mir geht es doch auch gut. Die Dialyse? Nein, so schlimm ist das alles doch gar nicht. Es kommt halt drauf an, in welche Richtung man schaut. Da gibt es die agilen, vor Gesundheit strotzenden Altchen, die ein freies und unbeschwertes Rentnerdasein genießen, ständig unterwegs und von nichts und niemandem abhängig sind. Und da gibt es Altchen oder auch viel Jüngere, denen es... naja... eben ganz anders geht. Hier in der Klinik bekommt man eben einiges mehr mit als „nur draußen“. So wie jetzt, am Platz neben meinem Bett...

Mir geht es gut und ich bin dankbar dafür.

20.01. Montag

Also echt mal!

Ein echter Montag. Der Wecker klingelt und ich bin noch müde. Draußen gibt es unangenehmen Nieselregen. Es ist ungemütlich kalt. Im Taxi läuft HR4. Tom Jones „Help yourself“ und „Wegen dir“ Katrin Ott. Ndada, ndada, ndada... Die erste Nadel bekommt eine neue Einstichstelle und trifft einen neuen Nerv. Aua. Die zweite Nadel soll ebenfalls eine neue Einstichstelle

bekommen, wehrt sich aber vehement dagegen. Trotz aller „Umrührversuche“ der Schwester. Auauaua. Also wieder raus und abdrücken (die Einstichstelle, nicht die Schwester!). Neue Nadel holen (die Schwester, nicht ich) und neuer Versuch (von der Schwester, mit der Nadel). Funktioniert. Der Aus-Knopf fehlt auch heute wieder bei einigen. Im Fernsehen „Sturm der Liebe“. Ein echter Montag also.

Das Wochenende war ruhig und entspannt. Der Kaffee ist gut wie immer, drei halbe Brötchen, eine Scheibe Salami zusätzlich, freundliches, nettes Personal, Daisy schnurrt, „Sturm der Liebe“ ist zum Glück ohne Ton, wie immer. Der zweite Kaffee kommt später. So kann Montag auch sein. Warum nicht gleich so.

Trinkmenge in letzter Zeit meist weniger als zwei Liter pro Tag. Hat sich so ergeben. Trotzdem sind die Nieren noch fleißig. Ergebnis? Mir wird jetzt öfter mal schwindlig und benommen. So, als hätte ich zu viel Alkohol getrunken. Ziemlich ausgeschlossen, wenn man nüchtern ist. Also gehen ich und auch der Arzt bei der Visite davon aus - wieder mehr trinken. Ist schon seltsam. Bei Dialysepatienten wird in der Regel darauf geachtet, eher weniger als mehr zu trinken, weil das sonst den Kreislauf zu sehr belastet. Aber ich war und bin ja sowieso hier ein „Aus-der-Reihe-Tänzer“.

Manche behaupten, das war ich nicht nur hier...

22.01. Mittwoch

Spinnerei?

„Und sie dreht sich doch!“ Diese Worte werden Galileo Galilei zugeschrieben, der entdeckte, dass sich die Erde um die eigene Achse dreht.

„Und es gibt es doch!“ Diese Worte könnte man sagen, wenn man sich das Interview mit Lothar Hirneise nochmal anschaut. Ich hatte am 8. Januar schon davon berichtet. Hier nochmal der Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pwkLXPhOTQI&feature=share>.

„Und es gibt es doch!“ So meinte heute die Schwester zu mir. Ich hatte erwähnt, dass ich irgendwann damit rechnen, nicht mehr zur Dialyse zu müssen, weil nicht nur die Wasserausscheidung wieder zu fast 100% funktioniert, sondern auch die Giftauusscheidung zu mind. 50%. „Aber so etwas ist wohl noch nie vorgekommen.“ war meine Abschlussbemerkung. Und dann kam dieser Satz. Sie arbeitet schon seit über 25 Jahren in der Dialyse. In dieser Zeit gab es drei Fälle, wo genau das passiert ist. Zugegeben, das ist ein ziemlich geringer Prozentsatz für 25 Jahre. Sicher unter 0,0001%.

Hier kommt dann wieder das Interview ins Spiel. Und viele andere Berichte über Genesung und Heilung, die Macht der Gedanken, Hirnforschungen, gesunde Ernährung (die WIRKLICH gesunde) usw.

Jaja, blabla, jetzt fängt er an zu Spinnen. Schwärmer, Fantast, Realitätsfremd, er will die Tatsachen nicht wahr haben.

Genau so ist es: die reellen, nackten, harten Tatsachen, die zählen, sonst nichts. Hand hoch, wer auch so denkt! Du hast chronisches Nierenversagen. Der Ultraschall zeigt eindeutig, dass die Nieren kaputt sind. Kaputt. Matsch. Da passiert nichts mehr. Gut, Wasser läuft noch durch, aber das wird auch immer weniger. Finde dich damit ab. Es gibt allein in Deutschland über 50.000 mit demselben Schicksal. Lebenslang Dialyse. Oder Transplantation.

Ansonsten verkürzte Lebenserwartung wegen zu hoher Dauerbelastung des Organismus. Und du willst jetzt...? Jeder denkt so, wenn er realistisch und sogar wissenschaftlich denkt. Jeder. Oder nur fast jeder?

Oder du hast Krebs. Genauso aussichtslos und brutal endgültig. Doch alle sprechen und hoffen auf Heilung. Passiert auch relativ oft. „Krebs besiegt!“ hört oder liest man dann. Aber jeder weiß es ganz genau - und rechnet im Stillen damit, weil es eben so ist, wie es ist: In über 99% der Fälle „hat er wieder gestreut und nun ist alles voll Metastasen und man kann nichts mehr machen“. Hier nochmal der Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pwkLXPhOTQI&feature=share>

Es muss nicht. Nein, es muss wirklich nicht. Es kann auch anders. Kann - nicht automatisch muss. Vor allem muss man selbst etwas dafür tun. Soviel ich in den letzten 15 Jahren, in denen ich mich auch beruflich mit gesunder Lebensweise, Ernährung und der überaus interessanten Hirnforschung beschäftige, ist das wohl Wichtigste dabei: Die eigene Hoffnung und der eigene Glaube müssen die Zweifel und Resignation und lähmende Angst besiegen, die von anderen und von den nackten Tatsachen suggeriert und „bewiesen“ werden. Doch das ist ein Prozess, der jahrelang - oder jahrzehntelang dauern kann.

Warum fangen wir nicht damit an...?

24.01. Freitag

Taxi-Blue

150/78, so mein Blutdruck heute. An der Schwester lag es nicht. Die hat gut gestochen. Wohl eher am Taxi. Da war „Blue-Time“. „Bella Dona Blue“ von den Amigos und „California Blue“ von Roy Orbison. n ztada, n ztada, n ztada... Dann waren wir zum Glück in der Klinik. Leicht benommen.

Und hier geht es weiter. Nicht mit „Blue-Time“. Doch es gibt Menschen, die wohl tatsächlich befürchten, dass sie auf der Stelle tot umfallen, wenn sie nicht sofort beim Betreten eines Zimmers lauthals anfangen, alles und jedem zu erzählen, was sich innerhalb der letzten 48 Stunden zugetragen hat, ohne allerdings eine einzige Minute davon auszulassen. Also wieder Kopfhörer.

„Violinkonzert in D, Op. 35“ von Tschaikowski. Der Tag ist gerettet. Wenn dann

die 3000-nochwaste Sendung „Sturm der Liebe“ läuft, wird es erfahrungsgemäß wieder ruhiger.

Inzwischen ist auch das Frühstück an meinem Platz. Der Tag geht also gut weiter. Noch aktuell 4:51 Stunden mit Daisy, dann nach Hause und Wochenende. Vielleicht zum Schoki naschen? Wer weiß.

Aktueller Nachtrag: Blutdruckmessung soeben 139/77. Lag also doch am Taxi...

27.01. Montag

Warum...

„In des Heiland's Arm und Schoß, Amen, ja mein Glück ist groß.“ So stand es auf dem Grabstein meines Bruders Johannes. Zwei Jahre vor mir geboren und schon nach einigen Wochen gestorben.

„Johanna Klob, geb. 05.12.1994, gest. 24.04.1995“. So stand es auf dem schlichten Holzkreuz meiner Tochter Johanna.

Gewisse Parallelen sind nicht zu leugnen. Auch, dass ihr Glück groß war - und ist. Zwei Monate ein glückliches, unbeschwertes Babydasein. Dann eine anfänglich diagnostizierte Erkältung, die sich schon am nächsten Tag als Meningitis entpuppte, die unter anderem grausame Schmerzen verursacht. Deshalb fiel sie auch nach einigen Stunden ins Koma - und wachte davon die nächsten zwei Monate (= gefühlte zwei Jahre) nicht wieder auf. Und dann war ihr Leben fertig. Amen, ja ihr Glück ist groß.

Letztes Wochenende hab ich sie beneidet, meine Tochter. Ein paar Stunden Schmerzen, dann nichts mehr spüren, dann die Erlösung.

„Warum spielt das Lebenstheater oft so viel Sch...?“ fragte mich neulich jemand. Ja, warum? Warum kann es nicht so einfach sein wie bei meiner Tochter? Ich hab mir am Samstag, als es dann einfach zu viel war, die Kopfhörer aufgesetzt und zweieinhalb Stunden lang Musik voll aufgedreht. Ich glaub, ich hätt sonst durchgedreht. Danach ging es mir etwas besser. Etwas. Doch die Lebensrealitäten bleiben, die Magenschmerzen seitdem auch. Und der angestiegene Blutdruck auch. Manchmal ist es etwas ruhiger und freundlicher, doch dann trifft es dich wieder mit voller Wucht. Und dann wünschst du dir das Glück deiner eigenen Tochter...

Was mich hält und mir noch Lebensmut gibt, ist die Existenz meiner geliebten Freundin und ihre zärtliche Zuneigung zu mir, die gewisse gegenseitige Sympathie, die nicht auszuschließen ist. Doch ihr geht es auch nicht so besonders und das tut dann wieder weh...

Trotz Kaliumwert 4,6 und Hb 12,4, worüber ich eigentlich dankbar sein sollte. Heute war auch wieder große Blutabnahme. Was heißt groß? Drei Röhrchen, keine 14 oder so wie damals in der Klinik. Ich bin gespannt, wie sich die anderen Werte entwickelt haben in den letzten drei Monaten.

Und nein, ich bin nicht immer zuversichtlich und positiv und hab das mit der Dialyse voll im Griff. Und mein Humor-Modus ist sowieso noch stark angeschlagen, auch wenn das äußerlich nicht so erkennbar ist. Irgendwann ist es einfach zu viel. Es gibt Zeiten, wo nicht nur der Tank leer ist, sondern auch die Reserven. Wenn das beim Diesel passiert, ist es sehr aufwändig, das ganze System zu entlüften, bevor er überhaupt wieder anspringt...

... ..

29.01. Mittwoch

Ausstellung eröffnet

Heute gehen wir zu einer Ausstellung von Gemälden von Pablo. Ich kenn ihn schon so gut, dass wir inzwischen per du sind. Pablo Picasso. Das ist wie mit der Firma SIEMENS. Wer die schon lange kennt, darf Dumens zu ihr sagen. Doch ihren Mann, den Ermens, kennt kaum jemand. Und ihre Kinder? Nennt man einfach Tochterfirmen oder wieder Siemens, Mehrzahl. Genug. So sah das dann aus.





31.01. Freitag

Alles gut

Neue Schwester. „Guten Morgen“ Manche Patienten grüßen zurück. „Guten Morgen, Kathrin (*).“ Dann schaut sie zu mir: „Sie kenn ich noch nicht.“ Meine strenge Antwort: „Na, du wirst mich schon noch kennenlernen!“ Alles lacht. Gestern Urologe. Manche fragen mich, was ein Urologe ist. Hat nichts mit Uhren zu tun. Ein Urologe ist so etwas ähnliches wie ein Frauenarzt für Männer. Ein Untenrum-Untersucher quasi. Was er alles mit mir gemacht hat, werde ich hier nicht ausführlich berichten. Wo der überall... Nur das Ergebnis zählt. Alle Parameter (und Parazentimeter, sogar die Paramillimeter) sind in Ordnung. Er ist mit mir zufrieden. Ich bin es auch. Die entscheidende Bemerkung auf dem Papier: „für eine Nierentransplantation geeignet“. Das zählt. Und ich kann wieder einen Punkt auf der langen Liste zur Transplantationsvorbereitung abhaken. Es ist sehr erfreulich und auch in gewissen Maße beruhigend: Ich bin ein rundum gesunder Mensch. Bis jetzt hat noch keine Untersuchung irgendein beunruhigendes Ergebnis gezeigt. Wenn das mit der Niereninsuffizienz nicht wäre... Aber das kriegen wir auch irgendwie in den Griff. Wie pflegte meine Tochter früher zu sagen: „Aber nicht heute, ein andermal.“

03.02. Montag

Das Ziel ist da

Kopfhörer. Geht wieder nicht anders. Der fing eigentlich schon im Taxi an, der Montag. Warum auch immer die vorausfahrenden Autos sich bis auf wenige Meter zurückfallen lassen müssen. Können die nicht einen gescheiterten Sicherheitsabstand einhalten? Und dann hat immer der Nachfolgende Schuld, wenn der auffährt... Naja. Ist ja nur beinahe was passiert.

Es gibt eben für jedes Ding drei Seiten: meine, deine und die richtige. Steht ein Mann vor Gericht. Der Anwalt beschuldigt ihn vor dem Richter. Der Richter meint: „Ja, da haben Sie Recht.“ Dann das Plädoyer des Verteidigers. Darauf der Richter: „Ja, da haben Sie Recht.“ Empört meldet sich der Angeklagte: „Aber Herr Richter, Sie können doch nicht beiden Recht geben!“ Der Richter antwortet ihm: „Ja, da haben Sie auch Recht.“

Kommen wir zum erfreulichen Teil des Tages. Die Musik ist cool. Als ich noch Kindergartenbus gefahren bin und grad irgendein ziemlich langweiliger Song in BR1 lief, meinte hinten ein Fünfjähriger: „Der Hermann hat heute geile Mucke!“ Aber jetzt hier ist die Mucke wirklich echt geil.

Dann das Frühstück, das gleich kommt. 3 halbe Brötchen, 1 Kaffee,

inzwischen wieder meine „normale“ Tasse, 1 Wasser, 1 Schorle.

Und dann natürlich die Werte der letzten Blutuntersuchung! Harnstoff, Kreatinin, Harnsäure. Drei Werte, die mich beunruhigten, weil sie nicht wirklich weniger werden wollten. Diesmal: Harnstoff von 140 auf 98, Krea von 7,83 auf 6,14 und Harnsäure von 9,6 auf 7,3. Mein Ernährungsplan scheint zu funktionieren. Inklusiv Reduzierung von Weizenmehl und Lebensmittel davon. Das aktuelle Gewicht von netto 84,8 kg, statt 90,3 kg im letzten April, passt da auch dazu. Auf 82 oder besser 80 möchte ich noch kommen. Also runter, nicht auf...

Auch mein Arzt ist rundum zufrieden. Ich habe alles richtig gemacht und soll einfach so weitermachen. Erfreulich ist auch, dass die Nierenrestleistung von 7% auf 9% gestiegen ist. It is really possible.....

Und doch gibt es heute dieses gewisse unterschwellige Gefühl von Traurigkeit, Bedrückung und Nachdenklichkeit. Woran liegt das? Is it due to my living conditions? May be. Oder ist es der Film, den ich mir gestern angeschaut habe? Den hier: <https://g.co/kgs/ARjkSu>. It is certainly also possible...

Manche Dinge nicht getan zu haben, Gelegenheiten verpasst zu haben, manche Menschen nicht schon vor 10 Jahren getroffen zu haben, vieles viel zu ernst und zu wichtig genommen zu haben und dafür die wirklich wichtigen Dinge versäumt zu haben, Zeit verschwendet zu haben für Unwichtiges und völlig Unbedeutendes, nicht schon vor 10 Jahren zum Nephrologen gegangen

zu sein. Kann man, kann Hermann das mit fast 66 noch ändern? Ich arbeite dran... Und ich will es erreichen. Das Ziel ist da...

05.02. Mittwoch

Veränderungen

Beide Nadeln fanden heute ihren Weg in die Vene mitten durch „Neuland“, wo alle Nerven noch intakt waren. Waren. Jetzt nicht mehr. Zweimal Aua. Hatte ich schon mal erwähnt, dass ich ab und zu auch selbst in dem Tagebuch lese? Gestern auch wieder. Die ersten 40 Seiten. Was ich da alles geschrieben hab! Die ganzen Eindrücke und Empfindungen. Alles neu und ungewohnt. Und was sich inzwischen alles geändert hat! Aber so ist das Leben. Veränderung, Umgewöhnung, Neues lernen, sich an Neues gewöhnen, mit ständig wechselnden Umständen klarkommen müssen, neue Leute und neue Freundinnen kennenlernen.

Die Taxi-Fahrten haben sich eingespielt. Morgens pünktlich, mittags pünktlich, keine Sammeltransporte mehr, keine „Momente“ mehr. Bis auf Ausnahmen natürlich, aber die gehören überall dazu.

Morgens vor dem Start kein „Caro“, sondern nur ein Schluck Wasser zu den Medis, dafür hier in der Klinik ein Kaffee, ein Wasser, eine Schorle, von zwei halben Brötchen über sechs halbe bis drei halbe, von „die Wurst ist viel zu salzig“ bis „naja, es geht schon“, von nur ein Wasser über drei Kaffee bis Kaffee, Wasser, Schorle, von einer Singleneedle zu zwei „Needln“, von zwei Stunden Kuschelzeit mit Daisy über sechs zu fünfeinhalb Stunden, von 500 ml Wasserentzug über 1,2 Liter wieder auf 500 ml, von 200 ml Blutfluss/min auf regelmäßig 400 ml. Hab ich was vergessen? Sicher.

Was noch erwähnenswert ist: mein Allgemeinbefinden. Kurz vor dem Dialyse-Beginn meinst du, es geht nicht mehr, da ist keine Kraft, kein Schwung, keine Lust, nur Müdigkeit und Erschöpfung, du siehst schlecht aus - und es fällt dir nicht auf - und fühlst dich allgemein auch schlecht - und es fällt dir auch nicht auf, weil du dich über die Jahre schleichend dran gewöhnt hast und inzwischen der Meinung warst, das sei normal. Dann heißt es, nach etwa 4-6 Wochen merkst du eine Besserung. Jetzt, nach fast 70 Wochen ist diese Besserung tatsächlich da und du kannst gar nicht genau sagen, wie und wann das passiert ist. Wohl genauso „schleichend“ und still und klammheimlich, wie die Krankheit gekommen ist, bekommst du sie langsam in den Griff. Das geht aber meiner Meinung nach nur, wenn diese grundsätzlich positive Einstellung die Oberhand behält. Ansonsten sähe es wohl schlecht aus im Speschthaus.

Der Tagesrhythmus ist auch zur Gewohnheit geworden. Kein Thema mehr. Dreimal die Woche hier, viermal die Woche zuhause. (Drei plus vier ist sieben - stimmt!)

An was ich mich immer noch jedesmal „gewöhn“ muss, sind die Nadeln. Die sind manchmal richtig eklig. Aber zum Glück nur manchmal. Wenn man mein Tagebuch regelmäßig liest, kann es auffallen, dass ich mich bei Manchem wiederhole. Witze zum Beispiel, die mir plötzlich einfallen, können mehrmals erscheinen. Aber steter Tropfen höhlt den Stein. Die meisten Menschen können sich Witze nicht merken. So sind Wiederholungen also eine Gedächtnisstütze. Und wer es langweilig findet, der muss halt damit klarkommen.

Dafür gibt es heute meinen „Frühstückstisch“.

(Bild einfügen)

Fällt es jemandem auf, dass ich dreimal die Woche nach dem Frühstück den Löffel abgeben kann?

07.02. Freitag

Zwei Seiten - auf welcher möchtest du sein?

Schwester Ludmilla (*) schafft es neuerdings immer wieder, mir Aua zu machen. Immer wieder neue Stellen, neue Nerven, neuer Schmerz. ABER dafür wird nicht so oft in die alten Stellen gestochen, damit die sich nicht so ausweiten. Sieht nicht unbedingt so schön aus, wenn am Unterarm zwei Beulen sind so groß wie Hühnereier. Ob man das überhaupt ganz vermeiden kann? Wohl eher nicht. Eher später.

Kopfhörer sind heute auch wieder nicht zu vermeiden. Was mich anstinkt, sind so Gespräche darüber, wie schlecht es uns geht im Vergleich zu anderen und wie ungerecht das ist. Und dann wird sich aufgeregt und Stimmung gemacht. Hatte ich das schon mal erzählt hier? Ich hab nicht die mittlerweile 210 Beiträge im Kopf. In der Firma, wo ich zum Schluss als Kesselwärter gearbeitet habe, war ich zuerst in der Karosserie-Abteilung. Wie wurde da geschimpft und hergezogen über die in der Werkstatt und Lackiererei, wie gut es denen geht und wie die vom Chef bevorzugt werden. Schade, dachte ich, bist eben in der falschen Abteilung gelandet. Jahre später kam ich für einige Zeit zu den Kfz-Schlossern. Wie wurde da geschimpft über die in der Lackiererei und Karosserie-Abteilung, wie gut es denen geht und wie die vom Chef bevorzugt werden. Schade, dachte ich, nun gibt es zwei schlechte Abteilungen und in allen beiden bist du gelandet. Doch wie es der Zufall - oder jemand anders - wollte, kam ich auch in den Genuss, in der Lackiererei zu arbeiten. Wie wurde da geschimpft über die in der Karosserie-Abteilung und Schlosserei, wie gut es denen geht und wie die vom Chef bevorzugt werden. Schade, dachte ich, jetzt weiß ich gar nicht mehr, was ich denken soll. Zwei Jahre vor meiner Heizer-Karriere habe ich in der Firma ganz alleine die neue Hohlraumkonservierung aufbauen dürfen. Lehrgang machen, Raum einrichten, Transport-Fahrzeug für Karosserien mitgestalten, Werkzeuge und

Maschinen dafür optimieren usw. Hat echt Spaß gemacht. Auch das Konservieren selbst dann. Ich war der Einzige in der Firma, der das wusste und konnte. Doch wie wurde da gesch... Nein! Ich wusste es, dass es mir gut geht hier. Aber die anderen, die hatten nun eine Abteilung mehr, von der sie argwöhnen konnten, wie gut es denen geht und wie die vom Chef bevorzugt werden...

Es bringt überhaupt nichts, sich immer nur benachteiligt zu sehen. Oder vielleicht doch? Klar doch! Die Unzufriedenheit nämlich macht krank und unglücklich, unzufrieden und depressiv. Das sind die einzigen Auswirkungen, die meist auch bleibende Schäden verursachen.

Klar geht es vielen besser, die sind reicher, gesünder, werden bevorzugt haben anscheinend weniger Probleme usw. usw. usw. Und klar geht es vielen schlechter. Wenn sich meine Kinder beschwert haben, dass sie manches nicht durften oder konnten, wir uns manches (oder vieles?) nicht leisten konnten, was andere aber konnten - und das ist öfters passiert - dann hab ich oft argumentiert, dass es den armen Kindern in Afrika viel schlechter geht, sie gar nichts zu Essen und auch keine Spielsachen haben. Klar stimmt das, doch wirklich geholfen hat es meinen Kindern nicht. Denen in Afrika aber auch nicht. Das ist genauso, wie wenn ich hier freiwillig auf regelmäßiges Duschen oder Baden verzichte, um Wasser zu sparen, weil es so viele Menschen auf der Welt gibt, die nicht genug oder gar kein sauberes Trinkwasser haben. Von meinem gesparten Wasser kriegen die nichts ab, nicht einen Tropfen. Wenn, dann muss man den Hebel ganz woanders ansetzen. So, wie der „Wasser-Missionar“ bei den Massai in Tansania. Der hat zuhause in Deutschland nicht weniger geduscht, sondern dort bei den Massai in einem aus alten Containern gebautem Haus gewohnt, ohne Strom und ohne fließend Wasser (und ohne Fernsehen) und hat überall Brunnen gebohrt. Das waren seine Predigten als Missionar. Ein Vorrecht, ihn und seine Arbeit kennengelernt zu haben.

Nein, nicht jeder ist berufen, in Afrika Brunnen zu bohren oder mit „Ärzte ohne Grenzen“ in Krisengebieten zu helfen. Aber jedem von uns, ausnahmslos jedem, ist es möglich, zufrieden zu sein mit dem, was man hat und die Möglichkeiten zu erkennen und zu ergreifen, um sein Los zu verbessern.

10.02. Montag

Hallo? Moment!

Wieder ein echter Montag. Hatte ich doch letzten Mittwoch davon geschrieben, dass sich das mit den Momenten beim Taxi, von denen ich im Anfang meiner Dialyse-Ära geschrieben hatte, eingependelt hat? Aha. Mittag musste ich dann einen Moment in der Größe einer Viertelstunde warten, bis

mich wer abgeholt hat. (Ich kann nicht schreiben „jemand“, weil es eine Frau war.) Moment eins.

Heute Morgen bin ich einen Moment vorm Weckerklingeln aufgewacht. Okay, dann steh ich halt schon auf. Genau in dem Moment klingelt es an der Haustür. „Das Taxi! Ich hab verschlafen!“ Ein Blick aufs Handy: 05:47 Uhr.

„Der Wecker ist stehengeblieben!“ Kann beim iPhone eigentlich nicht passieren. Ich guck aus dem Fenster. Mehr ist im Moment nicht möglich. Der Fahrer telefoniert im Moment grad. Ich rufe, er hört nicht, sondern fährt genau in dem Moment weg. Na toll! Im nächsten Moment klingelt mein Wecker.

05:55 Uhr. Jetzt telefonier ich. Mit der Taxi-Zentrale. Ja, doch, schon, ich werde noch abgeholt. Allerdings nicht zum vereinbarten Zeitpunkt, sondern ich muss noch einen Moment warten. Statt 07:25 Uhr wie üblich, kommt das Taxi dann den Moment später. 07:45 Uhr. Dafür mussten heute zwei Mitpatienten ebenfalls einen Moment länger warten, bis sie abgeholt wurden. Genau den Moment, den der Taxifahrer bei mir gewartet hat, bis er die Verwechslung mit der Zentrale aufgedeckt hatte. Und genau diesen Moment bin ich dann später mit Daisy zum Kuscheln gekommen. Dafür hab ich dann heut Mittag einen Moment länger.

So ist das, wenn man den Tag vor dem frühen Wurm lobt. Dann muss man den Sand im Getriebe selbst auslöfeln. Und das ist nicht immer Gold was stumpf ist. Aber einen Moment mal, was reg ich mich auf. Jeder ist ja seiner Nase am nächsten und muss sie selbst vor der eigenen Haustüre mit dem Besen zupfen.

Kalium: 4,70; Hb: 12,4; Zucker: 96. Das sind keine Momente, sondern klare Ansagen. Dauert nachher die Visite wieder nur einen Moment: „Wie geht es Ihnen?“ „Danke gut.“ „Die Werte sind auch alle gut, ich bin mit Ihnen zufrieden, machen Sie so weiter.“ „Danke, ich bin auch zufrieden.“ „Schönen Tag noch.“ „Danke, Ihnen auch.“ ...wenn das Taxi am Mittag nicht wieder einen Moment... aber damit rechne ich so wenig wie mit einem plötzlichen Ausbruch des Vogelberg-Vulkans Hoherodskopf. Das passiert im Moment auch (noch) nicht.

Doch jetzt im Moment lass ich mir mein Frühstück schmecken, mit Rieu im Kopfhörer.

Bis zum nächsten Beitrag müsst ihr halt noch einen Moment warten...

12.02. Mittwoch

Beim Rodeo

Wer hat gestern seinen Teller nicht leer gegessen?! So ein Wetter heute, das niemand braucht! Schnee, Glätte, ungemütlich.

Und das Thema „Taxi“ muss ich nochmal ansprechen. Montag war ja so ein Taxi-Moment-Desaster. Seit dem das Taxi dann das zweite Mal zu mir kam, war ja alles eine viertel Stunde zu spät: Ankunft Klinik, Anschließen, Abschließen, Abdrücken, Abfahrt Taxi nach Hause. Sollte die Ankunft zu Hause logischerweise auch eine viertel Stunde später sein. Doch nun kommt es: Der Fahrer meinte, er müsse diese Viertelstunde mit seiner Fahrweise wieder aufholen. Okay, wenn ich von Laubach nach München möchte, ca. 500 km, dann krieg ich das bei normalem Verkehr normalerweise hin. Wenn ich das aber von Lich nach Laubach versuche, das sind 12 km, dann grenzt das entweder an Wahnsinn oder Suizidversuch. Abkürzung durch eine Durchfahrt-gesperrte Straße. An der Ampel bei Rot warten ging ja noch. Aber Rechts vor Links keine Chance. Gut, ist ja nichts passiert, der Andere hat rechtzeitig gebremst und gewartet. Und dann der LKW vor uns plus drei PKW. Nein, er hat nicht bei Gegenverkehr überholt, es aber mehrfach versucht, bis der LKW glücklicherweise abgebogen ist. Und in Fußgängerzonen sollten die Fußgänger besser aufpassen, wenn man da statt mit max. 10 mindestens mit 30 km/h durchbraust. Gut, ist ja nichts passiert, die Fußgänger haben aufgepasst, Kinder waren auch nicht auf der Straße. Ich kam heile an. Die Fahrt dauerte exakt 20 min, so wie immer, wenn man vernünftig und den Regeln entsprechend fährt. Ja, das Leben als Dialysepatient ist nicht immer leicht und ungefährlich. Das Leben ist wie eine Brille, man macht viel durch. Eher aus Versehen hatte ich heute nochmal, wie am Montag schon, den vierzehntägigen Bluttest. Ergebnis: Kalium statt 4,7 jetzt 4,87. Zu viel Obst gestern? Das kann ich besser. Heute läuft alles wieder normal und im Zeitplan. Hoffe ich zumindest

14.02. Freitag

Ein Drama...

Auszug aus dem Wetterbericht heute Morgen um 06:30 Uhr: „Es ist heute deutlich später als gestern Morgen um 05:30 Uhr... Und am Abend muss mit zunehmender Dunkelheit gerechnet werden...“

Dann kam Don Williams. „My Love For You Will Never Die.“ Ein kleiner Trost in der tristen HR4-Aura... heute am Valentine's Day. Danke an alle, die mich lieben...

Heute muss Hans Zimmer über die Schwafel-Epidemie hinweghelfen. Kräftiger Sound. Die Welt um mich versinkt im Orchestermeer. Mein Nachbar hat keine Kopfhörer, er trommelt verzweifelt mit der Faust auf den Tisch... Wir fragen uns grad, was schlimmer ist: Corona- oder Schwafel-Virus. Bei Corona bestehen durchaus Heilungschancen...

Hans Zimmer und Frühstück - eine gute Kombination. A propos Frühstück: Laut meiner neuen Ernährungs-App „Lifesum“ liege ich mit 3 halben Brötchen, Belag, Kaffee mit Milch und Zucker und Apfelschorle genau im empfohlenen Frühstücks-Limit. Ich möchte mit der App hauptsächlich nachvollziehen, wieviel und ob ich genügend Proteine zu mir nehme. Tatsache ist ja, dass Daisy neben den unerwünschten Gift- und Abfallstoffen auch einiges an Proteinen mit durchschlüpfen lässt. Darum sollte ein Dialytiker besser darauf achten (warum heißt das eigentlich „achten“ und nicht „sieben“ oder „neunten“?), dass er genügend davon wieder zuführt. Ist relativ einfach, wenn man einige einfache Regeln beachtet. Aber so ist es ja meist im Leben: Lebe vernünftig und denk nach, dann funktioniert es. Ich habe eine aufschlussreiche Webseite dazu gefunden. Nicht zur Vernunft, sondern zu den Proteinen. <https://www.marathonfitness.de/eiweissquellen-proteinquellen-veganer/> Hier kann man sich viele Tipps herauslernen. Und es zeigt mir wieder, warum ich so ein absoluter Fleisch- und Eier-Fan bin und beides nahezu „lebensnotwendig“ brauche, wie die Luft zum Atmen oder Daisy zum Kuscheln.

Inzwischen läuft im Fernsehen wieder die Kuschelschmalzliebesdramenserie. Ruhe im Zimmer. Trotzdem noch Zimmer im Kopfhörer. Ist einfach zu schön...

Schönes Wochenende euch!

17.02. Montag

ernste Überlegungen

Am Samstag war ich spazieren. Und da ist es wieder einmal passiert. War in letzter Zeit öfters mal. Doch diesmal schlimmer. Und zweimal hintereinander. Wenn ich das so beobachte, muss ich feststellen, dass es doch immer etwas schlimmer wird. Das gibt mir zu denken. Da läufst du nichtsahnend und plötzlich sticht es so heftig, dass du meinst, du brichst zusammen. Stehenbleiben, tief Luft holen, etwas warten und dann langsam weiterlaufen. Dann geht es wieder einigermaßen. Besonders bergauf ist es am Schlimmsten. Und manchmal auch beim Treppensteigen, wenn ich zu schnell nach oben möchte. Ich glaube, ich muss langsam mal einen Schrittmacher ins nähere Auge fassen. Obwohl die meisten meiner Augen mir gleichnah sind. Außer die an den Füßen, die sind weiter weg. Wobei gerade die mir auch Probleme machen. Ich stoß mich nämlich öfters an den Füßen. Vielleicht brauch ich ja für die Hühneraugen eine neue Brille. Es gibt doch auch für's Horn Brillen, die Hornbrillen, warum soll es da keine für die Hühneraugen geben, die

Hühneraugenbrillen? Aber das nur nebenbei. Zurück zum Schrittmacher. Das Leben langsamer angehen wird wohl nichts nützen. Das bringt nicht wirklich was. Doch so ein Schrittmacher, hab ich mir sagen lassen, ist eine gute Entscheidung. Zumal die Dinger ja auch eine sehr hohe Lebensdauer haben, ohne sie groß warten zu müssen. Die hat man und braucht sich dann um nichts weiter zu kümmern. Und sie geben doch ein ganzes Stück Sicherheit. Vielleicht zunächst einen mit Einhandbedienung. Ich werde das mal mit meinem Arzt besprechen. Ist ja auch eine finanzielle Frage, wenn die Kasse das Gerät nicht bezahlt. Aber es ist ja noch nicht aller Tage stumpf was glänzt. Und gut Ding will eine Weile recht behalten. Ich halte euch am Laufen.

Heute, noch vor dem Anschließen an Daisy, hat man wieder mal eine bioelektrische Impedanz-Analyse gemacht. BIA. Hatte ich früher schon mal erwähnt. Elektroden am Fuß, Elektroden an der Hand, Strom durch (keine 220 Volt, weniger, viel weniger, denn bei 220 Volt würde man leuchten wie eine Glühbirne und das wäre nicht wirklich gesund). Dann sieht man - was ich daheim auf meiner eigenen BIA-Waage auch sehen kann - Wassergehalt, Körperfett, Muskelmasse, Viseralfett - also das Bauchfett, das was am gefährlichsten ist - Stoffwechselalter usw. Meine Auswertung bekomme ich nachher noch.

19.02. Mittwoch

Aufklärung

Mittwoch ist das Gegenteil von Ohnnetwoch.
Ich glaub, ich muss mal was klarstellen. Montag hab ich doch vom Schrittmacher berichtet. Nun hab ich festgestellt, dass das einige missverstanden haben. Deshalb heute eine nähere Erklärung. Von den Schrittmachern, die ich meine, gibt es zwei Ausführungen. Eine mit Zweihandbedienung, sozusagen das Deluxe-Modell und eine mit Einhandbedienung. Ich möchte zunächst die mit Einhandbedienung. Die liegen allgemein auch gut in der Hand und lassen sich sehr einfach bedienen. Das Deluxe-Modell ist ein „antiker, mobiler Mehrkämpfer“ oder „rollender Gladiator“, der Einfachheit abgekürzt auch Rollator genannt. Das andere Einhand-Modell ist ein „spatzenrasierender Zierstock“ oder einfach Spazierstock. Nein, ich hab nichts davon geschrieben, dass es im Herzen sticht. Das heftige Stechen ist immer mal im rechten Knie. Und um ein Stürzen zu vermeiden und dass meine Schritte sicherer gemacht werden, habe ich über den Gebrauch so eines Schrittmachers nachgedacht. Irgendwann meinte mal eine Schwester, das mit dem Knie ist das Alter... Unsinn, das linke Knie ist genauso alt wie das rechte und tut nicht weh. Es ist eher der Beruf gewesen. Früher, nicht als Lkw-Fahrer, weil man immer rechts

Vollgas gibt, sondern schon als Lehrling in der Kfz-Schlosser-Ausbildung. Wie oft muss man sich da bücken und unten arbeiten? Die Räder usw. sind ja nun mal ganz unten und nicht immer steht das Auto auf der Hebebühne. Also musst du runter und - kniest dich hin. Ich immer mit dem rechten Knie. Und immer war der Betonfußboden kalt. Langzeitwirkung, Spätfolge, Schrittmacher...

Ich hoffe, ich konnte euch beruhigen. Das mit dem Stechen im Herzen kommt zwar auch manchmal, schon seit einigen Jahren, aber das steck ich noch locker weg...

21.02. Freitag

Einfach nur Ich

Kopfhörer. Sonst halte ich das nicht aus! Wie kann nur eine einzige Person so viel am Stück reden. Schon beim Laufen durch den Gang geht das los - und hört nicht mehr auf. Heute bin ich sowieso ziemlich gereizt. Da kann ich so Gequatsche überhaupt nicht ab. Schön, dass ich mein iPad habe und gute Kopfhörer. Dann hat sich die Schwester - die mir damals die Bockwurst spendiert hat, weil die Nadel daneben ging - ganz viel liebe Mühe gegeben und die Nadeln wunderbar gelegt, ganz ohne Probleme und ohne Schmerzen - und natürlich auch ohne Bockwurst... Mein Bett ist bequem, unter der Decke ist es angenehm warm, bald kommt das Frühstück, hier bei Daisy hab ich meine Ruhe, da will niemand was von mir, ich hab keine Termine, muss keine Formulare ausfüllen, muss nirgendwo hin, krieg keine Anrufe (Handy stumm gestellt), niemand stellt irgendwelche Warum-Fragen, ich muss nicht alles erklären oder begründen, warum ich was wie und nicht anders mach, hier bin ich einfach ich und sonst nichts.

Daisy, Frühstück, Kopfhörer, Klassik, wunderschön beruhigend, laut genug, um den Wahnsinn um mich herum - und vielleicht auch in mir - auszublenden. Der iPad-Akku hält auch die 5 1/2 Stunden zum Arbeiten und Musik hören. 5 1/2 Stunden Entspannung, Ruhe, Erholung, Freiheit. 5 1/2 Stunden Ich. Und dann am Montag wieder. Aber bis dahin ist es noch weit...

24.02. Montag

K & K, Karneval und Küche

Es ist schon seltsam. Von Montag bis Freitag sind es fünf Tage. Aber dann von Freitag bis Montag sind es nur drei Tage. Es müsste umgedreht sein.

Am Samstag war Karnevalsumzug. Meiner Meinung machte dieser Wahn keinen Sinn. Da muss wer weiß wie lange in mühsamer Kleinarbeit das ganze Konfetti ausgeschnitten werden und dann wird es zum Umzug achtlos auf die Straße geworfen (um anstandslos zu sagen die Bayern). Aber damit nicht genug, am Sonntag Morgen wurde versucht, alles wieder einzusammeln. Nicht die Hälfte davon haben sie bekommen bei dem Regen! Den Rest bläst der Wind bis Ende August noch weg. Und dann die Musik... eigentlich dieses Wortes überhaupt nicht würdig. Granateneinschläge oder Dauerbombardement in einem gegen niemand geführten Konfettikrieg käme näher an diese Geräuschkulisse. Die Musikboxen waren oftmals wesentlich größer als die Wagen auf denen sie mit den Konfettischmeißern zusammen standen. Vielleicht wollten sie ja, dass dieser Lärm noch im hier 12 km entfernten Lich zu hören ist. Sie könnten es geschafft haben... Bumm bumm bumm bumm, eine Melodie oder gar Texte konnte man bei bester Anstrengung nicht erkennen. Und das bei knapp einer Stunde Umzug direkt an meinem Haus vorbei und danach noch 6 Stunden Remmi Demmi 50 Meter vor meinem Haus. Der Wahn ohne Sinn ließ grüssen, selber zu kommen hat er sich nicht getraut. Dem hätte ich aber auch...! Doch wie meinte meine Frau?: „Lass ihnen doch den Spaß.“ Ich hab auf ihren Rat gehört und nichts dagegen unternommen.

Naja, es gibt auch Schönes zu berichten. Ein Drittel der gesamten Weltbevölkerung meiner eigenen 6 leiblichen Kinder - die ich mit meiner Frau zusammen hab (von anderen weiß ich nichts...) - waren über das Wochenende zu Besuch. Es war eine schöne Zeit zusammen. Besonders die Zeit, die ich davon in der Küche verbringen und einige Rezepte gemeinsam mit einem von ihnen ausprobieren konnte. Ja, klingt blöd. Wie kann man sich in der Küche nur wohlfühlen? Gegenfrage: Wie kann man sich zum Beispiel vor dem Fernseher beim Fußball gucken nur wohlfühlen?!!! Küche ist Erholung, Stressabbau, Kreativshop, Düfte und zum Schluß Belohnung mit lecker Essen.

Blutwert heute? Kalium bei 5,12..... ein direkter Zusammenhang zu meinem längeren Aufenthalt in der Küche am Wochenende scheint nicht wegzuleugnen zu sein. Der Wert liegt aber noch gut im Limit. In zwei Wochen ist er wieder im mittleren 4er Bereich. Auch die Waage wird dann wieder vernünftig sein und einen Wert unter 85 anzeigen...

Der Lärm ist weg, die Weltbevölkerung auch, nur etliches von dem Konfetti überall wird in Ritzen und Ecken bis zum nächsten Karneval überleben.

26.02. Mittwoch

Fakten

Aber denen hab ich's gezeigt gestern Morgen! Die dachten, sie können einfach... Doch weit gefehlt! Die hab ich sowas von in die Pfanne gehauen! Da haben sie sich ganz schön umgeguckt, die beiden. Spiegeleier, zwei Stück, 15 g Proteine, dazu rohen Schinken, 10 g Proteine. Und damit war schon fast ein Viertel des Tagesbedarfes abgedeckt. Morgen hau ich wieder zwei in die Pfanne. „Bin ich heute wieder durcheinander.“ wunderte sich das Rührei... Mozart, Klavierkonzert Nr 21, C-Moll. 6 Titel, 1 Stunde. Es geht nicht anders... Zum Frühstück und beim „Doktor-Serien-Schmus“ wird's wieder stiller.

Dialyse-Fakten: Die Nierenleistung beim Wassertransport liegt immer noch bei nahezu 100%. Allerdings ist der Blutdruck seit einigen Tagen manchmal ziemlich hoch, bei über 160/90. Wenn man bedenkt, dass er schon bei 120/60 lag... Liegt es an der Medi-Umstellung? Betablocker ohne retard? Oder daran, dass ich in letzter Zeit wieder zu wenig trinke? Was ist zu wenig für mich? 1 - 1,2 Liter. Ich brauch mindestens 2 Liter. Im Übrigen fühle ich mich aber wohl. Nach der Dialyse manchmal ziemlich müde zum Mittagsschläfchen hinlegen, doch sonst top.

Lebens-Fakten: Ich kann es nur immer wieder betonen und in den Vordergrund rücken. Es geht nicht anders, als dass man das Leben mit allen Umständen und Widrigkeiten und Schlägen positiv sieht. Positiv, positiv. Der Satz „Das Leben hat nicht nur Nachteile - es hat auch schlechte Seiten.“ ist absolut aus der Luft gegriffen und in keinster Weise ernst zu nehmen. Egal, ob dir was an die Nieren geht oder wovon du einen dicken Hals bekommen hast, dir irgendwas auf den Magen schlägt oder was auch immer. Schmerzen und Krankheiten - bis hin zum Krebs - wollen uns etwas sagen. Der Körper wird nicht einfach so krank. Er leidet unter etwas, das ihm nicht gut tut. Er wehrt sich dagegen. Dann tut's eben weh. Dauert das länger, wird aus Weh Krank. Und dann muss eben entweder operiert werden oder die Umstände müssen sich ändern. Häufig muss, weil zu spät reagiert wird, beides getan werden. Nur OP reicht nicht. Die nimmt nur die Auswirkungen weg. Die Ursachen bleiben - und machen wieder krank. Und da ist eben eine positive Lebenseinstellung von unschätzbarem Wert und meiner Meinung nach nahezu überlebensnotwendig. Aber nun nicht verwechseln: Die Umstände, die dir den dicken Hals machen - die sind nicht positiv und die kann man sich auch nicht schönreden oder schönreden lassen. Es ist nun einmal einfach fies, wenn der Göttergatte spinnt, wenn in der Firma alle auf dir rumhacken, wenn jemand dein Auto zu Schrott verwandelt, wenn du das Gefühl hast, dass du nicht mehr lebst, sondern nur noch von den anderen gelebt und benutzt wirst. Es gibt tausend und mehr Dinge, die dich ankotzen können. Die sind weder schön noch positiv.

Nun kannst du das einfach so hinnehmen und dich „dreinschicken“, es resigniert erdulden oder als von Gott gewollt befrömmeln. Es gibt aber keinen Gott, der will, dass wir leiden. Er will, dass wir glücklich und gesund sind. Krankheiten töten, aber wir sollen leben. Unser Körper ist so konstruiert, dass er fähig ist, sich selbst zu heilen. Du schneidest dich, es blutet, du machst ein Pflaster drauf und nach wenigen Tagen ist die Wunde völlig verheilt, ganz von alleine. Das möchte dein Körper immer tun. Wenn du ihn lässt und wenn du ihm die Voraussetzungen dafür gibst. Um diese Heilungskräfte zu aktivieren braucht es zuerst diese positive Einstellung zum Leben. „Es wird alles gut, hab Vertrauen, du schaffst das, es wird dir nicht schaden.“ „Am Ende wird alles gut - und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“ In diese Richtung meine ich das. Krankheit macht Angst und Angst lähmt und macht noch kränker. Krankheit als Chance zu sehen, um seine krankmachenden Lebensumstände zu ändern, öffnet Wege zur Heilung. Aber dann muss man häufig auch die Notbremse ziehen, dass die Reifen qualmen und dies und das im Leben völlig umkrepeln. Nicht umsonst steht in meinem WhatsApp-Profil „It’s time to cross borders... and break new ground.“ Es ist Zeit, Grenzen zu überschreiten... und neue Wege zu gehen, einen neuen Grund zu schaffen. Für mich konkret: Mit Rentenbeginn Firma abmelden, nur noch soviel arbeiten, um ein wenig dazuzuverdienen und es Spaß macht zu arbeiten, jeden Tag nur einen einzigen Termin, genügend Zeit für alles zu haben ohne zu hetzen, egal, ob die anderen vor Ungeduld mit den Füßen trampeln, mir Mittagsschlaf zu gönnen, wann immer ich es möchte, die Dialysepflicht nicht als Einschränkung sondern als Möglichkeit zu sehen, die Zeit mit Daisy genießen und überhaupt mit meiner neuen, wunderbaren Freundin soviel Zeit wie möglich zusammen verbringen, weil der „Hautkontakt“ mit ihr mir einfach so unheimlich gut tut - und zu meiner Heilung absolut beiträgt. Ändern, neu ordnen, das fängt ja schon mit solchen Kleinigkeiten wie dem Mehr-Trinken an. Oder im Sommer wieder mit Auszeiten im Garten. Und Dinge tun, für die ich ein langes Leben lang keine Zeit hatte oder mich einfach nicht getraut habe. Positiv denken - positiv leben.

Im Übrigen: Wer mehr über dieses Thema wissen, hören, gucken möchte: „Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe“ der Link zum Interview: <https://youtu.be/pwkLXPhOTQI>

28.02. Freitag

Alltag und Katzen

Grad steht der Pfleger Georg (*) neben mir bei Daisy und kontrolliert die Einstellungen und die Dokumentation. Daisy macht es mit mir wie immer. 5 1/2 Stunden - an Daisy angeschlossen, 500 ml UF-Ziel - soviel Wasser wird insgesamt dem Blut entzogen, 400 ml/min Blutfluss - diese Menge läuft von mir zu Daisy und wieder zurück, ART -120 bis -240 mmHg - mit diesem Druck saugt Daisy mein Blut aus der einen Nadel, VEN 130 bis 250 mmHg - mit dem Druck gibt Daisy mir das Blut durch die andere Nadel zurück, Blutdruck, der stündlich gemessen wird, weil er durch den Wasserentzug ständig schwankt, momentan bei Dialysestart: 148/84

Inzwischen ist das Frühstück auch schon da, auch wie immer. Hier sind die Werte verständlicher und brauchen keine Erklärung: Kaffee, Schorle, Wasser;3 halbe Brötchen.

Im Kopfhörer ist ebenso wieder die Flucht vor dem „Lärm nebenan“. Heute mit „Adiemus II, Cantata Mundis“.

Es ist zum gewohnten Alltag geworden, die Zeit mit Daisy, ohne noch groß darüber nachdenken oder sich bewußt darauf einstellen zu müssen. Trotzdem kommen früh beim Drücken des Türöffners immer noch manchmal so gemischte Gefühle... Doch die steckt man weg. Man kann es sowieso nicht ändern. Mittlerweile ist es, wie es ist. Basta.

Eine Neuerung gibt es allerdings. Das Taxi hält auf meinen Wunsch jetzt unten am Haupteingang der Klinik und nicht mehr direkt oben bei der Dia-Abteilung. Bedeutet für mich 3 Etagen mit 66 Stufen Fitness-Training. „Na, wenigstens geht es aufwärts.“ meinte die Maus, die im Maul der Katze die Treppe hochgetragen wurde... Ich geh selber hoch, ohne Katze.

Obwohl ich Katzen total mag...

02.03. Montag

Locker bleiben

Montag, der 31. Februar... oder in herkömmlicher Schreibweise: Montag, der 02. März.

Am Wochenende ist sie mir zugelaufen. Einfach so. Ich hab das gar nicht erwartet. Zwar wollte ich mir irgendwann später eine zulegen, doch nun kam sie mir ganz von alleine ins Haus. Ist nicht mehr die Jüngste, aber noch ganz

agil und quicklebendig. Na gut, dachte ich, wenn sie schon mal da ist, behältst sie auch und machst sie halt um den Arm.

Nein, ich meine keine Katze, die hätte ich aber auch genommen. Mir ist eine iWatch zugelaufen. 1/6 meiner Kinder war da und hat sie mitgebracht, zum Testen. Ist ne coole Sache und durchaus lebensverbessernd und -erleichternd. Ich werde mich an sie gewöhnen - und sie sich wohl an mich. Fast wie bei einer richtigen Katze...

Carola-Virus oder wie das böse Monster heißt, grad sind heiße Diskussionen hier im Raum. Zu diesem Thema möchte ich auf ein Blog aufmerksam machen: <http://sickworld.home.blog/2020/03/01/corona-schwachsinn/> Das bedarf keiner weiteren Diskussionen - für mich. Deshalb schon wieder Kopfhörer. „Perfect Time“ von Máire Brennan... das ist gesünder und klingt beruhigend und liebevoll.

Nadeln tun manchmal weh. Dann, wenn sie in den Arm gestochen werden und auf neue Nerven treffen. Und auch dann, wenn die Nadel nicht gleich dorthin kommt, wo sie hin soll, sondern drei Anläufe braucht, dass sie dort sitzt, wohin sie gelegt werden sollte. Aber Schmerz ist einmal dazu da, um einen härter zu machen und zum anderen, um langsam wieder nachzulassen. Beides macht er ganz prima. Nun fließt das Blut (wohin es soll) und es ist gut. Schwester Marianne (*) trifft keine Schuld. Meine Vene verläuft im Arm wie ne kleine, enge Gasse in einer mittelalterlichen russischen Kleinstadt. Fahr da mal mit verbundenen Augen, ohne anzuecken. Na siehste. Manchmal hat mir das aber schon ne Bockwurst eingebracht, außer den Schmerz... Das gehört eben mit dazu zum Dialyse-Dasein. Sozusagen als Privileg. Wer kann das noch von sich behaupten?

Aber heute keine Bockwurst, nur das normale Dia-Frühstück.

04.03. Mittwoch

Ist das noch normal?

Auszug aus dem Saisonbericht 2018 vom Dr.-Robert-Koch-Institut:

„In der Saison **2018/19 wurden 954 Todesfälle** mit Influenza-Infektion an das RKI übermittelt. Damit sind es weniger Todesfälle mit Influenza-Infektion als **in der Vorsaison 2017/18 (1.674)**.

954 Todesfälle 2018 wegen Grippe... Wo blieb da der ganze Medienstress? Wieviele Todesfälle gibt es beim Coronavirus? Wenn die so weitermachen

wird aus dem Virus noch ein Fünfrus. Entsetzlich!
Egal. Wir werden trotzdem alle sterben! Irgendwann. Irgendwo. An irgendetwas. Oder auch einfach so. Tja, so ist das nun mal im Leben.

Womit wir beim Thema sind: das Leben. Meins läuft grad richtig gut. Ich fühl mich wohl, ich fühl mich gesund, ich genieße es. Ich bin schon mit Daisy im Kuschelmodus, die Nadeln gingen gut rein, das Bett ist bequem eingestellt zum Tagebuch-Schreiben und Kopfhörer hab ich auch schon wieder auf. Diesmal „Favorite Marches“ vom Moscow RTV Symphony Orchestra. Und das Frühstück kommt auch gleich anspaziert. Kann's besser laufen?

Leben, Gesundheit, Krankheit, Ursachen. Für die offenen und lernwilligen unter meinen Lesern (das müsste eigentlich „zwischen“ oder „inmitten“ meiner Leser heißen, denn keiner meiner Leser trampelt auf einem anderen herum) hier wieder ein interessanter Link zu einem „Wow-Effekt“-Interview: <https://youtu.be/DOK009UgUI8>

Mein Tipp: Anschauen und einfach drüber nachdenken.

Wir lesen uns am Freitag wieder...

06.03. Freitag

K & K, Knopfloch und Kuchen

Die Tage werden länger. Also nicht so, dass sie nun mehr als 24 Stunden lang sind. Wäre auch nicht schlecht. Nein, der längere Tag knappst immer ein wenig mehr von der Nacht ab. Es ist morgens immer ein wenig eher heller. Der Frühling lässt grüßen.

Heute gibt es Neuigkeiten. Erfreuliche. Ich verrate sie euch. Normalerweise werden beide Nadeln immer an einer anderer Stelle eingestochen, damit sich die Haut erholen kann. Und dann gibt es noch die „Knopfloch-Punktion“, bei der immer exakt an der selben Stelle in immer exakt demselben Winkel gestochen wird. Dadurch bildet sich mit der Zeit eine Art „Tunnel“ im Gewebe, durch den die Nadel später leichter und sicherer eingeführt werden kann. Vorteile? Jede Menge:

Die Bildung von Aneurysmen wird vermieden oder zumindest deutlich verzögert. Das sind die unschönen „Hühnereier-Beulen“ die an den Einstichstellen entstehen.

Es gibt dann bei den Schwestern keine Unsicherheiten mehr, da keine neuen

Stellen gesucht werden müssen. (Wo steche ich denn heute hin, hoffentlich treffe ich die Vene...) Es wird Danebenstechen und somit die unbeliebten „Picasso-Farben“ vermieden. Natürlich ist dann auch keine Bockwurst mehr in Aussicht...

Beim Stechen gibt es keinen Schmerz mehr, da sich um die Tunnel die Nerven schon dauerhaft verabschiedet haben.

Und auch die Abdrückzeit nach dem Entfernen der Nadeln ist kürzer.

Und, und, und...

Und dann gibt es zum Frühstück noch Nachtisch. Eine Patientin hat Geburtstag und gibt Kuchen aus.

Ein wirklich schöner Freitag heute.

09.03. Montag

Alles wird gut

Kalium 4,6 Zucker 100 HB 12,7 Sagte ich doch, dass ich das wieder hinbekomme. Kalium von 5,12 auf 4,6. HB von 12,3 auf 12,7. Das Gewicht ist bei 85,0 stehengeblieben, aber das stört mich weniger. Das krieg ich auch noch auf 80,0. Wäre doch gelacht.

Es kommt vieles, wenn nicht sogar alles, auf die innere Einstellung und die Gedanken an.

.....

Ich hab heute so ein großes Thema um Heilung und völlig dagengensprechende „unabänderliche medizinische Tatsachen“ im Kopf, dass ich wohl noch einige Tage brauch, um das einigermaßen vernünftig und verständlich zu Papier zu bringen. Ich sitz schon an die 2 1/2 Stunden an dem Text. Keine Chance heute. Nur soviel heute: Es ist nicht immer, wie es ist. Und es muss nicht immer so kommen, wie es kommt. Es kann auch ganz anders. Und es liegt zum größten Teil an uns selbst, an unserer inneren Einstellung und unseren Gedanken, wie es ist und vor allem, wie es kommt.

Alles wird gut.

11.03. Mittwoch

Gänsehautfeeling

Die Uniklinik braucht wieder Blut... Morgen muss ich hin. Zum Röntgen. Das Blut brauchen sie dann wohl zum Bild-Entwickeln, als Farbfoto „Thorax-

Aufnahme, handcoloriert“... oder so... Keine Ahnung, was die mit dem ganzen Blut machen, das sie mir dort schon abgezapft haben.

Das wäre dann aber wieder ein Schritt in Richtung Transplantation. Zwei Fachärzte stehen auch noch aus. Langsam wird die Liste der Vorbereitungen deutlich kürzer. Ich hatte übrigens folgende Überlegung zur Transplantation, die manchem wohl etwas makaber oder seltsam erscheint. Die neue Niere wird dann ein Teil von mir, ist aber auch noch ein Teil von jemand anderem. Ich bin dann praktisch zwei Menschen. Das ist nicht nur ein totes Material, wie etwa eine künstliche Hüfte oder Zahnersatz, sondern richtig was Lebendiges aus einem anderen Menschen. Will man da wissen, von wem das ist oder lieber nicht? Bei einer Lebend-Spende ist das was anderes, aber wenn du weißt, dass der Mensch, von dem du das hast, nicht mehr lebt, sondern nur die Niere davon, die du jetzt in dir hast... Mit was sich Dialysepatienten alles so beschäftigen. Ein Normalsterblicher hat da ganz andere Sorgen. Aber die hab ich dann wiederum nicht.

Die beiden Nadeln gingen heute fast schon wie von selbst in die „Knopflöcher“. Vielleicht kann ich das irgendwann sogar selbst machen. Nadel - zack, rein. Nadel - zack, rein. Und die Schwester verkuppelt mich dann nur noch mit meiner Freundin Daisy. Vor meinen geistigen Augen erscheinen grad einige Personen, denen Gänsehaut auf dem Rücken spazieren geht, wenn sie sich das bildlich vorstellen, wie sie sich selbst Nadeln in den Arm rammen müssten...

Na, lassen wir sie bei dieser schönen Vorstellung.

13.03. Freitag

Auf Listen listen lassen

Die Uniklinik... hat nur das Schwarz-weiß-Foto gebraucht. Als ich nach dem Röntgen und dem netten Gespräch mit der netten Frau Doktor Lucy, die mich hier immer so nett betreut, auf den netten Vampir-Termin gewartet habe, kam die Frau Doktor und meinte, sie brauchen heute kein Blut, der Termin entfällt. Also bin ich mit der vorhandenen Gesamtmenge meines Blutes in die Cafeteria und hab zwei Bockwürste verdrückt. Nach einem kurzen Sprint zum Bahnhof hab ich dann auch den Zug nach Hause noch erwischt.

Was ergab das Gespräch mit der netten Ärztin? Fakten. Es stehen noch zwei Untersuchungen aus, die des Hautarztes und eine Koloproktologie. Klingt gefährlich, ist aber nur eine Darmspiegelung. Dann muss ich die noch fehlenden Arztbefunde zuhause finden und abgeben. Und dann wäre da noch... es hätte das CT ergeben... bei der Leber... naja, da sind so kontrastarme Stellen... da müssten wir nochmal... zur Sicherheit... einen Ultraschall mit Kontrastmittel machen... und so. (Oh Gott, nein, Hilfe, ich hab Leberkrebs, ich muss sterben! Wann? Bald?) Das mit dem Sterben

verschieben wir auf später. Machen wir erst mal die Untersuchungen. Eine Untersuchung dient ja der Überzeugung, dass ich gesund bin. Fakten zählen, keine panischen Vermutungen. Also weiter in dem Gespräch mit Dr. Lucy und den Fakten. Sind die Ergebnisse da, stehe ich auf der Liste zum Transplantieren. Und zwar auf der „ganz normalen“. Es gibt noch eine „Old to old“-Liste. Von Ü65 an Ü65. Vorteil: verkürzte Wartezeit von ca. 4 - 6 Jahren. Nachteil: Ich bekomme ne Ü65-Niere. Die kann gut, die kann weniger gut sein, so alt wie ich ist sie auf jeden Fall, oder älter. Von der „normalen“ Liste bekomme ich auf jeden Fall eine, die jünger ist als ich und (hoffentlich) einen längeren Überlebenswillen hat als eine Ü65. Die kann dann auch gut sein - oder auch weniger gut. Nachteil hier: die Wartezeit ist um die 10 Jahre und länger. Ich hab dann noch ein Problem, bei beiden Listen: Ich hab Blutgruppe Null, brauch also eine Null-Niere. Aber... Null-Nieren können neben Null- auch an A-, B- und AB-Empfänger gegeben werden, sind also viermal so begehrt. Dadurch wird die Wartezeit nicht unbedingt verkürzt. Solange ich mich bei der Dialyse wohl fühle und keinerlei Probleme damit habe, bleibe ich auf der normalen Liste. Sollten irgendwelche Probleme auftreten, kann ich in die Ü65 wechseln.

Naja, es gibt ja noch eine andere Lösung, aber die hab ich der Ärztin nicht verraten. Und auch mein Sohn, der gerade mitten im Medizin-Studium steckt, würde alle Hände über allen Köpfen zusammenschlagen und mich als sektiererischen Phantast betiteln, würde er das wissen. (Ich glaub, er ahnt es schon...) Kommt Zeit, kommt Rat. Und es liegt zum größten Teil an uns selbst, an unserer inneren Einstellung und unseren Gedanken, wie es ist und vor allem, wie es kommt.

Und wenn es dann doch anders kommt, dann habe ich auf jeden Fall bis dahin frei von Sorgen und zermürbenden Ängsten gelebt, war fröhlich, zuversichtlich und habe das Leben unbeschwert genossen, liebe Genossen und hab mich um die schönen und angenehmen Dinge gekümmert, deren es ja mehr als genug gibt, lässt man sich nicht durch Sorgen, Ängste und Panik die Sicht darauf verdecken. Basta!

Ganz nebenbei: Durch die intramuskuläre Hepatitis-Nachfolge-Impfung heute Morgen in den rechten Oberarm mit einer zwar dünnen Nadel, die aber länger war als die letzten Sommerferien und fast hinten wieder aus dem Arm heraus kam, macht der Arm ein wenig Aua, aber nur ein wenig. Dafür (oder dagegen?) gibt's heute wieder einen zweiten Kaffee...

... und aktuell 170/87 Blutdruck.

16.03. Montag

Es ist zum Heulen

Heute schreibe ich etwas bedrückt oder betrübt - oder gelähmt...? Alles und Jede/r dreht sich um Corona. Dabei geht das weit über alle vernünftigen und durchaus angebrachten Vorsichtsmaßnahmen und Hygiene-Standards hinaus. Ja, man sollte sich schützen, mehr als vor einer Grippe, ja man sollte sich öfters die Hände waschen und, wo möglich, auch desinfizieren, ja, man sollte Sozialkontakte und Händeschütteln und Umarmungen vermeiden, ja, man sollte sich nicht anhusten lassen und auch selbst niemanden anhusten und ja, man sollte einfach vorsichtiger und umsichtiger damit umgehen. Es ist wohl mehr als nur eine Blabla-Grippe. Was mich jedoch an dieser ganzen Problematik so betrübt macht, ist die panische Angst, die ein Großteil der Bevölkerung hat - oder vielleicht unbewusst durch die Medien noch geschürt wird - und die sie dadurch lähmt und unfähig macht, rationale Entscheidungen zu treffen und vernünftig zu denken und entsprechend zu handeln.

Ich gehöre eindeutig zur Risiko-Gruppe: Ich bin über 65 (nächste Woche offiziell 66), ich habe Bluthochdruck, ich bin dialysepflichtig, wodurch mein Immunsystem massiv geschwächt ist, ich bin dreimal pro Woche mit ebenfalls zur Risiko-Gruppe gehörenden Patienten für 6 Stunden in einem Raum zusammen, die oft noch weitere Risikofaktoren wie Diabetes und anderes mitbringen, ich werde dreimal pro Woche mit zwei Nadeln gestochen bis ins Blut, ich fühle mich nach der Dialyse oft geschwächt und erschöpft, ich war letzte Woche auf ziemlich engem Raum in der Uniklinik mit allen Kranken in Wartezimmern gesessen, ohne zwei Meter Sicherheitsabstand halten zu können, ich hatte dort und habe hier bei der Dialyse engen Kontakt mit dem Personal, die den ganzen Tag mit Patienten umgehen, ohne die vorher geprüft zu haben, ob sie das Virus in sich tragen oder nicht und sich eventuell ebenfalls angesteckt haben könnten, ich sitze in Taxis (auf dem Beifahrersitz), in denen fast nur Risiko-Leute (zur Dialyse) gefahren werden (auf dem Beifahrersitz), hab Kontakt mit den Taxi-Fahrern, die diese Leute fahren.

Wie kann ich mich wirksam schützen? Für mich gilt kein „Sozialkontakte vermeiden“. Ich kann nicht einfach zuhause bleiben oder von zuhause arbeiten. Klar, könnte ich schon. Für maximal zwei Wochen, aber dann wäre das Corona-Problem bei mir sowieso vom Tisch. Ex und hopp, ganz ohne Corona. Ich MUSS also mit all diesen Risiken leben.

ABER ich kann mich trotzdem schützen. Ganz massiv und ganz wirksam: indem ich die Angst davor nicht zulasse. Das Risiko ist da, ja, aber ich starre es nicht gelähmt an. Angst macht krank, das ist schon hundertfach wissenschaftlich-medizinisch bewiesen. Wenn ich also vor einem Krankheitsfeind noch Angst entwickle, öffne ich doch damit, dass in meinem Körper dadurch bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet werden, dieser

Krankheit noch Tür und Tor, die nur darauf wartet, so einfach in meinem Körper die Oberhand zu gewinnen. Das Immunsystem wird noch mehr belastet, weil es jetzt zusätzlich noch gegen die Angst-Botenstoffe vorgehen muss. Und von Kriegen wissen wir, dass Kämpfe an verschiedenen Fronten häufig zu erschütternden Niederlagen führen.

Ich stärke mein Immunsystem, indem ich mir gute Gedanken gönne, mein Leben bewusst genieße, dankbar bin für alles, was ich bin und habe und noch kann. Ich lasse einfach der Angst keinen Raum in mir. Vielleicht habe ich ja den Vorteil, dass ich als Christ weiß, dass es bei Weitem nicht nur an mir liegt, ob, wie und wie lange ich noch lebe. Unzählige Momente in meinem Leben haben mich das gelehrt, zum Teil hab ich in diesem Tagebuch davon berichtet.

„Ja, wart's nur ab. Steck dich an und hab einen schlimmen Verlauf, dann wirst du hier völlig anders rumheulen, wenn du auf ner Intensiv liegst.“

Wirklich?

Bis jetzt noch nicht...

18.03. Mittwoch

Alles anders

„Nach jahrelangen Diskussionen über die Organspendenpraxis und vor dem Hintergrund des eklatanten Mangels an Spenderorganen hat der Bundestag am Donnerstag, 16. Januar 2020, die gesetzliche Grundlage geändert. In einer fraktionsoffenen namentlichen Abstimmung stimmten 432 Abgeordnete in dritter Beratung für die sogenannte Entscheidungslösung, [...] 200 Abgeordnete stimmten dagegen, es gab 37 Enthaltungen. [...]“ Auszug aus einer Mitteilung der Webseite des Bundestages (<https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2020/kw03-de-transplantationsgesetz-674682>)

Dazu habe ich gestern bei YouTube ein bewegendes Video gefunden, die das ganze Thema ziemlich bewegend realitätsnah wiedergibt. Auf der einen Seite das Leid und der Schmerz der Hinterbliebenen - auf der anderen Seite die Möglichkeit, anderen Menschen damit das Weiterleben zu ermöglichen. (Man findet etliche solcher Videos...)

Es gibt, besonders in Deutschland, erschreckend wenige Organspender aber erschreckend viele Menschen, die ohne eine Spende nicht mehr weiterleben können. Mit Nieren ist das noch relativ unkompliziert, obwohl es auch da

genug Notfälle gibt, aber bei Herzen und Lungen z.B. kann man nicht jahrelang warten...

Die junge Frau hat 8 Leben gerettet. 130.000 warten noch... In Deutschland sind die Zahlen ähnlich.

<https://youtu.be/sZTW2KuxEYo>

Wie geht es bei mir weiter? Anfang Mai habe ich wieder Termine. Nochmal Urologe (ihr erinnert euch: der Frauenarzt für Männer). Da wird geprüft, ob und wieviel Urin von der Blase in die Nieren zurück läuft. Die zwei anderen Untersuchungen stehen auch noch an, aber bei der derzeitigen Lage in Krankenhäusern bekomme ich da eh keinen Termin vor Mitte Mai. Warten wir also. Die „Flecken“ auf der Leber müssen ja auch noch geklärt werden.

Heute hatte ich Probleme, zu Daisy zu kommen. Wie immer habe ich mich unten am Notaufnahme-Eingang absetzen lassen, damit ich die 66 Stufen in die 3. Etage laufen kann. Heute Tür zu. Irgendein Mitarbeiter meint: „Sie müssen vor zum Haupteingang und von dort rüber zur Dialyse.“ An der Rezeption vom Haupteingang: „Sie müssen raus und ganz nach hinten zum Nacheingang der Notaufnahme und von dort hoch.“ An der besagten Tür stand dann glücklicherweise eine Frau, die mich reingelassen hat, weil Klingeln keinen Erfolg brachte. Dann durch die Notaufnahme, menschenleer, in den gewohnten Flur und diesmal in den Fahrstuhl. Gelaufen bin ich ja inzwischen genug. Na und dann endlich oben erfahre ich, dass ich heute woanders liege. Daisy funktioniert nicht, hat keinen Strom. Also gehe ich heute wieder mal fremd, im Angesicht von Daisy gegenüber. Aber die Andere ist auf ihre Art auch ziemlich sexy und macht das ganz gut mit mir.
(Ob ich das im wirklichen Leben auch mal probiere?)

20.03. Freitag

Fest wie Beton und Stahl

Die Knopfloch-Punktion ist wirklich prima. Die Nadeln rutschen fast von alleine in die Vene und ich merke fast überhaupt nichts. Noch etwa eine Woche, dann werden „stumpfe“ Nadeln benutzt. Das hat den Vorteil, wie der Name schon vermuten lässt, dass die nicht so spitz und rasierklingscharf sind und dann auch nicht so leicht innen durch die Venenwand stechen bei unbedachten Bewegungen. Picasso ist somit weitgehend ausgetrickst. Und es bilden sich nicht so starke Hämatome an den Einstichstellen, die dann irgendwann aussehen wie Hühnereier unter der Haut.

Heute muss ich nochmal fremd liegen, Daisy gegenüber. Der Elektriker hockt grad hinter ihr und sucht den Fehler, warum sie nicht arbeiten kann.

Ich habe unheimlich große Sehnsucht nach meiner Freundin. Aber ich glaub, sie weiß das und sie hat auch Sehnsucht. Hallo, meine Freundin so weit weg, bald sind wir wieder zusammen...

Auf diesem Ausweichplatz hier macht sich das Paradigmen-Prinzip bemerkbar. Beim Abdrücken der Einstichstellen sind ja die 20 Minuten länger als die 5 1/2 Stunden davor. Ist ja klar. Mit der Freundin zusammen zu sein, lässt alle Zeit auf ein Nichts schrumpfen. Ohne sie ist wie eine Ewigkeit... Deshalb schweift mein Blick ständig nach links, an Daisy vorbei, zur Wand an die Uhr. Hier gegenüber von meinem Platz hab ich das am Montag auch ständig gemacht: nach links zur Uhr - schauen wollen. Ich hab jedesmal zum Fenster raus geschaut... Die Uhr hängt hier rechts von mir. Doch andauernd ist mir das passiert. 17 Monate lang war es selbstverständlich, nach links zur Uhr zu schauen. Das Gehirn hat sich das so eingeprägt. Dieses Paradigma, ein über mindestens 30 Tage dauerndes Anlernen eines bestimmten Verhaltensmusters, das im Gehirn bestimmte Nervenverbindungen schafft, funktioniert nun ohne nachzudenken ganz automatisch. Nun muss ich es bewusst ausschalten. Es würde wieder an die 30 Dialysen dauern, bis ich automatisch nach rechts zur Uhr schauen würde. Aber wie ich grad sehe: der Hochstromer hat den Fehler bei Daisy gefunden, ihr Display leuchtet wieder. Montag sind wir wieder zusammen.

Das mit den Paradigmen funktioniert immer und überall. Alles, was mit Denken und Gewohnheiten zu tun hat, und seien es nur ganz kleine unbedeutende Handlungen, werden durch bestimmte Nervenverbindungen gesteuert. Möchtest du also eine bestimmte Gewohnheit ändern, braucht es eine mindestens 30-tägige ununterbrochene bewusste Gegensteuerung. Das gilt übrigens nicht nur für Handlungs-Gewohnheiten sondern genauso für bestimmte Denkmuster. „Ich hab zu wenig Geld.“ „Das schaffe ich nie.“ „Mich kann eh niemand leiden.“ „Ganz bestimmt bekomme ich mal Krebs und sterbe dran.“ Um nur einige zu nennen. Diese Gedanken sitzen so fest, wie der 1940 errichtete Geschützturm in Berlin Tiergarten, 70x70m und 39m hoch, bei dem 100.000 Tonnen Beton und 10.000 Tonnen Stahl verbaut wurden. Die Alliierten brauchten drei Anläufe, ihn zu sprengen. Einmal mit 25, dann mit 24 und schlussendlich mit 40 Tonnen Sprengstoff. (<https://www.berliner-unterwelten.de/verein/forschungsthema-untergrund/bunker-und-ls-anlagen/flaktuerme.html>) Um also solche zum Teil völlig unsinnige Meinungen in sich selbst zum Einsturz zu bringen, braucht es ne Menge „Sprengstoff“, innere Überwindung und bewusst neu geschaffene Denkmuster. „Ich hab immer genügend Geld übrig.“ „Ich kann das und schaffe das.“ „Ich mag mich selbst, deshalb mögen mich die Anderen auch.“ „Ich bin gesund, fühle mich geborgen und fürchte keine Krankheit oder Diagnose. Mir kann nichts passieren.“ Um nur einige zu nennen. Doch dann kommen die „Tatsachen“: Der momentane Kontostand, die gefühlte Hilf- und Ausweglosigkeit bei Herausforderungen, der Stress mit

dem Nachbarn oder Ehepartner, das ungute Gefühl und die seltsamen Schmerzen im Körper. Diese Tatsachen sprechen so laut und deutlich, dass wir sie nur zu gerne als Wahrheit akzeptieren - und dem alten Bunker seine Berechtigung zugestehen.

Schade. Dabei könnten wir es so wunderschön haben...

23.03. Montag

Gewonnen!

Ein wunderschönes Gefühl. Wieder neben der Freundin liegen. Mit ihr ist wieder alles in Ordnung, sie hat die Krise (oder war es eine Panikattacke?) überwunden. Dabei hatte nur die Steckdose keinen Strom. Oft ist es nur eine Kleinigkeit oder überhaupt nichts Greifbares, was uns in Panik versetzt. Da fällt mir diese Geschichte ein: Mittelalter, eine Stadt, die Pest wütet, sie steht vor der Stadt und begehrt Einlass. Der Bürgermeister ging hinaus und wollte mit ihr verhandeln. „Kannst du uns nicht verschonen? Du hast doch in den anderen Städten schon so viele Opfer verlangt.“ „Nein“ erwiderte die Pest, „ich muss auch durch deine Stadt.“ „Dann sei doch barmherzig und nimm dir bitte nur 2000 Opfer.“ „Gut, abgemacht“ antwortete die Pest und kam in die Stadt. Nach einer Woche verlies sie die Stadt und es gab 6000 Tote. Zornig lief der Bürgermeister der Pest hinterher. „Du hattest versprochen, nur 2000 Menschen zu töten und nun hast du 6000 getötet!“ „Das stimmt nicht“, sagte traurig die Pest, „ich habe mein Versprechen gehalten und nur 2000 Opfer gefordert. Die anderen 4000 sind nicht an der Pest, sondern an ihrer eigenen Angst gestorben.“

Das ist ähnlich wie mit dem Geschützturm. Und das schreibe ich jetzt nicht für dich. Für die anderen, ja, die betrifft es ja. Dich betrifft es nicht und du möchtest oder „musst“ alleine damit fertig werden. Also überflieg das jetzt und les erst unten weiter. Der Geschützturm, 100.000 Tonnen Beton (das sind 100 Millionen Kilo!!!!), 10.000 Tonnen Stahl. Mauern mit einer Dicke von bis zu 2,6 m und der oberen Decke von 3,8m! Bei Menschen, die solche Angstmauern um sich aufgebaut haben - oder um sie aufgebaut wurden - hat man (fast) keine Chance, sie daraus zu befreien. Die einzige Möglichkeit ist die, dass sie sich selber von drinnen heraus wagen. Es gibt Türen. Aber die kann man nur von innen öffnen. Trau dich, nimm dir den Mut, die Tür zu öffnen. Der Krieg ist vorbei, die Welt rundherum blüht.

Vieles von dem, was wir als Wahrheit annehmen und akzeptieren, ist entweder anders, völlig anders oder überhaupt nicht real. Auch dazu eine Geschichte. Diesmal eine, die tatsächlich passierte. Ein Mann arbeitet in einer Lagerhalle. Kurz vor Feierabend sperrt er sich aus Versehen selber in einem leeren Kühlraum ein. Alles Rufen und Bemerkbar machen hilft nichts. Er

registriert, dass er bis zum nächsten Morgen hier eingesperrt sein wird. In einem Kühlraum! Bei bis zu 24 Grad minus! Er nur normal bekleidet! Das kann nicht lange gut gehen! Er bekommt Angst, die sich schnell in Panik verwandelt. Er beginnt zu frieren... Am nächsten Morgen finden ihn seine Kollegen. Er liegt in der Ecke und ist erfroren, mit deutlichen Spuren von Erfrierungen am ganzen Körper. Das Traurige an der Geschichte? Der Kühlraum war nicht auf Kühlbetrieb geschaltet. Es waren Plusgrade in dem Raum.

Es gibt viele solcher Geschichten. Nicht alle so dramatisch wie diese, aber immer war es lediglich die Einbildung der betreffenden Person, die Dinge bewirkt hat, die physikalisch-wissenschaftlich völlig unmöglich sind - und trotzdem passiert sind.

Du hast eine nahezu unendliche Möglichkeit, allein mit deinen Gedanken und deiner Vorstellungskraft Dinge zustande zu bringen und dein Leben entsprechend zu gestalten.

Die Praxis? Meine unumstößliche Tatsache ist die Dialysepflicht. Da beißt die Maus keinen Faden ab. Sie knabbert nicht mal dran. Bedeutet:

Reisebeschränkung. Maximal ein verlängertes Wochenende von maximal Donnerstag Nachmittag bis Sonntag Abend, wenn ich so gute Werte hab bei Daisy, dass ich die Freitag-Schicht auf Donnerstag vorverlegen kann. Montag Morgen ist dann aber wieder höchste Eisenbahn, bei Daisy anzutanken, sonst wird es eng für mich.

Da wäre die schon lange geplante Reise bis zum Rasthof „Landzeit“ Aisterheim an der A8 in Österreich noch möglich. Donnerstag hin, Sonntag Nachmittag zurück. Diese Reise werde ich machen, kein Thema, kein Weg geht daran vorbei. Auch da hat die Maus an dem Faden nichts zu tun. Aaaaaber...

Es gibt da die „Sylvia-Panzió“ bei Tatabánya, etwa 80 km vor Budapest. Hab ich vorgestern beim - beim Fernseher nennt man das „Zappen“ - auf GoogleMaps wiederentdeckt. Es gibt sie noch! Meine Panzió! Kleiner Parkplatz an der M1, mit Tankstelle daneben, etwas zurückgesetzt unter einer Baumgruppe. Es gab keine einzige Tour, an der ich nicht dort eingekehrt bin. Manchmal sogar auch auf der Rückfahrt. Es war da ein Schleichweg unter der Autobahn, auf dem man auch mit dem MAN auf die andere Seite und wieder zurück wechseln konnte. Die EMMA geparkt, mit den Zigeunern einen Festpreis für's LKW-Waschen vereinbart und rüber zur Panzió. Dort lief das dann so: In den Gasträum - durch den Gasträum quer durch, dabei ein gegenseitiges „Jó napot - jó napot ís!“ - in die Toilette, was nach 4 Std Fahrt immer dringend nötig war. Als ich nach wenigen Minuten wieder in den Gasträum komme, steht auf dem Tisch am Fenster, auf dem rechten Platz mein „Duplo-Tee“, eine Spezialität des Hauses extra für mich: eine Suppenterrine mit zwei Beuteln Lipton-Tee schwarz, daneben Zucker und ein Kännchen Milch. „Fekete tea cukorral és tejjel“ heißt das. Setzen, Zucker und Milch rein, umrühren, trinken. Und schon steht der Chef des Hauses neben

mir und möchte wissen, was ich essen möchte. Er hätte sich das aber auch ersparen können, er weiß doch, was ich esse. „Rumpsteak, sok fokhagymával és rizzsel“ Rumpsteak, mit viel Knoblauch und Reis. Ein Gedicht. Eine Komposition aus geschmacksexplodierenden Genüssen. Ich hab das ausnahmslos immer gegessen. Wenn er dann in der Küche verschwunden ist und ich gehört hab, wie seine Frau das frische Steakfleisch klopft, die Bratgerüche sich schon mal über die Wildwest-Saloon-Schwingtür zu mir schlichen, dann der frisch gepresste Knoblauch.... Peng! Eines Tages war ich mit einem meiner Kinder unterwegs und natürlich auch in der Panzió. Ich wollte mal was anderes von der Speisekarte probieren. Ich hab gewählt, dem Wirt gezeigt und er? Schüttelt mit dem Kopf und meint „nem jó!“ (nicht gut!). Ich wähle etwas anderes. „Nem jó!“ Ich frag ihn: „Mi a jó?“ (Was ist denn gut?) Er ganz trocken: „Rumpsteak, sok fokhagymával és rizzsel“. Ich hab dort nie wieder was anderes gegessen - und es nie bereut. Ja, da möchte ich auch mal wieder hin. Egal, ob es dort noch „Rumpsteak, sok fokhagymával és rizzsel“ gibt oder nicht. Für diese Reise würde ich mir dann eine Woche oder länger Zeit nehmen, es gibt dort viel zu sehen. Den Ort Hódmezővásárhelykutasipuzsta besuchen oder bei Tatabánya hoch zu der großen Adlerfigur klettern, die ich immer nur von der Autobahn unten sehen konnte, durch die kilometerlangen Sonnenblumenfelder streifen und so weiter. Geht aber nicht mit meinen alles vernichtenden Tatsachen. Geht aber doch - mit einer Ersatzniere oder noch besser mit meinen eigenen gesunden Nieren. „Völlig unmöglich, ausgeschlossen, bild dir nichts ein, Spinner, Träumer, Phantast!“ Ja, vielleicht mögt ihr ja Recht behalten. Und wenn ICH Recht habe und euch von dort ne Karte schreibe? Und wenn ich nicht Recht habe? Dann habe ich wenigstens lange Zeit ein unheimlich gutes Gefühl in mir, das mich glücklich macht und Glückshormone ausschüttet, die mein Immunsystem stärken und mich zumindest gesünder machen, als ich es jetzt bin.

Gewonnen hab ich dadurch immer. So oder so.

25.03. Mittwoch

Let's fetz!

Der gestrige Tag sei mal dahingestellt. Wohin? Na dahin, oder dorthin oder egal, wohin. Stell ihn einfach wo hin. Der ist sowieso vorbei. Wichtig war Vorgestern, der Montag. Da habe ich meinen 18. Monat Dialyse begonnen. 22.10.2018, erste Dialyse, 23.03.2020 erste im 18. Monat. Und kein einziges mal geschwänzt oder krank gemeldet. Das sind glatt zwei ganze Schwangerschaften! Und seitdem fast jedesmal was ins Tagebuch getippt. Schon 230 mal. Da muss dir erst mal immer was einfallen. Und wenn dir

nichts einfällt? Dann musst du dir was aus den Fingern saugen. So ist wahrscheinlich das Nägelkauen erfunden worden. Und dann passiert es halt, dass das, was ich schreibe, manche meiner Leser und -rinnen nicht so lustig finden. Aber wisst ihr was? Ich find's lustig. Und wenn ich weiß, dass manche es nicht lustig finden, dann finde ich es besonders lustig. Wie sagt man oft?: Ist n altes Kriegsleiden. Kommt aus der Zeit, als ich mit meinem Schulfreund die Gegend unsicher machte. Wir haben immer viel gelacht. Und über fast alles. Und Lachen ist eben gesund, bis heute.

Wisst ihr übrigens, dass Geburtstage äußerst gesund sind? Ja! Das ist wissenschaftlich erwiesen und belegt: Je mehr man davon hat, um so älter wird man. Das sehe ich doch auch an meinem Bruder. Der hatte gestern erst wieder einen. 70. Ich hatte gestern auch einen. 66. Aber er ist schon viel älter als ich. Ich bin wiederum doppelt so alt wie einer meiner Söhne. Der hat erst 33 und ist bei Weitem noch nicht annähernd so alt wie ich. Wiederum rückt dadurch auch die Zeit meines Ablebens näher. Nur noch 54 Jahre, die ich mir gebe. Deshalb heißt es wohl, dass mit 66 das Leben erst richtig anfängt. Ich hab noch viel vor in der restlichen Zeit. Ihr werdet euch wundern. Oder später eben eure Enkel - und meine Urenkel, die dann mein Tagebuch lesen.

Aber bis dahin ist ja noch Zeit...

27.03. Freitag

Spät

Heute hat's funktioniert. „Spät kommt ihr, doch ihr kommt. Allein der weite Weg entschuldigt euer Säumen.“ um aus Schillers „Bürgschaft“ zu zitieren. (Es geht das Gerücht um, dass Möros von Beruf Schneider war, weil er säumte...)

Am Mittwoch dachte ich ja, ich komm drumherum und sie haben meinen Geburtstag einfach vergessen. Hatten sie auch. Aber heute ist Daisy geschmückt. Schöne Geste. Und auch eine schöne Karte dazu. Danke. Was sind schon drei Tage später. Die Glückwünsche haben ja noch 362 Tage Mindesthaltbarkeit. Das sind noch 98,79% des Jahres. Da geht das schon noch.



Heute mal wieder ein ganz anderer Gedanke. Kann man merken, ob die Nieren versagen? Werde ich öfters gefragt. Und ich kann mir denken, diese Frage beschäftigt viele. Ich erzähle von meinen Erfahrungen. Den eigenen und denen in meiner Familie. Meine Mutter ist an Nierenversagen gestorben. Da war sie 53 und ich 17. Sie hatte ein fast lebenslanges Hüftleiden, wo niemand so recht wusste, woher es kam. Damals, in den 50ern/60ern und im Osten, war es halt üblich, Schmerztabletten zu nehmen, wenn keine andere Therapie hilft. Und bei viel Schmerzen nimmt man eben viele Schmerzmittel. Und viele Schmerzmittel sind viel Gift für den Körper, besonders für Leber und Nieren, denn die müssen das ganze Zeug entsorgen. Klar, Schmerzmittel helfen gegen Schmerzen, aber sie helfen mit ihren Substanzen auch genauso sicher, deinen Körper zu vergiften. Doch die Verzweiflung wegen der akuten Schmerzen wiegt schwerer als die irgendwann mal vielleicht kommende Nebenwirkung. Jetzt kümmerst du dich um die Schmerzen, später um die Nebenwirkungen. Und wer hat früher schon an Nebenwirkungen gedacht? Da gibt's was, das hilft und fertig. Nicht immer ohne Folgen. Irgendwann ist meine Mutter plötzlich in der Küche zusammengebrochen, fast aus dem Nichts heraus. Krankenwagen, Krankenhaus, Untersuchung. Die Blutwerte waren in schwindelerregenden, astronomischen Höhen. Die Organe, nicht nur die Nieren, sondern auch Herz, Lunge, Leber und was man da sonst noch für lebenswichtige Organe hat, waren dadurch schon soweit zerstört, dass ein Weiterleben nicht mehr möglich war, selbst, wenn man damals die Dialysemöglichkeit schon soweit gehabt hätte, dass eine Blutwäsche funktioniert hätte. Ca. 3 oder 4 Wochen später war die Beerdigung...

Sie hatte nie Schmerzen in den Nieren. Hatte keinerlei Anzeichen gespürt, dass da was nicht in Ordnung sein könnte. Lediglich der Allgemeinzustand, das Allgemeinbefinden war schon jahrelang im Keller - oder tiefer. Müde, kraftlos, lustlos, erschöpft. Und jeder dachte: Naja, das kommt wegen der Hüfte.

In den Nieren gibt es keine Nerven, ähnlich wie auch im Darm und anderswo, die Schmerzen signalisieren könnten. Du spürst sie einfach nicht. Aber weil dein Körper langsam von den Abfällen, die nicht mehr ausreichend genug abtransportiert werden, vergiftet wird, wird er natürlich belastet. Und je mehr Gift, desto mehr Belastung. Und je mehr Belastung, desto mehr Stresshormone, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Appetitlosigkeit bis hin zu Depressionen. Ja, daran wird akute Nierenindifferenz sichtbar. Aber ehe du in diesem Zustand an kaputte Nieren denkst, vermutest du zu wenig oder zu schlechten Schlaf, Überbelastung in Beruf oder daheim, Magenprobleme und was sonst noch alles. An Nieren hab ich überhaupt nicht gedacht. Das hat mir erst der Arzt beibringen müssen. Danke an dieser Stelle an meinen damaligen Hausarzt, der meinen Zustand verdächtig fand und mich an einen Nephrologen überwiesen hat. Und selbst dann hab ich das noch nicht wirklich begriffen. „Noch 50% Nierenleistung“.

Was heißt das für jemand, der sich doch noch ganz fit fühlt? Wie es dann weiter ging, hab ich schon mal geschrieben hier. Ich hatte bis zum Dialysebeginn nicht einen einzigen klitzekleinen Schmerz in den Nieren. Ich hab mich nur je länger, desto mehr immer besch...eidener gefühlt bis ich dann am Ende fast neben mir stand - und mein Arzt meinte: „Noch ein paar Tage und Sie wären irgendwo zusammengebrochen.“ Erinnerst mich irgendwie an meine Mutter damals... vielleicht sogar auch in der Küche.

Die einzig sichere Methode, Nierenversagen festzustellen, ist eine Blutuntersuchung. Und da eben nicht nur so eine 0815, sondern speziell mit Nierenwerten, Kreatinin, Harnstoff, Harnsäure usw. Fragt euren Arzt danach, der sollte das wissen.

Und doch möchte ich auf ein Symptom hinweisen, das mir jetzt im Nachhinein, nach 17 Monaten Dialyse, auffällt. Ich habe, lange bevor ich von den kranken Nieren wusste, ein seltsames, unangenehmes, leichtes Kribbeln an der Oberseite meiner Zehen gespürt. Und zwar immer nur, wenn ich im Bett auf dem Bauch lag und die Zehen dabei auf dem Laken. Das wurde mit den Jahren immer unangenehmer und ich konnte nie einordnen, woher das kommt. Heute ist das immer noch und zwar wesentlich stärker. Ich spüre das fast den ganzen Tag. Manchmal hab ich dabei das Gefühl, als würden die Zehen „einschlafen“. Mittlerweile hab ich mich dran gewöhnt und steuer gegen mit Zehengymnastik und Bewegung. Das stört mich jetzt nicht mehr unbedingt. Man kann das auch nachlesen, dass dieses „Ameisenkrabbeln“ ein Symptom bei Niereninsuffizienz ist.

Solltest du also ähnliche Gefühle in den Zehen haben, dann nimm das durchaus etwas ernster. Hat vielleicht andere Ursachen. Kann aber auch von den Nieren kommen. Doch es kann dabei bis zum Ausfall der Durchblutung kommen, ohne dir jetzt Angst machen zu wollen. Seh es locker und hör einfach in deinen Körper rein, was er dir erzählen möchte.

03.04. Freitag

Update

Ich halte ich mich an das „Miranda von Arizona“, das Recht zu Schweigen, um sich als Angeklagter nicht selbst zu belasten.

„Sie haben das Recht zu schweigen. Alles, was Sie sagen, kann und wird vor Gericht gegen Sie verwendet werden. Sie haben das Recht, zu jeder Vernehmung einen Verteidiger hinzuzuziehen. Wenn Sie sich keinen Verteidiger leisten können, wird Ihnen einer gestellt. Verstehen Sie diese Rechte?“

Das macht mein Leben hier in der Klinik, mit Daisy, meiner Freundin, dem Personal und den Mitpatienten in Zukunft sicher einfacher und weniger problembelastet.

Nüchtern und sachlich:

Update der letzten Woche

Wir müssen im Taxi hinten sitzen.

Während der Taxifahrt und der Zeit in der Klinik müssen wir Mundschutz tragen.

Den dürfen wir nur zum Frühstück abnehmen.

Kaffee dürfen wir nicht mehr aus unserer eigenen Tasse sondern nur noch aus Klinikgeschirr trinken.

Nächste Woche gibt es noch die spitzen, scharfen Nadeln, dann wird gewechselt auf die stumpfen. Die „Knopfloch-Kanäle“ sind soweit ausgebildet, dass die Nadeln schon reingehen „wie Öl“.

Die für heute angesetzte Hepatitis-Impfung fällt aus. Meine Werte sind entsprechend gut.

Schönes Wochenende.

06.04. Montag

If I could be, where You are...

Mein Kalium-Verzehr liegt in den letzten 30 Tagen bei 860 mg/Tag. Der empfohlene Wert liegt bei 2.000 mg. Heute zur Blutuntersuchung ein Wert von 4,8. Der kritische Wert liegt hier bei 6 plus. Dabei habe ich außer Acht gelassen, dass ich viele Lebensmittel kalium-reduziert zubereite. Kartoffeln wässern zum Beispiel, Gemüse-Kochwasser nicht mitverwenden usw. Der Phosphat-Verzehr liegt bei 360 mg/Tag. Maximal sollten 1000 mg verzehrt werden.

Bei Eiweiß wird es schon kritischer: 80 g/Tag. Ausreichend wären 120 g. Die sind beispielsweise in 3 Schnitzel á 150 g, 15 Eiern, 500 g Räucherlachs (oder 6 Shakes). Hier hilft also nur Abwechslung und Vielfalt.

Der HB-Wert liegt bei 13,0. Wieder eine Steigerung gegenüber der letzten Untersuchung vor zwei Wochen und schon mehrere Monate über der Mindestmarke von 12,0.

Physisch also soweit im grünen Bereich.

Das Andere? „*Sie haben das Recht...*“ Gute Musik und gute Gedanken an... helfen.

08.04. Mittwoch

Momente

Einer meiner Leser hat mich gestern gebeten, doch hier weiter zu schreiben wie bisher. Mein Lebensoptimismus würde auch andere anstecken.

Naja, ist vielleicht nicht grad das passende Thema dazu, aber grad ganz aktuell:

Es ist schon erschreckend, wie zerbrechlich ein Menschenleben ist. Vor Wochen noch „ganz normal“ und nun eingefallen, bettlägerig, kaum noch ansprechbar. Bei jeder Dialyse etwas mehr. Nüchtern betrachtet... Und du mittendrin. Klar war das schon immer so, dass Krankheit und Tod uns ständig umgeben haben, es gehört zum Leben einfach dazu. Jeder weiß das. Und jeder lebt dabei sein Leben weiter. Man hat Abstand davon, kennt es von Ferne, eher theoretisch. Auf dem Friedhof? Das ist lange vorbei. Ein Leichenwagen auf der Straße? Das sind die Anderen. Als Pflegepersonal? Das sind die Patienten. Neben dir, 2 Meter entfernt, 4 Stunden lang? Du bist ebenfalls Patient, kennst diese Person schon einige Zeit, hast eine ähnliche Vorgeschichte, halt „nur“ Nierenversagen und noch nichts anderes dazu, was sich aber heute oder morgen schon einstellen kann - oder übermorgen? - liegst als ebenfalls Betroffener daneben und musst zuschauen. Das macht einen Unterschied. Wie ein süßes Baby anschauen können oder es aus den Kackewindeln schälen müssen. Nein, das geht nicht so einfach an einem vorbei. Da braucht man mir nichts erzählen wollen. Wie viele waren es schon in diesen 18 Monaten? Wie viele werden es in den nächsten Monaten noch sein? Und wer wird hier der/die Nächste sein?

Als Dialysepatient macht man sich manchmal andere Gedanken.

Nein, ich habe keine Angst. Weder vor dem Leben noch vor dem Tod. Auch nicht vor Krankheit oder gar Corona. Ich lebe und genieße das Leben jeden Tag. Zumindest versuche ich es.

Es gibt genügend Dinge, die einem das vermiesen wollen. Es gibt aber auch wunderschöne Momente, die Kraft geben, das durchzustehen.

Hand hoch, wem's auch so geht!

10.04. Freitag

Danke

Weckerklingeln um 05:55 Uhr. Taxi fährt um 06:25 Uhr. Ein PKW vor uns, vier kommen entgegen. Sonst kein Verkehr, niemand auf der Straße. An der Klinik der Parkplatz halb leer.

Karfreitag, Feiertag, Ruhe, Entspannung. Und Dialyse wie immer. Vier Leute reden durcheinander, was heute und an dem ganzen Wochenende alles möglich gewesen wäre, wenn... Corona es sich anders überlegt hätte. Tja, das Leben ist wie eine Brille: Man macht viel durch. Und man sollte es nehmen wie es kommt. Das Leben. Und auch die momentanen Beschränkungen. Ich für mich kann jedenfalls behaupten, dass ich nun nicht nur behindert, sondern auch noch beschränkt bin.

Den Lärm und alle Unzufriedenheit lasse ich aber nicht an mich ran. Kopfhörer. Laut. Vangelis „Nächste Schritte“, „Conquest of Paradise“, „Titan“ und so. Ostern kann kommen. Und das Frühstück auch. Mit zwei Kaffee heute wieder. Vielleicht kann ich damit meinen angestauten Frust wegspülen.

Heute gab es nochmal spitze Nadeln. Ist schon interessant. Eine Schwester beginnt damit und macht das einige Male hintereinander, weil sie weiß, in welche Richtung und in welchem Winkel sie stechen muss. Ein paar Tage später kommt eine andere Schwester und muss nun genau diese Richtung und den Winkel einfach nur spüren beim Stechen. Fachpersonal.

Hochachtung. Danke.

Danke auch an ebendieses Personal, dass sie für uns da sind, trotz Corona, trotz Ostern, trotz Arbeitskräftemangel bzw. Krankheitsausfällen. Hier an der Wand hängt ein Bild. Ein schöner Rosenstrauß und unten steht „Danke, dass ihr für uns da seid.“ Sie haben es verdient.

Allen Lesern ein schönes, gesegnetes Osterfest. Auch wenn ihr zuhause bleiben müsst. Macht einfach was draus.

Glaubt mir, das ist immer noch besser als in der Klinik angebunden zu sein.

13.04. Montag

Mittendrin

Weckerklingeln um 05:55 Uhr. Taxi fährt um 06:25 Uhr. Kein PKW vor uns, vier kommen wieder entgegen, drei davon sind Dialyse-Taxi. Sonst kein Verkehr, niemand auf der Straße. An der Klinik der Parkplatz halb leer.

Ostermontag, Feiertag, Ruhe, Entspannung. Und Dialyse wie immer. Wir sind alle brav wieder hier, egal, ob Ostern, Weihnachten, Geburtstag,

Sommersonnenwende, Heuernte, ob die Katz Junge hat oder der Igel. Nur eins entschuldigt:

Es ist schon erschreckend, wie zerbrechlich ein Menschenleben ist. Am Freitag war sie schon nicht mehr da. Letzte Woche noch neben mir im Bett - heute schon auf dem Friedhof. Es wird mit Sicherheit nicht der letzte Fall sein... Und du halt mittendrin.

Heute immer noch spitze Nadeln. Mal sehen, wann umgestellt wird. Blutdruck 161/78. Ich wünsche mir eigentlich einen niedrigeren. Allerdings ist das in meiner momentanen Verfassung eher ein Traum statt ein Wunsch. Das Leben läuft nicht immer so, wie man es gerne hätte. Aber auch nicht so, wie es andere gerne hätten. Das Leben macht sein eigenes Ding. Und Corona hält dabei auf schmerzlichen Abstand, das kommt noch dazu. Halten wir uns eben an die kleinen Schönheiten, das Frühstück zum Beispiel. Mit zwei Kaffee heute wieder?

Ich glaub schon.

15.04. Mittwoch

Nah und fern

Ostern vorbei, alles wie immer.

Arteriendruck - 165 mm/Hg, Venendruck 195 mm/Hg, Blutdruck 137/78 mm/Hg, Blutfluss 400 ml/min, UF-Ziel 500 + 200 - 500 ml, Behandlungsdauer 5:30 Std, die Schwester kontrolliert grad die Einstellungen an Daisy, das „Vier-Augen-Prinzip“. Im Flur seh ich schon den Frühstückswagen, bald ist es auch bei mir. Drei Brötchenhälften, zwei mit Wurst, eins mit Käse, 1 Wasser, 1 Schorle, 2 Kaffee. Heute gibt es noch französische, luftgetrocknete Salami. Hat mir mein Bett Nachbar mitgebracht. Er versorgt mich öfters mal mit solchen Leckerli.

Gestern Garten. Fünf Stunden inkl. Pausen. Endlich mal wieder ausgetobt mit Rasen mähen, aufräumen, reparieren. Und viel gucken und genießen von der „Stechpalmenholzschaukel aus in der warmen Sonne, die Beine hochgelegt. Es gibt viel zu tun. Es gibt viel Zeit dazu. Niemand drängt, keine Hetze, keine Hektik, keine Rechenschaftspflicht.

Ähnlich wie hier neben Daisy. 5 1/2 Stunden die Beine hochgelegt, keine Hetze, keine Hektik, kein Stress. Wären die beiden Nadeln nicht im Arm, könnte man denken, man sitzt im Garten. Sogar das Bett ist bequemer als die alte Stechpalmenholzschaukel. Auch die Geräusche sind hier etwas anders. Statt Vogelgezwitscher meldet sich ab und zu mal eine Maschine mit Dingdong oder Dadüdidä oder Pingping. So reden die mit den Schwestern.

Das eine heißt „Kommst du mal bitte nachschauen.“ das andere „Ich brauch dich dringend.“ oder auch „Alarm, hier läuft was richtig schief.“
Dementsprechend kommen oder rennen die Schwestern dann. Meist kommen sie aber nur. Rennen tun sie zum Beispiel wie bei mir, als ich mir die Nadel durchgestochen hab. Zum Glück passiert das aber selten.
So, alle angeschlossen, alle frühstücken, einige schauen fern, die Schwestern sitzen am Schreibtisch und haben ein wenig weniger zu tun.

Warum heißt das überhaupt Fernsehen? Die Geräte stehen daheim maximal 2-3 Meter vom Sessel entfernt, hier etwa 5-6 Meter. Schon dieses Wort „entfernt“ zeigt an, dass es eher nah statt fern ist. Wenn ich zum Beispiel bei der Nachhause-Fahrt aus dem Taxi zum Hoherodskopf schaue, ca. 25 km weit weg, dann ist das eher Fernsehen. Und ich behaupte nebenbei, das ist auch ein wesentlich besseres Programm, was einem da geboten wird. Wer beweist mir das Gegenteil?

So, nun noch eine dringende Kundenwebseite bearbeiten und dann die restliche Zeit mit Daisy genießen.

17.04. Freitag

Zwischen nichts und zu viel

Der Platz links neben mir ist wieder belegt. Mit einigen Komplikationen nach einer OP...

Heute war nach dem Anschließen an Daisy erst mal ein Versuch bei einer Kundenwebseite dran, dort ein Video einzubinden, das sich zwar anschauen aber dann nicht herunterladen lässt. „Nur gucken, nicht anfassen.“
sozusagen. Es ist vorläufig bei dem Versuch geblieben. Auch als schwerbehinderter Dialyse-Patient-Rentner steht (oder sitzt) man noch vor manchen Herausforderungen. Rentner ist halt nicht Nichts-Tun, sondern irgendwie noch anders.

Zur Sache „Dialyse“: Ich stehe mit Daisy - und teilweise auch mit den Ärzten - im Clinch. Nicht, dass wir uns dauernd streiten, aber verschiedener Meinung sind wir doch. Daisy nimmt mir immer die eingestellten 500 ml Wasser ab plus die 200. Dass da auch minus 500 möglich wären, hat Daisy anscheinend noch nicht begriffen. (am Mittwoch: $500 + 200 - 500$, also 700 max. und null mind. Sie nimmt natürlich 697!) Da gibt es auf dem Display eine Verlaufskurve für den Wasserentzug. Würden die Schwestern danach gehen, könnten sie mir drei Liter und mehr abziehen - und Daisy würde sich wohl triumphierend die Hände reiben. Ich hab aber schon bei den 0,7 Litern Probleme. Hab

zu Hause dann - dazu noch nach der Taxifahrt - das Gefühl, ich bin ausgelaugt, hab leichte Kopfschmerzen und mittelschweren Schwindel und schlafe dann fast den ganzen Nachmittag. Kein angenehmer Zustand. Das war schon bedeutend besser.

Bei einer Flüssigkeitszufuhr von 2,25 Liter/Tag hab ich noch eine Restausscheidung von 1,75 - 2,00 Liter. Da ist dann halt nicht mehr viel drin, wenn man Schwitzen und Atmen noch abzieht. Dann nimmt mir Daisy eiserne 0,7 l und nach der Dialyse lass ich nochmal dringendst bis 0,5 l auf der Toilette. Sind zusammen 1,2 Liter - bei eigentlich nix, was drin ist. Wo nix ist, kann nix abgezogen werden. Und wenn doch, sieht's halt schlecht aus im Spexthaus, wie Olaf Schubert es sagen würde.

Die andere Seite wiederum... Jedes Ding hat ja drei Seiten: meine, deine und die richtige. Die andere Seite also ist, dass bei zu viel Wasser sich dieses in den Beinen sammelt und diese dann anschwellen bis hin zu Atemnot, weil das Wasser dann auf die Lunge drückt und vor allem der Blutdruck steigt - was bei mir der Fall war. Könnte allerdings auch andere Ursachen haben. Medikamenten-Wechsel oder mentalen Stress zum Beispiel. Es ist halt wie eine Gratwanderung.

Zum Glück achten Schwestern und Ärzte nicht stur auf Kurven und Maschinen und Startgewicht vor der Dialyse, sondern vorrangig auf das Empfinden des Patienten. Heute deshalb 200 + 200 -200. Hab gehört, das ist nicht überall so, mit der Kommunikation zwischen Personal und Patient.

Ich bin nicht umsonst gerne gerade hier in dieser Klinik.

20.04. Montag

Sturm und Drang

„Sturm in der Badewanne, der Käpt'n und die Anne suchen ihre Kaffeekanne. Die Gummiente will nicht untergeh'n.“ So ein altes, äußerst beliebtes Kinderlied, das wir, wer weiß wie oft, auf den Kinderfreizeiten gesungen haben.

Sturm auch bei der Blutuntersuchung. Kalium 5,5. Hb ist okay, liegt bei 12,8. Aber das war mir eigentlich klar. Gestern Mittag gab es Kartoffelpuffer, selber gemacht, aus ungewässerten Kartoffeln. Und viele davon. Ich wollte es wissen. Und nun weiß ich es. In zwei Wochen, bei der nächsten Blutuntersuchung, ist alles wieder um die 4,6.

UF-Rate 200 +200 -200, obwohl laut Gewicht... 1600 und mehr wären möglich. Aber dann würde ich heute mit zwei Taxis heim fahren müssen, weil

ich total neben mir wäre. Dann könnte ich mir auch so ein T-Shirt anziehen, wo vorn drauf steht „Ich bin schizophren.“ Und hinten steht „Ich auch.“ Ich halte mich lieber an das, was man mir früher öfters gesagt hat: „Du bist mir schon einer.“

Der Versuch heute mit stumpfen Nadeln war nicht von Erfolg. Also noch paar mal spitze.

Eine Leserin meinte mal, meine Übersetzungen (von englisch in deutsch, etwa die „Stechpalmenholzschaukel“) und manche Metaphern sind oft schwer zu verstehen. Aber einfach nur lesen? Nee, ihr müsst schon bissel arbeiten und euch anstrengen dabei.

Das Frühstück kommt! Mit Salami. Tausche mit Nachbar Salami gegen Käse. Jetzt Frühstück mit zwei Salami. Und der Kaffee mit drei Zucker ist auch wieder wunderbar süß.

Die Woche fängt also ganz im Allgemeinen recht gut an.

22.04. Mittwoch

Nichts für schwache Nerven

Man sollte den Vermutungen, die man hat, doch nachgehen. Im Oberkiefer machte sich seit Tagen ein unangenehmer Druck bemerkbar mit zunehmendem Schmerz. Klingt verdächtig nach Zahn. Da bin ich kaum mit der wochenlangen Zahnbehandlung fertig, muss ich schon wieder hin. Na toll! Zähne äußerlich okay. Kältetest ohne Ergebnis. Röntgen. Der Wurzelkanal zeigte Auffälligkeiten. Der Nerv kaputt und entzündet. Und da die Brüche nicht durch den Zahn kommt, drückt sie zurück durch den Wurzelkanal bis in den Knochen. Daher der Schmerz.

Und nun kommt's. Der Zahn wird - ohne Betäubung, vom Nerv ist ja nichts mehr übrig - an der Seite aufgebohrt bis zum Kanal. Dann wird der Kanal größer gebohrt und gespült. Eiter kommt. Nun muss das alles rauslaufen. Deshalb bleibt der Zahn auf und wird nur mit Watte verschlossen. Morgen wird das ganze versiegelt und zugemacht. Hätte ich noch länger gewartet, hätte sich das Eiter eigene Wege gesucht.

Also braucht man nach dem Zahnarzt Ablenkung. Was geht da besser als Garten? Insgesamt sechs Stunden Ablenkung. Blauer Himmel und Sonne pur. Herz, was willst du mehr? Ist schon nicht schlecht, das Rentnerleben. Man teilt sich den Großteil des Lebens selber ein. Außer die regelmäßigen Besuche bei Daisy - und Zahnarztbesuche natürlich...

Heut Morgen im Taxi von Geiers Sturzflug: „Eins kann mir keiner nehmen - und das ist die pure Lust am Leben.“ Draußen ein großes Werbeplakat „Die pure Lust an der Natur.“ Na wenn das kein Zeichen für meine Zukunft ist... Da ist es auch nicht schlimm, wenn die Schwester die Nadeln nicht besonders gut legen kann. Es ist wie mit den Autos: es gibt solche und solche und jedes fährt anders. Nun sitzen die Nadeln - obwohl sie gelegt wurden. Hoffen wir, dass sie stillsitzen... Die eine muss nochmal etwas raus und ein paar Grad versetzt werden. Sie liegt innen an der Venenwand an und piekst bei jeder Bewegung.

24.04. Freitag

Vergnügen pur

Kommt man ohne Handy klar? Klar! Wenn es im Wohnwagen liegt und vor sich hin döst... Mal vergisst man den Schlüssel mitzunehmen, mal das Handy, mal was anderes. Irgendwann vergess ich, selber heimzufahren... Zahnarzt gestern war wieder cool. Gespült, weiter mit rotierender Feile aufgeweitet und dann die Länge des Zahnes gemessen. Innen, von der Schneidfläche bis zur Wurzelspitze, wo Nerv und Blutgefäße in den Knochen münden. 25,5 mm. Dafür musste ich mindestens 10 Minuten mit nach hinten gebeugtem Kopf, also fast im Handstand, den Mund offen halten mit dem Messinstrument im Zahn und teilweise noch die Halterung für 2 Röntgenbilder mit den anderen Zähnen festhalten. Und die ganze Zeit nicht schlucken können. Noch insgesamt 3 Termine, dann ist hoffentlich alles Eiter abgelaufen und der Zahn kann richtig verschlossen werden. Ja, es gibt nicht nur Dialyse. Man kann sich durchaus auch beim Zahnarzt vergnügen, oder anderswo. Hinterher 8 Stunden Garten waren dann wieder die Erholung.

Für Interessierte: Es gibt bei Facebook die private Gruppe „Nierenkrank“ mit einem regen Austausch von meist Betroffenen.

Die eine Nadel sitzt heute wieder nicht optimal. Auch nicht grad ein Vergnügen. Montag gibt es stumpfe.

Endlich.

27.04. Montag

Alles wird gut

Nix mit stumpfen Nadeln. Es haben zu viele verschiedene Schwestern „darumgestochen“. Und wie schon mal gesagt, Schwestern sind wie Autos, jedes ist anders - und jede sticht anders. In eine etwas andere Richtung, in einem etwas anderen Winkel. Und nun muss der Kanal wieder neu „eingestochen“ werden. Wie sagte doch der ehemalige Gefängnisaufseher bei einem Besuch bei dem Graf von Monte Christo? „Bedauerlich, sehr bedauerlich!“ Er spricht mir aus der Seele. Doch was soll's? Nicht immer läuft alles so, wie es laufen soll. Das gehört eben zum Dialyseleben dazu. Ähnlich wie bei dem, der sich am Kiosk einen "Coffee to Go" kauft, ihn auf den Fußweg stellt und - nachdem der nicht losläuft - behauptet, der Coffee sei kaputt.

Bis heute Morgen (das ist etwas anderes wie das morgen Heute) 28 Aufrufe meines Beitrages vom Freitag! Wow! Sonst waren immer 8 oder auch mal 10, 11 üblich. Ich begrüße meine neue Leserschaft aus der Facebook-Gruppe! Ich hoffe immer wieder, ich kann mit meinem Tagebuch nicht nur meine Familie darüber informieren, wie es ihrem Dad geht, so wie es ja ursprünglich geplant war, sondern anderen Betroffenen damit zeigen, dass es durchaus möglich ist, mit Hämodialyse sein Leben zu meistern und sogar zu genießen. Dass es sowohl Tiefen gibt, aber durchaus auch Höhen. Ich bin dabei ehrlich, von meinen Empfindungen zu berichten, auch außerhalb der Krankenhausmauern, denn Dialysepatient ist man nicht nur drei mal die Woche für paar Stunden, sondern 7/24, wie das neudeutsch ausgedrückt wird. Es gibt Gefühlsschwankungen, Mut, Verzweiflung, Hoffen, Bangen - damit muss man zurechtkommen, manchmal mit verschiedenen gleichzeitig. Manchmal vergeht die Zeit wie im Flug - die 5 1/2 Stunden mit Daisy kuscheln, manchmal wähnt man sich in einer Ewigkeit - die 20 Minuten Abdrücken nach dem Kuscheln. Man bringt Eindrücke und Erlebnisse von draußen mit hier her und genauso von hier mit nach draußen. Und oftmals muss man erfahren, dass draußen das keiner versteht, verstehen will oder sich nicht mal dafür interessiert. Dann ist es halt schön zu wissen, dass da noch hunderte andere - allein in Deutschland etwa 80.000 - sich in das gleiche Schicksal schicken müssen. Die alle verstehen dich, fühlen mit dir, wissen, wie es in dir aussieht. Nicht nur in den Nieren sondern auch in der Seele.

Deshalb freue ich mich über jede/n neue/n Leser/in und hoffe, ich kann damit einen kleinen Beitrag leisten zur nüchternen Information aber vor allem zum Mut geben und zum Angst nehmen.

„Der schafft das. Da schaffe ich das auch!“

Und das ist richtig. Du schaffst das!

Post scriptum (heißt auf deutsch „Nachtrag“ - obwohl man nicht nachtragend sein sollte - oder „Ups, noch was vergessen“): Für alle, die es noch nicht oder nicht mehr wissen: Das erste Jahr Dialyse-Tagebuch könnt ihr als kostenloses PDF lesen und auch downloaden. Und zwar hier: <https://dialyse-tagebuch.info/files/391/dialyse-tagebuch-das-erste-jahr.pdf>

29.04. Mittwoch

Ntzda, glnbtrm

Das mit den Nadeln wird noch dauern. Die untere geht kaum rein. Und sie brennt auch wieder ein wenig. Die obere allerdings flutscht schon fast von alleine dorthin, wo sie soll.

Die „Musik“ heute im Taxi wieder... HR4. Deutsche Schlager. Sitzen da Schlagzeuger mit dabei oder sind da nur Rhythmus-Geräte dritter Wahl angeschlossen? Da ist wirklich ein Lied wie das andere. Ntzda, ntzda, ntzda. Oder glnbtrm, glnbtrm, glnbtrm usw. Die gesamte Strecke, von Anfang bis zum letzten Takt. Keinerlei Abwechslung, keine Variationen, kein Nichts. Prädikat: Entsetzlich. Ich würde mir sowas nicht mal antun, wenn es weltweit keine andere Musik gäbe. Würde solche „Musik“ in Gefängnissen gespielt, das würde glatt als Folter durchgehen und von Ämmnestie Internäschonell verurteilt werden.

Dagegen jetzt hier in meinen Kopfhörern...

Am Montag war wieder Vampir-Time. Ein großes und ein kleines Blutröhrchen. Die vierteljährliche Kontrolle der Blutwerte. Heute sind auch die Ergebnisse schon da. Es ist zum Freuen. Gelinde ausgedrückt.

- Harnstoff: 88. Die Entwicklung im letzten halben Jahr: 140 - 98 - 88. Das Limit liegt hier bei max. 55.
- Kreatinin noch bei 6,24. Vor 6 Monaten noch bei 7,83. Das Limit hier: 1,3. Daumen noch nach unten...
- Harnsäure das erste mal im Limit: 6,7. 9,6 - 7,3 - 6,7. Es sollte < 7 sein. Und es ist kleiner 7!
- Phosphat liegt ebenfalls grad noch im Limit bei 1,44.
- Ferritin bewegt sich auch in Richtung Limit, auch wenn hier noch ein weiter Weg ist von 989 bis 400.
- Ebenso Transferrin mit 1,61 statt mind 2,0.

Die restlichen Werte sind in der Liste ohne Plus bzw. Minus. Und es sind schon 4 mehr als vorher.

Garten. Bewegung. Anstrengung. Schwitzen. Frische Luft. Sonne. Natur. Grün. Zeit. Entspannung. Entschleunigung. Entstressung. Vogelgezwitscher. Ein Amselmännchen, das schon fast handzahn ist. Garten, die beste Therapie. Dadurch wird auch meine „Brechstangen-Mentalität“ auskuriert, die sich den Winter über eingestellt hatte: „Gelenkig wie eine Brechstange...“ Inzwischen kann ich meine Socken wieder im Stehen, auf einem Bein anziehen. Auch die Hautfarbe wechselt langsam von leichenblass zu dezent braun.
Mein zweites Leben... Morgen wieder.

01.05. Freitag

Zukunft

Träume platzen manchmal wie Seifenblasen oder Luftballons. Und wie man kaputte Luftballons nicht wieder reparieren kann, so bleiben auch manche Träume für immer in der Vergangenheit gefangen. Dann bleiben nur die Erinnerungen. Und Leere. Die man irgendwie wieder füllen möchte. Oder muss? Neue Träume, neue Ziele, neue Leute.

Morgen ist Heute schon Gestern. Und heute ist noch nicht Morgen. Und weil heute Heute ist, kümmern wir uns um Heute. Und um die neuen Träume und Ziele. „Die Welt ist rund. Greifen wir von hinten an!“

Ich hab eine Freundin. Die ist nett, behutsam, fürsorglich, einfühlsam, gewissenhaft, verlässlich. Wie man sich eben eine Freundin wünscht. Es gibt da zwar noch einige andere Vorzüge oder angenehme Eigenschaften, die eine Freundin normalerweise auszeichnen (sollten), doch die können wir im Moment außer Acht lassen. Den Wunsch, mit ihr zusammen zu sein bis auf unbestimmte Zeit, kann und möchte ich nicht leugnen. Natürlich wünscht man sich im Leben eine gewisse Unabhängigkeit und Eigenständigkeit, doch ein Leben allein zu führen zu wollen, die Zukunft allein zu gestalten, ist mittlerweile sinnlos. Ab einem bestimmten Zeitpunkt geht es nur noch gemeinsam.

Heute. Und morgen. Und nächste Woche. Und niemand weiß, wie lange noch. Und es ist noch nicht entschieden, wie diese Freundschaft enden wird. In der Doku über Nierenpatienten meinte ja der eine: „Es ist ein Hangeln von einem Tag zum anderen, nicht mehr.“ Es geht also so - oder so. Beispiele lagen genug neben mir. Und manchmal wünscht man sich, dass...
Naja, lassen wir das. Vorerst.

Heute nur fünf Stunden. Wegen dem 1. Mai. Die vielen positiven Blutwerte sind hauptsächlich das Ergebnis meiner permanent 5 1/2 Stunden statt nur die minimal geforderten 4,25, die ich hier glücklich mit meiner Freundin verbringe. Es gibt also auch schöne Dinge und Erfolg im Leben.

04.05. Montag

Bin dann mal Kaffee trinken...

„Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles. Die Liebe höret nimmer auf...“ (1. Kor. 13, 4-8)

Es ist nichts daran zu ändern. Die Liebe hört nimmer auf. Niemals. Wenn es tatsächlich Liebe ist. „Weil sich dein Herz nach meinem sehnt.“ So wirds wohl sein.

Das Wochenende war ziemlich durchwachsen. Mit dem Wetter, mit der Arbeit, mit der Anstrengung, mit der Liebe...

Garten. Geschuftet bis - nein nicht bis zum Umfallen. Ich musste zwischendurch immer mal Pause machen. Wegen dem Regen. Aber ich konnte wieder einiges für die Kon... kon..., wie heißt das Ding doch gleich? Kondition. Ich konnte einiges für die Kondition tun. Mit der Konstruktion verschiedener Neuerungen. Um im Garten eine neue Konstellation zu schaffen. Damit es später weniger Konzentration braucht für die Wasser- und Feuerversorgung. Schaufel, Spaten, Schubkarre, Kreuzhacke... Wegen der tat mir wohl mein Kreuz so weh... Aber auf der BIA-Waage zeigte es mir ein Stoffwechselalter von 59 an. Ätch! In gartenärmeren Zeiten war das auch schon mal bei 79... Hey, ich bin 66!

Hatte ich es vor zwei Wochen prophezeit? Mit dem Kalium? Ich liege knapp daneben. Geschätzt 4,6 und tatsächlich 4,8. Absolut okay. HB ist etwas gesunken. Von 12,8 auf 11,2. Kein Wunder bei der eisernen Anstrengung in den letzten Tagen. Und laut YAZIO-Ernährungs-App hab ich eine tägliche Durchschnittsmenge an Eisenaufnahme von grad mal 4 mg. Das ist wohl neben dem Ferrolezit und EPO, das ich pro Woche erhalte, noch etwas zu wenig.

Mehr zu diesem Thema: Ich habe festgestellt, dass es beim Thema „Ernährung“ bei vielen Dialytikern noch große Unsicherheit gibt. Was darf ich, was darf ich nicht. Ging mir anfangs auch so. Da hat man ja den Eindruck, man darf überhaupt nichts mehr und muss den Rest des Lebens mit schnöder Diät versauern - oder eben verhungern. Aber als ich mich einigermaßen durch Reschärsche informiert habe, wusste ich: Man darf alles. Ausgewogen, abwechslungsreich und leicht abgewandelt. Grad vorhin beim

Reschärschieren hab ich wieder eine neue, wunderbar nützliche und hilfreiche Seite gefunden. Lohnt sich absolut, da mal reinzuschauen. Man (und auch frau) muss sich halt die Zeit dafür nehmen. Lesen kann ja wohl jede/r. Und im Internet surfen wohl auch einige...: <https://bit.ly/35rxpet>

So, dann macht mal. Ich trinke inzwischen meinen zweite Kaffee.

06.05. Mittwoch

Damals...

Gestern war wieder Urologe dran. Der Frauenarzt für Männer. Diesmal wurde untersucht, ob und wenn, wieviel Urin von der Blase in die Nieren zurückläuft. Eine Vorbereitung für die Nierentransplantation. Einzelheiten lass ich weg. Es wurde mit Katheter gemacht. Das Ergebnis: Alles im grünen Bereich, kein Grund zur Sorge. War interessant, das mal zu erleben. Aber - auf ein weiteres mal kann ich durchaus verzichten.

Am Montag neuer Termin für Radiologie. Vielleicht messen sie meinen Radioempfang in der Neuronenabteilung des Oberstübchens?

Die obere Nadel geht schon fast von alleine rein. Da spür ich auch gar nichts mehr. Bei der unteren muss die Schwester noch ziemlich drücken, um rein zu kommen. Oben ist Sandstein, unten Granit. Und ich bin aus Eisen...

Wenn ich noch erzähle, was ich mir am Montag hier während der Dia angeschaut hab, wird meine Tochter denken: „Dad wird tatsächlich senil.“ (= durch Alter körperlich und geistig nicht mehr voll leistungsfähig; greisenhaft und in seinen Äußerungen und Handlungen mehr oder weniger kindisch... Stimmt's?)

Augsburger Puppenkiste. „Kater Mikesch“. Alle sechs Folgen. Am Stück. Zweieinhalb Stunden. Der absolute Favorit meiner Kindheit. Vor über 50 Jahren gesehen. Das meiste hatte ich vergessen. War sozusagen ein Auffrischkurs. So herrlich. Ist das ein süßer Kater. Heut noch. Und das Maunzerle... Nicht umsonst hieß meine Katze so. „Kater Mikesch“ wurde nur noch von „Urmel aus dem Eis“ getoppt. Ja, alte Leute können sich noch an die Kindheit erinnern und begeistert sein davon. Noch als Ergänzung zum Senil oder besser zur Auffrischung der Erinnerungen an fast verloren gegangene Jugendidole hab ich gestern in Applemusik Pete Seeger und Joan Baez gefunden. Urlaub 1973. Tommy, der jeden Tag an seiner Jeans geflickt hat und furchtbar gestottert beim Sprechen, aber „We shal overcome“ fehlerfrei lauthals mitsingen konnte... Tja, damals war's. Und schön war's. Als die Welt fast noch eine Scheibe war...

Zurück in die Zukunft. Ins Heute, Hier und Jetzt. Fünf Brötchen. Eins extra und dann noch eins vom Nachbar. Gut gerüstet für neue Herausforderungen. Für die Uniklinik am Montag zum Beispiel.

Und vielleicht... schau ich mir heute das Urmel noch an... oder hör' Pete Seeger...

08.05. Freitag

Als der Stand stand...

Urmel gibt's nicht kostenlos. Wenigstens hab ich's noch nicht gefunden. Schade. Aber als Trost gibt's ja noch Heinz Erhardt, Eberhard Cohrs, Preil und Herricht, Herbert Hiesl - und natürlich Rieu... Es kommt also keinerlei Langeweile auf. Eher im Gegenteil. Eh man sich's versieht, sind die 5 1/2 Stunden um und man muss schon wieder nach Hause.

Ja, ich weiß, ich bin hier der Einzige, der freiwillig länger bleibt. In meinem früheren Leben, als ich noch beim BOSCH-Dienst gearbeitet habe, gab es mal den Werbeslogan „BOSCH-Dienst - nix wie hin!“ Wir haben aber schon damals, kurz vor Feierabend, immer gesagt: „BOSCH-Dienst - nix wie weg!“ Und so reagieren die meisten Patienten hier auch: „4 1/2 Stunden, dann nix wie weg.“ Dabei ist es erwiesen, dass eine längere Kuschelzeit mit Daisy ein wesentlich besseres Ergebnis bringt und wesentlich schonender ist für den Körper. Meine vierteljährlichen Blutwerte zeigen das ja auch.

Zur Nacht-Dialyse mit 8 Stunden konnte ich mich jedoch noch nicht durchringen. Das gibt es hier in der Licher Klinik aber (noch) nicht. Und mit dem Taxi bis Gießen ist doppelt so weit, dauert doppelt so lange und ist mit den entsprechenden Fahrern doppelt so stressig. Und überhaupt ist hier das Klima besser - hab ich mir sagen lassen.

Noch ein Hinweis zum Verhalten bei Corona?

Hab genügend Anstand und halte ausreichend Abstand.

Sonst kommt ein Zustand und dein Körper macht einen Aufstand.

Dann brauchst du im Krankenhaus einen Einstand, bis man die Krise ausstand.

Danach ist deine Gesundheit im Rückstand und die Dauer der Quarantäne entscheidet ein Vorstand.

Dann langweilt dich dein Hausstand und du beneidest jeden, der derweil im Hof stand.

So kommt jeder in diesen Umstand, der nicht dafür gerade stand.

Schönes Wochenende!

PS: Beinahe hätte ich gelöscht, was heute da stand... (oder dort stand?)

11.05. Montag

Anders anders als anders

Als man Herrn Anders nach seinem Namen fragte, meinte der: "Sie können sich das sowieso nicht merken, ich heiße jeden Tag anders."

Heute ist bei mir auch alles ganz anders. Es ist jetzt 11:16 Uhr. Und ich bin immer noch nicht angeschlossen. Und ich sitze hier im Aufenthaltsraum der Patienten. Und ich bin im Dialysezentrum in Gießen und nicht in Lich. Und ich werde erst um 13:00 Uhr mit der Blutwaschmaschine verbunden. Und ich war seit 07:30 Uhr bis vorhin in der Uni-Klinik. In der Radiologie. Ich dachte, ich kann mir dort ein neues Radio aussuchen. Aber nix war's. Alles gelogen. Radiologie halt. Ich hatte Ultraschall für Leber, Milz, Blase. Bis auf eine Zyste in der Leber ist alles wieder mal im grünen Bereich. Ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Transplantation.

Ein nächster - und fast letzter Termin auf diesem ganzen Weg - ist im Juni eine Koloskopie. Da wird das Kolos kopiert. Ich hab's mir auf deutsch erklären lassen: Ist ne ganz normale Darmspiegelung. Für diese Untersuchung musste ich zwei Fragebogen ausfüllen. Die Stasi wusste damals nicht so viel über mich, wie die Doktoren dann bei der Untersuchung... nur dass es diesmal nicht für politisch verwendet wird - hoffe ich zumindest.

Und dann habe ich vom Personal der Transplantationsvorbereitung erfahren, dass es in letzter Zeit gar nicht so sehr schlecht aussieht bei den Wartezeiten auf eine neue Niere. Und das hört sich doch gar nicht so sehr schlecht an.

Danach ein kurzer Spaziergang von der Klinik zum Dialysezentrum. 1,5 km in 25 min, bei 06 Grad Celsius und leichtem Nieselregen.

Und nun sitze ich also hier und warte bis kurz vor 13:00 Uhr. Vielleicht schreibe ich dann an meinem Platz noch was. Ihr müsst euch heute also noch etwas gedulden, bis ihr was zu lesen bekommt...

Nebenbei bemerkt: Seit ich hier im Zentrum bin, schüttet es wie aus Eimern. Zufall?

Nun bin ich also hier im Raum J. Die nächsten fünf Stunden. Neben mir eine Blutwaschmaschine (ohne Trockenschleudern und nur im Schonwaschgang), eine andere als Daisy. Ich hoffe, sie verzeiht mir. Aber im Leben ist es öfters unumgänglich, dass man als Mann Umgang mit fremden Frauen haben MUSS. Nun wäre es unfair, dass darüber andere Frauen neidisch oder eifersüchtig sind. Oder gar „seltsame“, unangebrachte Bemerkungen machen. Doch weil Daisy eine sehr vernünftige Freundin ist, wird sie das locker und unkommentiert durchgehen lassen.

Das Bett ist genauso wie in Lich. Bequem, sitz- und liegefreundlich, mit Decke und Fernbedienung. Und es gibt hier sogar Leckerli. Die übliche Montagsportion Ferrlecit. Dazu (bis jetzt) 1 Schorle, 1 Kaffee. Brötchen fällt aus, hätte vorbestellt werden müssen. Ich werde es verschmerzen.

Und damit ihr nicht noch länger warten müsst - stell ich das Ganze jetzt onnlein. Passt auf.... Jetzt!

13.05. Mittwoch

Gefühle

Heute wieder bei Daisy. Alles wieder gut und nicht mehr anders.

Tja, was schreib ich heute? Nein, nicht immer fällt mir gleich was ein. Und nicht immer ist es so interessant, wie es vielleicht sollte (und auch nicht immer so lustig, als von mir gewollt...).

Manchmal spielen auch die Gefühle mit, das heißt, eigentlich sind die immer dabei, denn ohne geht es ja gar nicht. Doch es gibt Zeiten oder Tage oder Momente, wo man so gut drauf ist, dass diese Gefühle einfach wie nebenbei mitlaufen und mehr unbewußt deine gute Laune und Stimmung beeinflussen oder bewirken. Andererseits gibt es Zeiten oder Tage oder Momente, wo man entweder davonlaufen, in einer Höhle verschwinden, alles zusammenschlagen oder von der Brücke springen möchte. Und manchmal auch alles zusammen bzw. nacheinander.

Gefühle eben. Und weil die zum Leben dazugehören wie der Schnürsenkel zum Schuh, werden sie auch alle diese Tagebucheinträge durchsetzen und sichtbar werden, wie die verkleckerte Tomatensoße auf dem frischen, weißen T-Shirt. Die kriegt man nie wieder raus. Und ich wollte ja immer offen und ehrlich sein. Was nützt es den Mitpatienten, die das hier lesen, so zu tun als ob und ihnen falsche Hoffnungen oder unnötige Ängste zu machen?

Also: auch als Dialytiker geht es einem mal super blendend und manchmal eben auch so richtig Sch....nicht ganz so gut. Weniger wegen der Dialyse, oft eher wegen „draußen“. Es ist so: Zwischen den Dialysezeiten sammeln sich alle Giftstoffe, die dich mit der Zeit töten würden, in deinem Körper und fressen dich förmlich auf - wenn du nix dagegen tust, heißt, wenn du nicht regelmäßig zur Dialyse gehst. Im Leben draußen sammeln sich auch manche „Giftstoffe“ an. Dann empfinde ich persönlich die Zeit mit und neben Daisy als „Aufräumarbeiten nach einem Tsunami“, als Reinigung der Seele. Wenn ich ohne jegliche Belastung, ohne Termindruck, frei von Verpflichtungen, ohne irgendwem irgendwas erklären zu müssen, ohne „wichtige“ Telefonate, ganz@für für mich allein auf meinem Platz, Ruhe zu haben, sich einfach fallen lassen, ohne irgendwo oder irgendwann unsanft aufzuschlagen und

besonders, wenn ich meine Kopfhörer auf hab und die entsprechende Musik höre, so wie jetzt grad Enya, Vangelis, Rieu & Co., dann versinkt die ganze Welt um mich herum und ich darf einfach nur Ich sein. Und ich kann ungestraft träumen von weit entfernten Träumen und Sehnsüchten - die zur Wahrheit werden.

Irgendwann, irgendwie...

15.05. Freitag

Ewigkeiten

„Knopfhochpunktion a + v“, so steht es seit Mittwoch in meinen Unterlagen. Und das funktioniert seit Mittwoch auch. Und zwar ganz wunderbar. Ansetzen, langsam reindrehen, drin. Schmerzlos. Das Leben kann auch schön sein. Es braucht noch etwas Zeit, dann mach ich das selber.

Dann gibt es heute noch Kuchen. Ein Patient wurde gestern 65. Das muss doch gefeiert werden! Mann, waren das Zeiten... als ich 65 geworden bin. Wie lange ist das schon wieder her? Fast eine Ewigkeit - oder zumindest eine halbe.

Gestern hab ich noch erfahren, dass ich zur Darmspiegelung, wo man von hinten her in den Tunnel guckt, auch noch eine Magenspiegelung bekomme, wo man von vorn in denselben Tunnel guckt. In der Mitte trifft man sich - und feiert dann wohl. Werd ich aber nicht mitbekommen, weil sie mich vorher schlafen legen... So wird also nach und nach mein ganzes Innenleben offenbar. Und wenn sie alles wissen, bekomme ich die neue Niere... Könnte aber noch bissel dauern. Doch hoffentlich nicht ne halbe Ewigkeit.

18.05. Montag

Es dauert noch

Corona verändert die Menschen. Gestern war ich mit meiner Frau in Bad Salzhausen an der Saline spazieren. Wir haben dort fast 15 Jahre gewohnt (im Ort, nicht an der Saline) und bei unzähligen Rundgängen kommt man nicht umhin, manche Gespräche der vielen Besucher, Kurgäste, Urlauber - zum großen Teil hauptsächlich ältere Leute - nebenbei aufzuschnappen. Wir

waren gewohnt, dass sich die Gespräche hauptsächlich über Krankheiten, Behandlungen, Einschränkungen, das Leiden des Alters usw. drehten. Aber gestern haben wir uns bei jeder unserer Runden über eine ältere Damen köstlich amüsiert, die auf eine andere Frau einredete.

Runde 1: die neue Weltordnung wird ganz anders, familiärer, aufregender...

Runde 2: die brauchen nur einen Stick nehmen und dann wissen die nach etwa 10 Minuten alles über diese Leute.

Runde 3: ihr Sohn, der früher auch so dachte wie sie, hat sich mittlerweile von ihr abgewandt, weil sie ihm zu extrem ist.

Zu gerne hätten wir uns daneben gestellt, um mehr von diesem Gespräch mitzubekommen, doch das wäre aufgefallen, weil wir ständig am Lachen waren. Vielleicht hätten wir noch Einzelheiten über den nächsten Atomwaffenüberfall der Albirungsaturen oder den richtigen Umgang mit den letzten existierenden Glingonen-Nachfahren erfahren...

Krankheit, Leiden, Wehwehchen, Ärzte sind für alte Leute wohl kein Thema mehr, die neue Weltordnung mit Spionage, der totale Umschwung der Menschheit und die Machtübernahme Ausserirdischer stellt alles Gewohnte in den Schatten. Könnte man das für die Allgemeinheit nicht in positive Bahnen lenken?

Im Gegensatz dazu geht es hier in der Dialyse ganz normal und gewohnt zu. Selbst die Neuerung der stumpfen Nadeln, die ich seit Mittwoch genießen darf, ist fast schon normal. Das fand die neue Schwester auch, als zumindest die obere Nadel flutschte wie in Butter. Es wird tatsächlich so sein, dass ich das bald selber mache. Der Pfleger in Gießen meinte ja, wenn ich das dann einmal selber mache, lasse ich nie mehr jemand anderes ran. Ist ja auch logisch. Eine Schwester, so gut sie auch ist, sticht immer in einen fremden Arm. Nur du selbst stichst dir in deinen eigenen Arm. In der rechten Hand hast du das Gefühl der Nadel, im linken Arm das Gefühl der Nadelspitze.

Wenn ich mir vorstelle, wie das die allerersten Tage war. Die Gefühle beim Stechen, der Schmerz, wenn es wieder einen Nerv getroffen hat. Mittlerweile liegen Welten zwischen damals und heute.

Und irgendwann wird es mal heißen: „Weißt du noch? Damals? Als du noch regelmäßig zur Dialyse musstest?“

Doch bis dahin dauert es noch ein wenig.

20.05. Mittwoch

Deutsch für Hartgesottene

Ich hab die deutsche Sprache nicht gemacht. Ich bin auch nicht der Herr Duden. Obwohl meine Frau manchmal sagt: „Ach was weißt dudn!“

Besonders die Ausnahmen sind so verwirrend. „Das ist immer so, außer bei...“
Furchtbar.

Nur mal ein Beispiel: Ab und an. Ablegen - Anlegen, Abschrauben -
Anschrauben, Abmachen - Anmachen, Abfahren - Anfahren, Abgeben -
Angeben, Abzug - Anzug, Absetzen - Ansetzen, Abpfiff - Anpfiff, Anstellen -
Abstellen, Abschied - Begrüßung. Päng! Warum?! Das sollte doch eher
Anschied heißen. Punkt 1 der Tagesordnung: Anschied. Letzter Punkt:
Abschied. Man stelle sich vor, das wäre beim Abpfiff eines Spieles auch so
eine dumme Ausnahme. Abpfiff - Bjarunsterjüng (genauso total anders wie
Begrüßung bei Abschied). „Der Schiedsrichter sterjüngste das Spiel bjarun.
Am Ende pfiff er es ab.“ So ein Unsinn immer mit den Ausnahmen. Und
niemand beschwert sich. Oder wenn man sich vor einem Laden anstellen
muss. Warum muss man sich nach dem Einkauf nicht auch wieder abstellen,
sondern darf einfach gehen? Und wenn ich eine Frau anmache, was muss ich
bei ihr nachher abmachen, damit es funktioniert?

Naja, wir werden wohl nie dahinter kommen.

Bis jetzt konnte ich nämlich mit (m)einem Auto angeben. Aber nicht mehr
lange. Nächste Woche werde ich es abgeben. Ja, ich muss zugeben, ich
werde es aufgeben. Meine Frau möchte es nicht gerne hergeben, doch es ist
besser, wenn wir es hingeben. Es müssen sich wohl noch einige Gespräche
ergeben, sonst kann sie mir nicht vergeben. Und wir werden uns - zugegeben
mit schwerem Herzen - davon verabschieden, aber danach auch kein neues
Auto veranschienen. Der Countdown der autofreien - und somit weitgehend
entschleunigten - Zeitepoche ist also sozusagen bjarunsterjüngst.

Sieht noch jemand durch? Ich hab die deutsche Sprache nicht gemacht...

Übrigens: Der Duden heißt deshalb Duden, weil ihn die brauchen, die von
Duden und Blasen keine Ahnung haben...

22.05. Freitag

Hausaufgaben

So, heute werde ich wieder versuchen, mich allgemein verständlich
auszudrücken. Obwohl ich da schon wieder intervenieren könnte: Beim
Schreiben muss man gar nichts ausdrücken. Einen nassen Lappen kann man
ausdrücken. Aber einen Text? Und warum heißt das grad „intervenieren“ und

nicht etwa „intervelungen“ oder „intervemilzen“? Stört mich als Dialytiker ein wenig.

Zurück zur Normalität.

Gestern Garten. Bestes Wetter, beste Steaks, KEINEN Alkohol, beste Erholung. Frische Luft und Bewegung sind neben einer positiven Einstellung zur eigenen Situation die wesentlichsten Faktoren für Wohlfühlgarantie. Dabei sollte man lediglich bei der Bewegung ein gesundes Maß einhalten. Von den anderen Sachen kann man nie genug bekommen.

Wohlfühlgarantie. Nach heute genau 19 Monaten Dialyse kann ich behaupten, man gewöhnt sich dran. Es ist „normal“ geworden. Die Abläufe sind in Fleisch und Blut übergegangen. Es ist Alltag. Montag, Mittwoch, Freitag. Von 06:15 Uhr bis 13:45 Uhr unterwegs. Keine anderen Termine, keine weiteren Verpflichtungen. Bei der Armee, zum Wachdienst, hieß das früher „Vergatterung“, für absolut nichts anderes einsetzbar. Die anderen Tage dann zur freien Verfügung - doch immer im Hinterkopf „Morgen musst du wieder...“ Auch der Weg durch den Klinik-Flur und durch die „von-alleine-aufgeh-wenn-man-wo-drückt-Tür“, der angestammte Platz neben Daisy, das Personal, die Mitpatienten, das Nadeln legen (die dann sitzen, ihr wisst...), die 5 1/2 Stunden, die Abläufe hier im Raum, die Geräusche der Maschinen, das Frühstück, das ans Bett gebracht wird, die Müdigkeit dann zuhause - es ist normale Gewohnheit geworden. Ich glaube, mir würde etwas fehlen, wenn das plötzlich nicht mehr so wäre.

Trotzdem, man kann sich ein Leben ohne das alles durchaus vorstellen. Und bis dahin hält man am Allerbesten an seiner positiven Einstellung fest. Das macht alles wesentlich einfacher.

Wirklich. Probier es! Ich geb dir das Wochenende zum Üben.

25.05. Montag

Karpfendressur

Das Wochenende ist vorbei. Habt ihr geübt? Hat es funktioniert? Was macht es für einen Unterschied, ob man positiv oder negativ (misstrauisch) denkt? Tut positiv eher weh? Ist negativ einfacher? Muss man sich mehr anstrengen beim positiven Denken? Kommen negative Gedanken von alleine? Muss man vielleicht länger anstehen an der Positiv-Denk-Verkaufsschlange? Ist negatives Denken billiger?

Diese Fragen sind gar nicht so abwegig. Zumindest im übertragenen Sinn finden sie ihre Berechtigung. Und man kann sie durchweg mit JA beantworten. Ich glaube, es ist ein gewaltiger Unterschied, ob man positiv oder negativ denkt. So, wie das Sprichwort stimmt „Du bist, was du ißt.“ genauso kann man sagen „Du bist, was du denkst.“ Negatives Denken ist tatsächlich einfacher. Du brauchst nur auf die Tatsachen „starren“, dir dabei alle möglichen

Horrorvorstellungen machen (das geht fast von alleine), dich der Meinung der Allgemeinheit anschließen und schon bist du gefangen im Sog der Ausweglosigkeit. Dazu kommen meist noch Enttäuschungen aus der Vergangenheit bei doch mal positiven Erwartungen, die dich im Negativtrip gefangen halten. „Siehst du, ich hab's ja gleich gewusst!“ Negative Gedanken muss man auch nicht zu Ende denken, kann man gar nicht. Weil man sich das ganze Horrorszenario gar nicht bis zum Ende ausmalen möchte. Sie sind eine undefinierbare Masse, die dein Denken wie klebriges Harz gefangen nehmen und dich bewegungs- bzw. denkunfähig machen. Du gehst diesen Gedanken quasi „auf den Leim“ und bist zu keinem selbständigen Denken und Handeln mehr fähig.

Und jetzt davon loskommen und umdenken, ist fast genauso problematisch, wie einem Karpfen das Fahrradfahren beizubringen. Doch es ist möglich. Alles ist möglich.

Ich werde mich jetzt tunlichst hüten, damit abzuschließen. Ich kann mich im Garten ständig nur mit den Brennessel- und Quecken-Ecken beschäftigen, all das viele Unkraut sehen und denken „Du meine Güte, sieht das hier furchtbar verwildert aus!“ Oder ich schau auf die Petersilie, die Kresse, die wie wild wächst, die Blüten, die jetzt im Frühjahr immer mehr werden, den Gänseblümchentepich überall auf der Wiese. Dabei denke ich auch. „Du meine Güte, überall diese Schönheit, einfach zum Staunen!“ Exakt derselbe Garten.

Und dann geh ich hin, reiße die Brennesseln raus und mach Jauche davon zum Düngen meiner Obststräucher und zum Vertreiben der Wühlmäuse. Dann reiße ich das Unkraut raus und werfe es auf den Kompost. Nächstes Jahr ist das beste nährstoffreiche Gartenerde. Wenn dir das Leben Unkraut gibt - mach Gartenerde draus. Wenn dir das Leben verzwickte Situationen gibt - mach sie dir zu Nutzen, um deine Zukunft positiv zu gestalten.

Zitat von Henry Ford: „**Denken ist die schwerste Arbeit, die es gibt.** Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum sich so wenige Leute damit beschäftigen.“ Dabei ist bewusst positives Denken nochmal eine Königsklasse höher.

Doch ich verspreche dir, es bewirkt wunderbare Ergebnisse in deinem Leben.

27.05. Mittwoch

500

Heute nur ein Knopfloch. Das zweite musste eine spitze Nadel erledigen. Die stumpfe wollte nicht reingehen. Obwohl es meine Knopflochschwester versuchte. Wie meinte doch mein Arzt: „Innen zart, außen hart.“ Es wird wohl

noch etwas dauern, bis ich das selber mache. Dazu sollte es erst problemlos funktionieren. Aber das wird schon noch. Nur Geduld.

Seit Montag zieht mir Daisy auch nicht mehr nur 200 +-200 Wasser ab, sondern 500 +-200. Montag waren es dann schlussendlich ca. 600, die ich weniger hatte. Ohne Krämpfe, ohne Probleme, aber mit dem Ergebnis, dass - wohl zum ersten mal überhaupt - meine Blase nicht zum Platzen voll war. Ein wunderbares Gefühl. Grad zum Ende der Dialyse, die 20 Minuten Abdrücken, wo man ganz still sitzen muss, genau da müsste man am Dringendsten zur Toilette... Es gibt halt gewisse Drücke, die hält der stärkste Mann nicht aus. Und wenn die Krämpfe wegen zu viel Wasser abziehen ausbleiben, soll mir das Recht sein.

Jetzt fehlt nur noch das Frühstück zum Glücklich sein.

29.05. Freitag

Das muss mal gesagt werden, aber wirklich!

Ich hab's gewusst. Der Freitag kommt kurz vor dem Wochenende! Und das Wochenende kommt dann viel zu kurz. Von Laubach bis Lich sind es 15 km. Von Lich bis Laubach sind es auch 15 km. Aber nun kommt's: Von Montag bis Freitag sind es 5 Tage, aber von Freitag bis Montag sind es nur 4 Tage. Nur gut, dass ich Rentner bin. Da ist jeder Tag fast wie Wochenende. So wie gestern. 8 Stunden Garten. Einfach so.

Heute gingen beide Nadeln prima rein. Ansetzen, etwas drehen, flutsch, drin. Allerdings hab ich gestern nach dem Duschen den Shunt schön kräftig eingecremt. So ging heute der Grind besser ab und die Haut war weicher. Was haben wir früher als Ernährungscoach gelernt? „Männer haben auch Haut. Sogar im Gesicht. Darum sollte die gepflegt werden,“ Also, was hindert mich daran, meinen Shunt auch etwas zu verwöhnen?

Kopfhörer sind heute auch wieder dran. Momentan grad „The Boxer“ von Simon & Garfunkel, vorher „Don't cry for me, Argentina!“ Hilft prima gegen Wortschwallüberschwemmung.

Allen, die heute zu Ärzten und Untersuchungen müssen, wünsche ich zum Einen genügend Gelassenheit, inneren Frieden und die nötige Ruhe und zum Anderen kompetente und aufmerksame Ärzte/Ärztinnen, die nicht nur „ihre Patienten abhaken“, sondern denen das Wohl ihrer anvertrauten Schützlinge am Herzen liegt. Es gibt so viele Menschen, die sich bei Ärzten und in Krankenhäusern nicht gut aufgehoben fühlen. Ein wenig Reschärsche im Netz

und in Chat-Gruppen zeigt, dass es da an vielen Stellen „Nachholebedarf“ gibt. Tut mir Leid, es ist halt so.

Doch wieder möchte ich so hier nicht einfach schließen. Ich weiß nicht, warum und ob ich das überhaupt so verdient hab: Seit ich mit meinen Nieren in Behandlung bin, lange vor der Begegnung mit Daisy, werde ich hervorragend betreut. Die Ärzte und -tinnen nehmen sich ausreichend Zeit für mich, gehen auf meine Fragen ein, beantworten sie so, dass ich es auch verstehe, erklären mir bei Behandlungen den Ablauf und was ich auf dem Monitor sehe. Und ich hab den Eindruck, sie wissen tatsächlich, was sie wissen. Bei der wöchentlichen Visite bleibt Herr/Frau Doktor so lange an meinem Bett, bis alle Dinge geklärt, alle Fragen gestellt und beantwortet sind. Und hier bei Daisy das Personal - ja, es klingt wie Honig ums Maul schmieren, aber wer Honig verdient hat, soll ihn auch bekommen - es gibt nichts, was ich bemängeln könnte oder dass ich mir wünschen würde „um Himmels Willen! nicht DIESE Schwester...!“ Klar, es gibt zum Frühstück nun mal kein Schnitzelbrötchen oder ein halbes Brathähnchen, das zählt nicht wirklich als mangelhaft. Ich fühle mich hier aufgehoben, ernst genommen, als Mensch behandelt, nicht nur als leidiger Patient, der nur Arbeit macht und über den Ärzte und Schwestern haushoch erhaben sind. Es fühlt sich überhaupt nicht an wie Krankenhaus, eher wie Wellness-Hotel. Sogar das Frühstück kommt ans Bett... Dazu kommt, dass durch die Blutwäsche der Körper spürbar entlastet und befreit wird. Mir geht's kaum woanders besser als in der Zeit neben Daisy. (Außer natürlich im Garten.) Es ist für mich auch eine Zeit der Abgeschiedenheit, weg von allem Alltagsstress, allen Verpflichtungen und Terminen, jeglichen „irgendwer-will-jetzt-unbedingt-sofort-was-von-mir-nervtötend-Situationen“. Ich bin an Daisy - fertig. Alles andere kann mich mal - am Arm kratzen.

Klar, die „von-alleine-aufgeh-wenn-man-wo-drückt-Tür“, die Flure, die weißen Kittel, die Betten, Maschinen, Geräusche, all das lässt dich in die Realität „Krankenhaus“ zurückgleiten.

Aber das empfinde ich mittlerweile fast nur noch unterbewusst. Deshalb bin ich gerne hier.

01.06. Montag

Heute

Pfingstmontag. Das sind die Besonderheiten, oder sollte man eher sagen: die Privilegien von uns Dialyse-Patienten. Egal, ob stinknormaler Tag oder wer weiß was für wichtiger oder großer Feiertag, wir sind da. Ausnahmslos.

UF-Ziel: 500 +200, Blutfluss: 400, Blutdruck: 161/86, Dauer: 5:30, jetzt nur noch 5:10. Daisy macht ihr Ding. Und sie macht es gut.



Die Schwester hat ihr Ding auch gut gemacht. Ein Wochenende, also 3 Tage bis zum nächsten Schuss, lässt die Knopfloch-Kanäle etwas mehr „zuwachsen“ und deshalb gehen die Nadeln nicht ganz so flutschig rein. Aber sie sind drin. „Fistle-Needle, yellow, 1,8 mm“ steht auf der Verpackung drauf. 1,8 mm, dicker als ein Streichholz, im Arm, zwei Stück, 5 1/2 Stunden. Schön drin lassen und den Arm möglichst wenig bewegen! Ist fast so normal geworden, wie morgens das Zähneputzen. Und in Knopfloch-Nähe sind auch so gut wie keine Nerven mehr aktiv. Alle umgebracht. Darum nahezu schmerzfrei.

Heute ist nicht nur Montag, sondern auch noch der 01.06.

Für mich ein besonderer Tag. Ab heute fahre ich mit meiner „Hessen-Card für Rentner“ mit allen Nahverkehrsmitteln kreuz und quer durch ganz Hessen, so oft und so lange und wohin ich möchte. Ein ganzes Jahr lang, für 365€. „Warum fährst nicht mit dem Auto?“ „Weil ich keins mehr habe.“ „Hä?“ „Ja, hab ich letzte Woche verschrotten lassen. War zu krank, um es wieder gesund zu machen und ein anderes kommt nicht mehr in Frage, aus verschiedenen Gründen, wie man so schön nichtssagend sagt.“ Dieses „Hä?“ ist immer so herrlich! Wenn mich jemand nach Fernsehsendungen fragt und ich antworte, dass ich schon über 40 Jahre keinen Fernseher mehr besitze, kommt dieses „Hä?“ auch immer. Ein ganz normaler Deutscher - und hat keinen Fernseher? Dann ist er sicher nicht normal! Und nun auch noch kein Auto! Doch ich behaupte, ich bin noch ganz normal. Bis auf wenige Ausnahmen vielleicht. Ein bisschen verrückt war ich ja schon immer...

03.06. Mittwoch

Katharina

Pfingsten vorbei, ein ganz stinknormaler Mittwoch. ABER ich bin glücklich. Sehr sogar. Und das hat Gründe. Manchmal braucht es nur ein paar Worte dazu... Und ein wenig Glücksgefühl trägt wesentlich zur Gesundheit bei. Dankeschön.

Die Schwester, nennen wir sie mal Katharina, hat mich gefragt, ob sie heute im Tagebuch erwähnt wird. Wird sie: Katharina.

Zum Frühstück gibt es heute neben einem Salami-Brötchen noch ein Salami-Brötchen vom Nachbar im Tausch gegen Käse-Brötchen und noch zusätzlich italienische Salami, die eben der Nachbar mir heute mitgebracht hat. Ein Salami-Tag also. Nicht übel.

Und damit „meine“ Schwester Ann.... ähm Katharina nun nicht enttäuscht ist wegen der etwas zu kurzen Erwähnung, hier die ausführliche Version: Knopfloch. Es gibt dabei keine Vorgaben von Einstech-Winkel, Tiefe, Richtung usw. Das liegt am Zustand des Shunts, am Abstand der beiden Einstichstellen usw. Die erste Schwester hat das begonnen und einige Tage weiter gemacht. Doch die ist nicht immer anwesend, wenn ich anwesend bin. Also müssen das andere Schwestern übernehmen. Und die sollen (müssen) nun Einstech-Winkel, Tiefe, Richtung usw. erspüren bzw. erahnen. Was sich als nicht so einfach herausstellt. Am anderen Menschen, mit Handschuhen, nur aufs Gefühl vertrauend. Später, wenn die Knopfloch-Wand hart ist wie Stahl, flutschen die Needles da einfach durch und können fast nicht daneben gehen. Aber bis dahin ist es noch ein Weg. Und nun macht sich heute Katharina zum ersten mal daran zu schaffen. Etwas aufgeregt und unsicher geht sie tapfer ans Werk. Die Aufregung löst sich, als die Arteriennadel, die kompliziertere, in der Vene verschwindet und das Blut in den Schlauch läuft. Bei der Venennadel braucht es einige Zeit und Versuche und etwas Hilfe einer „schon-paar-mal-gemacht-Schwester“, dann sitzt die Nadel auch. Ging nix daneben. Auch hier kommt das Blut wie es soll. Fazit: Katharina hat es gut gemacht und ich freu mich auf Freitag und ihre zarten Hände...

Es gibt halt immer wieder einen Grund, gerne hierher zu kommen.

05.06. Freitag

gaaaanz ruhig bleiben!

Inside Dialyse:

„Ich will Blut sehen!“ Knapp 7 Liter hab ich in mir, da kommt's auf ein bisschen außen drauf auch nicht an. Beim Nadel legen im Knopfloch wird die stumpfe Nadel vorsichtig gedreht beim Einstechen. Und dann, wenn sie das Blut erreicht, wird sie nur noch reingeschoben. Wenn man das aber nicht schnell genug macht oder zu zögerlich, sucht sich das Blut seinen Weg an der Nadel vorbei - und läuft am Arm entlang aufs Bett bzw. die Unterlage. Also noch schnell reingeschoben und schon läuft das Blut dorthin, wo es soll. Alles gut. Gaaaanz ruhig bleiben. Und wir haben beide gelernt. Die Schwester und ich. Für das Personal natürlich wieder ein Grund: „Hermann macht das sowieso bald selber.“ Macht er. Nachdem er noch ein wenig gelernt hat.

Outside Dialyse:

Gestern autofreier Tag. (Warum, siehe unter „Montag, 1.6.“). Es funktioniert. Und sogar sehr gut. Statt Garten-Tag war gestern Zug-Tag. Es hat ja so angefangen zu regnen, da wäre das geplante Grillfleisch eher Kochfleisch geworden. Also Zug-Tag. Sogar mit „Guten Tag, die Fahrkarten bitte!“

Hessencard funktioniert. Und ich habe herausgefunden, wenn ich hier zum Baumarkt laufe, sind das 3,2 km hin und zurück. Fahr ich aber nach Gießen zum Baumarkt, sind das 320 m zum Bahnhof und in Gießen 260 m zum Baumarkt. Mit regulären Fahrkarten hätte mich der ganze Tag 19,50 € gekostet. Die Hessencard hab ich einfach so einstecken.

Das ist wieder eine Möglichkeit, mein Rentnerleben zu entschleunigen. Eben nicht mal schnell dahin oder dorthin. Zeit, auf den Zug oder Bus zu warten, gaaaanz ruhig bleiben, in Ruhe alles erledigen, dann zurück. Und wenn man es nicht rechtzeitig schafft, fährt man eben später. Fertig.

Das hat mich früher in Berlin so begeistert. Hat mir mein Sohn beigebracht, als er dort einige Jahre verbrachte. U-Bahn: Du gehst runter. Die Bahn steht schon dort. Du rennst, um sie noch zu kriegen. Zu spät. Vor deiner Nase fährt sie weg. Hättest schneller... Alles Quatsch! Dieselbe Situation mit meinem Sohn: Wir gehen runter. Die Bahn steht schon dort. Er hält mich zurück, als ich rennen möchte. „Dad, gaaaanz ruhig bleiben. Wenn wir unten in der Mitte des Bahnsteigs angekommen sind, kommt die nächste und wir steigen gechillt ein.“ Man erkennt in Berlin sofort, wer Einwohner und wer Tourist ist. Nur die Touristen rennen in der U-Bahn. Seitdem bin ich nie wieder gerannt. Und bin trotzdem immer pünktlich angekommen. Danke, Benni!

Heute funktioniert das auch noch: gaaaanz ruhig bleiben. Hier eben mit der Hessencard.

Und in den anderen Bereichen des Lebens auch. Man muss nur erstmal dahinter kommen.

08.06. Montag

So schnell kann's gehen.

Der Tag, an dem die stumpfen Nadeln immer etwas schwieriger reingehen. Die obere wollte heute gar nicht. Also - spitze Nadel. Und flutsch - drin. Wenn alles im Leben so einfach wäre.

Das Wochenende ist nun auch vorbei. Verregnet in jeder Hinsicht. Nur gut, dass meine Freundin weiß, dass ich sie mag. Und sie mag mich ja auch. Das hilft.

Tagebuch. 261. Beitrag. Was soll ich schreiben? ...

Tja, kaum dass ich das geschrieben hab, wird mir plötzlich übel und schwindlig. Zum Glück steht grad der Arzt neben mir, stellt das Bett flach, misst Blutdruck. 196/94. Ein Glas Wasser. Es wird besser. Blutdruck jetzt 166/89. Noch ein wenig Ruhe, dann wieder langsam aufsetzen. Und frühstücken. Ganz langsam essen. Statt Kaffee heute Apfelschorle. Das laue Gefühl und die Übelkeit im Magen verschwinden langsam. Ich hoffe mal, das war eine einmalige Erfahrung. Nach 85 Wochen Dialyse. Auswirkung des verregneten Wochenendes? Nicht von der Hand zu weisen. Blutdruck jetzt 150/83. Und ich seh auch nicht mehr so grau im Gesicht, meint die Schwester.

Es ist halt immer noch mein Leben. Ich muss es so leben, wie ich es für richtig finde, ohne zunächst Rücksicht zu nehmen auf andere. Auch wenn das hart und lieblos erscheint. Oder egoistisch.

Ein Spruch, den mir mein Bruder in frühester Kindheit beigebracht (und angewendet) hat, lautete:

„Erscht komm iech, dann mei Ziech, dann mei Kuh (dann ganz lang nix) und dann erscht du.“ Ich werde wieder lernen, ihn zu beherzigen.

10.06. Mittwoch

Abgefahren, einfach so

Der Tag, an dem die stumpfen Nadeln immer etwas besser reingehen. Auch die obere.

Für alle Leser, die sich um meinen Zustand vorgestern gesorgt haben: Ich war Montag Nachmittag noch ziemlich „nebbe der Kapp“. („Bin ich heut wieder durcheinander!“ sprach das Rührei.) Das ging dann auch noch bis gestern Morgen. Leichte Kopfschmerzen, Erschöpfung, weiche Knie und so. Aber wer wagt, gewinnt.

Hier der Beweis: Garten hat mir ja schon immer gut getan und ist für mich die beste Therapie. Also war gestern Garten geplant. Mit meinem Sohn zusammen. Grillsachen eingepackt, 10:00 Uhr zum Bus, zum Zug, in Garten. Schweinenackensteaks in Paprika- und in Senfmarinade, Bauch, Kartoffeln, gegrillt und in der Pfanne gebraten. (Macht Appetit, gell?) Nebenbei etwas gewerkelt. Geht ja nicht ohne. Nachmittag, so gegen 15:00 Uhr hatten wir Appetit auf Eis. Zu McDonald im Ort sind es 800m. Zum Bahnhof nur 280m. McDonald im Bahnhof Gießen ist vom Gleis 170m entfernt. Inklusive Unterführung. Auf nach Gießen! Bahncard 100 von meinem Sohn und Hessencard von mir macht's möglich.

In Gießen möchte mein Sohn noch kurz für später testen, wie lange er von 15 nach 5 braucht zum Umsteigen. Also stehen wir statt bei McDonalds erstmal auf Bahnsteig 5. Da steht aber grad der RE99 nach Frankfurt... „Wollen wir kurz nach Frankfurt und dort in der VIP-Launch Kaffee trinken?“ Tja, warum eigentlich nicht? Wir mussten nur einsteigen... In der Launch gibt es ja alle Getränke und Snacks kostenlos. 3 Sprite, 1 Spezi, 1 Cappuccino, 1 Gemüsesuppe, 1 Laugenbrötchen mit Edamer. Die Sandwiches und das zweite Laugenbrötchen hab ich gar nicht geschafft.

Mit dem RE30 Richtung Kassel 19:21 Uhr ging's dann wieder zurück nach Gießen und dann weiter nach Hause.

Fazit: Mit regulären Fahrkarten hätte mich der Spaß 53 Euro gekostet. Und die Verpflegung 16 Euro. Außer das natürlich, was wir mittags im Garten verdrückt haben. Mit Hessencard und Gast im VIP hab ich dafür keinen Cent gezahlt. Aber jede Menge Spaß gehabt. Und dabei allen Stress der letzten Tage wunderbar verarbeitet.

Solche und ähnliche Gartentage werde ich mir öfters gönnen. Und tags darauf mein Date mit Daisy, so wie jetzt grad eben...

12.06. Freitag

Washtag

Die beiden „Fistle-Needle, yellow, 1,8 mm“ gehen heute wesentlich besser rein. Langsam werden die Kanäle vernünftig, wo sie durch müssen. Langsam bin ich an der Reihe, die Fistle-Needles durch die vernünftig gewordenen Kanäle zu stechen. Die Junkies machen das schließlich auch alle selber. „Geht nicht gibt's nicht.“ heißt es doch immer.

Heute liegt mir gegenüber ein Gast-Dialytiker. Wieder einmal. Ich finde es gut, dass wir diese Möglichkeit haben, doch etwas flexibel zu leben. Als Gast irgendwo anders Dialyse machen können, wenn man mal paar Tage oder auch Wochen Urlaub machen möchte oder vielleicht auch mal nur ein verlängertes Wochenende. Man muss es nur lange genug vorher planen und organisieren. Es ist auch möglich, wenn hier in der Klinik Plätze frei sind, dass

man kurzfristig mal die Schicht wechselt. Statt Freitag bei Daisy schon Donnerstag Nachmittag und gleich Freitag Morgen weg und Montag erst Nachmittag kommen zum Beispiel. Verbunden mit der Hessencard - und bei Bedarf noch ein Bayern-Ticket für um die 20 Euro - kommt man ziemlich rum in Süddeutschland. Träume werden wahr...

Doch im Moment träume ich vom Frühstück. Das kommt grad. Heute wird mit dem Nachbar Leberwurst getauscht. Er mag die so, wie ich seine Salami. Eine Hand wäscht die andere - und beide das Gesicht. Eben nicht mit Seife, sondern in dem Fall mit Leberwurst... (Jetzt gibt es bestimmt Leser, die sich das bildlich vorstellen: Gesicht mit Leberwurst waschen.)

15.06. Montag

Super-Montag

Häufig haben Montage ja etwas negatives an sich. „Hilfe, schon wieder Montag!“ Im Gegensatz dazu freut man sich montags schon auf den Freitag. „Montag, 09:00 Uhr - und noch kein Wochenende in Sicht!“ Dann gibt es die berühmten Montags-Produkte, wo immer was kaputt ist oder nicht richtig funktioniert.

Für mich ist heute neben Daisy auch Montag. Das kann man halt nicht ändern. „Mach, dass heut schon Dienstag ist.“ Geht nicht. Also eben Montag. Aber was für einer. 3 Ausrufezeichen. Schwester Katharina war heute wieder bei mir dran. Die, wo letztens das Blut neben der Nadel floss. Und heute ohne Hilfe im Hintergrund. Ganz alleine. Also musste sie das alleine schaffen. Ihre Sorgenfalten auf der Stirn ließen nichts Gutes ahnen.

Jedoch: Alle Sorgen, alles Gefasel über Montag, alle Angst (der Schwester) - alles umsonst, alles unbegründet! Arteriennadel: ansetzen, drehen, leicht drücken, rein, fertig. Sogar mit weniger Schmerz als bei „alten Häsinnen“ (den Ausdruck „Häschen“ möchte ich nicht verwenden...). Venennadel: ansetzen, drehen, leicht drücken, rein, fertig. Ganz ohne Schmerz. Spitzenmäßig. Wobei montags, nach drei stechfreien Tagen sich die Nadeln immer etwas schwerer tun. Ich werde Schwester Katharina zur „Knopfloch-Super-Stech-Schwester“ küren.

Heute gibt es nicht nur für die Schwester ein Lob, sondern auch für meine treuen Leser und -rinnen. Beitrag Nr. 1 bereits 458 mal gelesen. Nachdem ich meine Webseite umgestellt hatte und der Zähler wieder auf Null rutschte. Der war auf der alten Seite schon mal auf knapp 400. Hier mal ein aktueller Screenshot der Besucherzahlen meiner Blog-Seite:

Sieht für mich erfreulich aus und macht Mut, das Tagebuch tatsächlich weiterzuführen. Auch wenn ich manchmal denke „Wer in aller Welt liest denn

so einen Quatsch!“ Aber ich habe mir von Anfang an vorgenommen, authentisch zu sein. Ich bin, wie ich bin. Und ich schreibe, wie ich denke und fühle. Was drin ist, kommt raus. Von Schöntuerei halte ich genauso wenig wie davon, Situationen oder Tatsachen zu beschönigen oder zu verteufeln. Mein Leben ist, wie es ist. Neben Daisy genauso wie draußen im „anderen“ Leben. Damit muss ich zurecht kommen - und ihr halt auch.

Seid tapfer - ihr schafft das!

17.06. Mittwoch

Deutsch-Kurs

Das Taxi war heute mehr als Flugobjekt unterwegs statt als Auto. Der Fahrer war wohl Fluglehrer oder sowas. Aber hier fängt es schon wieder an - mit der verzwickten deutschen Sprache... unter-wegs. Maulwürfe sind unterwegs oder U-Bahnen. Die meisten Menschen und Fortbewegungsmittel jedoch sind überwiegend „unterwegs“. Meinen Kaffee, inzwischen wieder in einer Porzellantasse, weil das ess-thetischer ist, genieße ich mit zwei Zucker. Ist schon mal jemandem aufgefallen, dass weder der Zucker selber zuckt noch jemand zum Zucken bringt? Ein Fahrer fährt, ein Trinker trinkt. Warum zuckt ein Zucker nicht? Mein Nachbar raucht. Zigaretten. Jedoch sind diese Dinger völlig unfähig, zu retten. Ihn nicht und andere Raucher auch nicht, höchstens die Zigaretten-Industrie-Bosse vor der Verarmung. Mit einem Reisebus fährt man Reisende. Was fährt man mit einem Bambus? Ist ein Ehering rund oder nur ein Fisch mit Stromanschluss? Findet man in einer Sparkasse nur Sparkasse oder auch andere Asse? Normale Ehen werden im Standesamt geschlossen. Wo werden Fernsehen geschlossen? Morgen muss ich zur Koloskopie. Eigentlich ist es eine Darmspiegelung. Aber wird mir da der Kolos kopiert und hab ich dann zwei davon? Zwei Kolosse? Naja, die Kamera und Schneidwerkzeuge im A...nderen Ende des Verdauungstraktes werden dann wohl eine deutliche Sprache sprechen... Ab heute Nachmittag ist dazu aber erst mal sowas wie Winterschlussverkauf: „Alles muss raus!“ Na, viel Spaß dabei...

Freitag wissen wir mehr.

19.06. Freitag

Überstanden

... und wir wissen mehr. Die ganze Geschichte ab Mittwoch Nachmittag bis gestern Nachmittag war sehr interessant. Wie meinte Martin Luther (angeblich)? "Ein Mann soll in seinem Leben einen Baum pflanzen, ein Haus bauen und einen Sohn zeugen." Den Baum werde ich im Garten noch pflanzen, ein Haus hab ich zwar nie gebaut, weil ich im Garten eher wieder zu einem gebrauchten Wohnwagen tendiere, doch dafür habe ich drei Söhne gezeugt (unter anderen). Man sollte Luther's Liste allerdings auf „Darmspiegelung“ erweitern. Muss man erlebt haben.

Der „Winterschlussverkauf“ war das Schönste daran. Zwei Liter einer angerührten Flüssigkeit innerhalb weniger Stunden trinken. Das Zeug schmeckte wie ein Gemisch aus eingeschlafenen Füßen und gedrechselter Zugverspätung, unbeschreiblich also. Alle Viertelstunde einen Viertelliter. Und dann im Darm! An jeder Ecke, in jeder Kurve stand einer und hat durchgewunken. Man sollte während dieser Zeit nicht außer Haus gehen, sondern sich einen Toilettenplatz reservieren. Ich wollte schon immer mal wissen, wann mein Darm mal ganz leer ist. Jetzt weiß ich es: am 18.06.2020 genau um 06:43 Uhr. Bereit zur Untersuchung. Eine Stunde Busfahrt, Anmeldung, Warten - alles ohne böse Überraschung. Die Darmspiegelung und Magenspiegelung selbst habe ich dann leider verschlafen. Beim Injizieren des Schlafmittels wünschte mir die Schwester „Viel Spaß im Land der Träume.“ Ich konnte grad noch „Danke“ sagen. Bin dann gleich wieder aufgewacht - dachte ich. Das war aber ca. 1 1/2 Stunden später und schon im Aufwachraum. Noch ne halbe Stunde Überwachung, Blutdruck um die 130/68, so, wie ich mir den immer schon gewünscht hab, Sauerstoff-Sättigung 96%. Dann aufstehen, anziehen, fertig. Gefordert wird, dass man danach von einer erwachsenen Person abgeholt und nach Hause begleitet wird. Mein Zustand war so gut, dass wir sogar die 700m zum Bahnhof zu Fuß geschafft haben. Naja, daheim hab ich erst mal nach 31 Stunden wieder feste Nahrung zu mir genommen und dann 3 1/2 Stunden fest geschlafen. Danach war ich wieder der Alte...

Heute bei Daisy ist der Blutdruck natürlich wieder bei 173/92. Natürlich. Wie meinte mal Heinz Erhardt?: „Im Leben geht alles natürlich zu. Außer meine Hose, die geht natürlich nicht zu.“ Das könnte man auch auf den Blutdruck anwenden. Liegt vielleicht auch daran, dass ich heut morgen mal wieder meine Blutdruck-Tabletten vergessen hab.

Dafür war heute Salami-Tag: eine Scheibe extra von einer Mitpatientin, ein Brötchentauch mit meinem Nachbarn, ein Brötchen extra. Sieben Scheiben Salami, herrlich.

Inzwischen funktioniert auch die Verdauung wieder hervorragend.

22.06. Montag

Alles nur viertel so schlimm

Die untere Nadel wollte wieder überhaupt gar nicht rein, nicht mal ansatzweise. Also: spitze Nadel. Zack, drin. Die obere? Wie ein Messer in weiche Butter. Die Schwester meinte, sowas hatte sie noch nie. Mit mir kann sogar eine langjährige Schwester noch was lernen. Siehste.

UF-Ziel: 500 + 200 ml, Blutfluss: 400 ml/min, Heparin-Rate: 1,5 ml/h. Das Heparin wird benötigt, damit das Blut vom Weg zu Daisy bis zu mir zurück nicht gerinnt und wird über die gesamte Zeit der 5 1/2 Stunden zugesetzt. Der Körper macht das ganz alleine, dass das Blut flüssig bleibt. Außerhalb des Körpers muss das anders geregelt werden. Wie so vieles andere auch. Alles, was der Körper nicht mehr selbst kann, muss man aufwändig anderswie auf die Reihe kriegen. Jedoch schafft man das nicht immer zu 100%.

Die Nieren zum Beispiel:

Ausscheidung von giftigen Substanzen,

Regulierung des Wasser- und Elektrolythaushaltes,

Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts,

Hormonproduktion,

Regelung des Blutdrucks,

Regelung der Bildung roter Blutkörperchen - um nur die wichtigsten Aufgaben zu nennen.

Darüberhinaus führen die Nieren alles wieder zurück in den Körper, was noch gebraucht wird.

Damit ist aber Daisy völlig überfordert. Sie gibt sich zwar Mühe und ist auch die ganze Zeit fleißig, wenn ich an ihr hänge. Doch sie konzentriert sich lediglich auf das Entfernen der Giftstoffe und die Regelung des Wasserhaushaltes nach ihr eingestellten Vorgaben, sie kann aber keine Hormone für mich bilden und all die Dinge, die wichtig wären. Sie schickt auch nichts zurück und lässt sogar die einen oder anderen Proteine „aus Versehen“ mit durchschlüpfen.

Trotzdem liebe ich Daisy. Sie kümmert sich wenigstens darum, dass ich weiterleben kann und nicht innerhalb weniger Tage vergifte. Leben am Limit sozusagen. Es ist mit Dialyse nicht wieder wie im normalen Leben. Es ist lediglich ein Überleben. Um alles andere muss ich mich selbst kümmern - soweit ich das kann: Blutdruck-Tabletten, Hormon-Präparate, Wasser-Tabletten, gut abgestimmte Trinkmenge, gut abgestimmte Ernährung, Phosphat- und Kalium-Haushalt usw.

Trotzdem bin ich heilfroh, dass es Daisy gibt. Ohne sie wäre ich längst nicht mehr. Und wer soll dann das Tagebuch schreiben?!

Thema-Wechsel:

Ich möchte nochmal die Kopie des Kolos, die Darmspiegelung, ansprechen. Einigen Dialytikern, die auf eine Ersatzniere warten, wird das ja vielleicht auch bevorstehen. Das klang am Freitag mehr so nach „Um Himmels Willen, das ist ja furchtbar, hoffentlich muss ich das nicht auch mal machen lassen!!!!“ So furchtbar war das dann auch wieder nicht. Es war eher die Ungewissheit vorher: Wie funktioniert die Darmentleerung mit dem Zeugs, das man trinken muss? Wann hört das dann auf? Wie steckt man über 24 Stunden Nüchtern weg? Ich hab zur Klinik eine Stunde Busfahrt. Was ist, wenn da unterwegs doch noch...? Das war meine größte Ungewissheit. Ich kann ja schlecht zum Busfahrer sagen „Halt mal kurz an, bin gleich wieder da.“ Mit dem eigenen Auto - da gibt es genügend Waldabschnitte, wo man mal kurz halten könnte... Aber alles unbegründete Sorgen. Lief alles wunderbar komplikationslos. Und sooo schlecht hat die angerührte Suppe auch wieder nicht geschmeckt. Sie bringt einen zumindest nicht um. Wäre irgendwann mal wieder so eine Koloskopie fällig, könnte ich das absolut locker sehen. Vielleicht würde ich sogar auf das „Land der Träume“ verzichten, damit ich mich mal selbst von innen sehen kann. Die einzigste Fernsehsendung, die völlig ohne Werbepause auskommt...

...ist nun mal die Darmspiegelung.

24.06. Mittwoch

Gut gemacht und nichts gemacht

Beide Nadeln gingen heute problemlos rein. Gut gemacht, Schwester!

Letztes Wochenende war wieder ideales Gartenwetter. Das hab ich dann auch schamlos ausgenutzt. Mit Chillen und Grillen und so.

Erst hab ich den Rasen kürzer gemacht.

Dann hab ich lange nichts gemacht. Bin damit aber nicht fertig geworden.

Dann hab ich Feuer gemacht.

Da drauf hab ich dann Würstchen und Steaks gemacht.

Dann hab ich Abendbrot gemacht.

Dazu hab ich ne Flasche Rotwein auf gemacht.

Dabei hab ich dann wieder ganz lange nichts gemacht. Weil ich nachmittags damit nicht fertig geworden bin.

Dann war ich müde und hab ins Bett... ähm MICH ins Bett gemacht.

Am Morgen hab ich mich wieder raus gemacht (war alles trocken!), Feuer gemacht, Teewasser gemacht, Frühstück in der aufgehenden Sonne gemacht,

fast den ganzen langen Sonntag fast nichts gemacht, außer mittags wieder Feuer und Steaks gemacht.

Und am Abend hab ich den Garten zu gemacht und gemacht, dass ich zum Bahnhof komme, damit der Zug nicht ohne mich fährt.

Ich bin echt ein Macher...

Hier in der Klinik macht Daisy das Meiste. Deshalb hab ich Zeit, etwas anderes zu machen. Tagebuch schreiben etwa. Oder den ersten Teil, das erste Jahr, nochmal Korrektur lesen. Es ist selbst für mich nach so relativ viel Zeit sehr interessant, zu lesen, wie und was ich damals gemacht, gedacht und gefühlt habe.

Korrektur lesen? Es bahnt sich immer deutlicher an, dass es dieses Tagebuch früher oder (wahrscheinlich) später als richtiges Buch zu kaufen gibt. Aber das nur mal so vorweg und nebenbei.

Dauert noch...

26.06. Freitag

Bald

Heute waren die beiden Nadeln schneller drin, als man gucken konnte. Die Schwester so: „Montag machst es selber.“ Ich drauf: „Ne, das muss noch paar Tage so gut funktionieren.“ Die Schwester: „Schreiben tust ja schon lange davon.“

Ja - und ausgerechnet heute liegt mir gegenüber eine Gastpatientin, die das selber macht. Zack und rein. Die Schwester fixiert nur noch mit Pflaster und schließt an.

Ich hab das schon auch vor. Ist halt ne Portion Überwindung nötig, sich selbst zwei Nadeln in den Arm zu stechen. Die Kraft liegt in der Ruhe. Gut Ding will keine Eile haben. Aber gut, das mal zu sehen. (Was die kann, kann ich auch!),

It's Kopfhörer-time. Too many peoples quatschen through to each other. The Tremeloes „Silence is Golden“. Enya „Even in the Shadows“. Absolutley better than jedes „Gespräch“ here. Stephen Sondheim „Send in the Clowns“...

It's Frühstücks-time. One Brötchen more. Four statt three. Und ehe man sich's versieht, ist auch schon wieder ne ganze Stunde vergangen hier. Wo fließt nur immer die Zeit hin? Kein Wunder, dass man nicht mit allem fertig wird. Vor allem das Nichtsmachen kommt zu kurz. Werd ich dann wohl am Wochenende im Garten nachholen müssen.

Naja, sollte mir nicht schwer fallen.

29.06. Montag

Spagat

Mittwoch 8, Freitag 7 Zugriffe. Es war sicher einfach nur zu warm, um irgendwo zu sitzen und mein Tagebuch zu lesen. Kann ich ja verstehen. Ich saß auch lieber das ganze Wochenende im Garten, statt vor dem Bildschirm.

Garten. Insgesamt - unter anderem - 3 Bratwürste, 4 Rostbratwürste, 1 Thüringer Rostbratwurst, 2 Steaks, 1 Dose Pringles, 1/2 Liter Coca-Cola. Der Kalium-Wert heute?: 4,81 mmol/L. Beim Phosphatwert hab ich keine Bedenken, dafür (oder dagegen, je nachdem, wie man es sieht) gibt es ja Phosphathemmer. OsvaRen. Damit bin ich bisher immer gut gefahren und hatte nie ernsthafte Probleme. Und was auch zählt: Ich fühl mich super.

Was sich mehr angesammelt hat, besonders in den Beinen, ist Wasser. Viel Sitzen, viel Nichtstun, meist sogar Garnichtstun. Oder noch weniger. Da hatte das Wasser halt mehrZeit, nach unten zu rutschen. Aber Daisy wird ihm schon zeigen, wo der Hammer hängt. 500 +300.

Als ich gestern Abend zuhause dann den Blutdruck gemessen hab, war der trotzdem nur bei 140/80. Heute morgen, nach erholsamen Schlaf (und endlich wieder meine Blutdruck-Tabletten), neben meiner Freundin Daisy, ist er wieder auf 170/93. Möchte mal wissen, woher der so kommt. Liegt es an der von den Schwestern behaupteten und von mir geleugneten Aufregung wegen dem Stechen? Sicher nicht. Gut, die Nadeln hatten heute ihre Schwierigkeiten, durch die „Wochenend-Kanäle“ gestochen zu werden. Sonnengegerbte Gartenluft-Haut eben. Nach mehreren Versuchen und oben einer dünneren Nadel wurde das Problem aber auch souverän gemeistert. Jetzt sitzen sie, das Blut läuft in Strömen durch, mit 380 ml/min (wegen der dünneren Nadel), Daisy macht es sauber und gibt es mir brav zurück.

RAPIDPoint® 500		
PROBE ARTERIELL		
29.06.2020	07:13	
System Name	BGA2569010	
System-ID	0500-36831	
Pat.-ID	47633	
Nachname	KLOB	
SÄURE-BASE 37.0 °C		
pH	7.373	
pCO ₂	31.3	mmHg
pO ₂	99.5	mmHg
HCO ₃ act	17.8	mmol/L
BE(B)	-6.4	mmol/L
CO-OXYMETRIE		
Hct	34	%
tHb	11.7	g/dL
sO ₂	97.2	%
FO ₂ Hb	96.5	%
FCOHb	0.4	%
FMethHb	0.3	%
FHHb	2.8	%
ELEKTROLYTE		
Na ⁺	137.2	mmol/L
K ⁺	4.81	mmol/L
Ca ⁺⁺	1.14	mmol/L
Cl ⁻	109	mmol/L
METABOLITE		
Glu	95	mg/dL

Und nun kommt die Schwester mit dem Frühstück. Ich mache es aber anders als Daisy. Ich geb davon nichts zurück. Nein, da bin ich echt egoistisch. Sogar bei dem zusätzlichen Brötchen. In diesem Sinne: Hau rein!

Mir gegenüber wird soeben ein Mitpatient gebracht, der sonst im Nachbarzimmer liegt. Nur heute kommt er im Bett, von einer Station unten in der Klinik... Sei immer froh, wenn du noch alleine laufen kannst und auch alleine auf's Klo und wieder runter kommst. Das ist ein unbezahlbarer Reichtum. Viel größer als alle vier Wochen ein Sechser im Lotto.

Ja, ich kann mich so glücklich schätzen und unendlich dankbar sein.

03.07. Freitag

Alles gut

Die Knopflöcher gewöhnen sich langsam an das Einstechen der Nadeln. Es wird immer einfacher. Am Montag schon, am Mittwoch und heute auch wieder.

Nochmal zum Thema Essen vom Montag. Eine Leserin meinte, die Steaks und Würste hätte ich alle auf einmal gegessen. Weit gefehlt! Von Freitag Abend bis Sonntag Morgen. „Du bist ja so verfressen, mit dir hätte ich nichts zu tun haben wollen.“ Tja... verfressen bin ich schon, aber doch nicht sooo! Wer lange isst, lebt lange. Und wer lange lebt, wird alt. Und alt will ich ja werden. Also muss ich essen.

Es ist niemandem aufgefallen, dass am Mittwoch kein Beitrag erschienen ist? Mir ist einfach nichts eingefallen. Passiert halt. Vielleicht kommt ja doch bald die Zeit, wo das Tagebuch dünner wird.

Ich lebe aber noch und das auch ziemlich gut. Ich fühle mich wohl und meine Werte sind allesamt in Ordnung. Daisy macht ihr Ding, das Personal ist nett, die Mitpatienten sind erträglich - bis auf einige Kopfhörer-Ausnahmen manchmal. Das Wetter ist sommerlich und warm, der Garten lockt und ich lass mich locken. Grad jetzt, wo das Wochenende draußen vor der Tür steht und auf mich wartet.

Und grad kommt das Frühstück. 4-Sterne-Qualität. Bis ans Bett. So hält man es aus hier. Nun noch die Kopfhörer auf - mal nicht wegen dem Redeschwall von nebenan, sondern einfach so - um nebenbei gute Musik zu hören. Vangelis „Nächste Schritte“.

Der Kaffee ist gut, der Kaffee ist heiß. Ein Brötchen gibt's für alle zusätzlich.

06.07. Montag

Eigentlich ganz einfach

Hermann hat mal wieder reschärschiert.

Am Freitag kam (nach coronabedingtem Ausfall) wieder die Zeitschrift „Der Nierenpatient“. Ich hab vor einigen Monaten schon einmal davon bzw. daraus berichtet. Die kann ich jedem/jeder Betroffenen wärmstens empfehlen. Auch wenn das Abo etwas kostet. Aber das sollte man ja als selbstverständlich und normal betrachten. Gut, auf insgesamt 58 Seiten stehen auch viele Beiträge und Berichte, die uns Dialysepatienten nicht unbedingt soooo heiß interessieren. Doch bisher hab ich in jeder Ausgabe etwas gefunden, was mir ein „Wow, cool!“ entlockt hat.

Diesmal, in der Ausgabe Juni 2020, ab Seite 10: „Krea, Phosphat & Co. Laborwerte“. Was man sich beim Arzt (oder ich bei meinem Sohn, der Medizinstudent ist) mühsam erfragen muss und nach 2 Minuten wieder vergessen hat, wird hier ausführlich erklärt, jeweils der gesunde, normale Bereich angegeben und in übersichtlichen Tabellen angezeigt. Einfach hervorragend. Glomeruläre Filtrationsrate eGFR, Hämoglobin Hb, Kalium K, Harnstoff HST, Kreatinin Krea, um nur einige wenige zu nennen. Lesen, gucken, mit den eigenen Werten vergleichen, staunen. Und entsprechend anderer Tabellen oder Büchern (auch davon habe ich schon berichtet) die Ernährung, das Verhalten gegebenenfalls etwas umstellen - und schon ist man auf der sichereren statt der schwammigen Seite zum allgemeinen Wohlbefinden als Dialytiker.

Unter der Adresse

https://www.bundesverband-niere.de/wp/wp-content/uploads/2019/04/Laborwerte_2016.pdf

kann man die komplette Tabelle auch downloaden.

Diese Zeitschrift gibt es (natürlich) auch online: nierenpatient-online.de. Für Nicht-Abonnenten lediglich mit ausgewählten Artikeln, doch immer noch interessant und lesenswert.

Mein Nephrologe (und Lieblingsarzt) war höchst erstaunt, dass ich diese Zeitschrift lese und sogar abonniert habe. „Das habe ich in meiner langjährigen Dienstzeit noch nie erlebt, dass ein Patient diese Zeitschrift liest.“ war sein Kommentar.

Auf der anderen Seite ist es für mich ziemlich erstaunlich und nicht nachvollziehbar, dass es so viele Dialysepatienten gibt in Foren und Chats - und teilweise auch hier in der Klinik - die sich geben, als wäre das Thema Dialyse heute zum ersten mal für sie aufgetreten. Obwohl einige schon jahrelang an der Nadel hängen. Das fängt schon mit dem Verständnis über die Funktionsweise der Nieren an, geht weiter bei der sinnvollen Ernährung und ganz zu schweigen von den oben beschriebenen Labor-Werten. Viele

lassen einfach mit sich machen und hoffen, dass alles schon irgendwie gut gehen wird. Dabei kann man (und frau) so viel selbst mit dazu beitragen, dass man (und frau) sich unter den gegebenen Bedingungen und Einschränkungen immer noch relativ wohl fühlt. Als ich wusste, dass die Dialyse unausweichlich kommt, hab ich mich hingesezt und gesucht und geforscht und gefragt und meinen Arzt gelöchert, um so viel wie möglich zum Thema zu erfahren. Je mehr man weiß, wie was warum funktioniert und welche Zusammenhänge es gibt, desto weniger Angst hat man davor und desto besser ist man dann vorbereitet, wenn der erste Nadelstich kommt.

Nicht zuletzt deshalb gibt es dieses Tagebuch...

08.07. Mittwoch

To do before

Sie ist in der Ausbildung zur Kinderkrankenschwester und durchläuft nun verschiedene Stationen. Unter anderem auch die Radiologie. Das ist dort, wo sie mir zwar kein neues Radio, aber eine Magen-Darm-Spiegelung geschenkt haben. Die Schülerin hatte vorher noch nie mit Dialysepatienten zu tun und durfte dann auch den Shunt tasten, was ihr spontan ein „Wow!“ entlockte, als sie spürte, wie toll das Blut pulsiert. Ähnlich wie damals die Schülergruppe hier an meinem Platz. Bei der Vorbereitung zur filmischen Dokumentation meines Innenlebens (hoffentlich kommt das nicht mal bei YouTube...) erklärte die verantwortliche Schwester der Schülerin unter anderem, warum es so wichtig ist, vor einer Nierentransplantation all die vielen Untersuchungen machen zu lassen.

Ich erkläre es mal mit meinen Worten: Nach einer Transplantation ist das Immunsystem wesentlich höher belastet, als bei Dialyse ohnehin schon. Damit der Körper die Niere nicht wieder als Fremdkörper abstößt, muss man täglich zweimal entsprechende Medikamente nehmen. Täglich, ohne Ausnahme. Täglich als die Antibabypille. Hier gibt es kein „auch noch am Morgen danach“. Jede Erkrankung nun und gar noch eine erforderliche Operation wäre ein stark belastender Eingriff, der die Gefahr der Abstoßung noch erhöht. Also heißt das, alles vermeiden, was krank machen könnte und das Immunsystem zusätzlich belasten würde und deshalb eventuell nötige Eingriffe oder Behandlungen schon im Vorfeld zu erledigen. Das fängt schon bei der Parodontose-Behandlung an, wo ich gefühlte 20 mal beim Zahnarzt war - und demnächst wieder zur Kontrolle muss. Selbst so eine Zahnfleischentzündung könnte kritisch werden.

Nun braucht aber niemand Angst haben. Bei einigermaßen vernünftiger Lebens- und Ernährungsweise (und regelmäßigem Zähneputzen) packt das

Immunsystem das und die Niere bleibt, wo sie ist und macht, was sie soll. Meine ehemalige Mitpatientin hat vor etwa einem Jahr eine neue Niere bekommen und fühlt sich seitdem pudelwohl und hat keinerlei Komplikationen oder Probleme. Na also!

Irgendwann krieg ich dann auch eine.

10.07. Freitag

Na so was!

„Ich seh's noch kommen! Du kriegst ne neue Niere und hast dich nie selbst gestochen. Dann wirst du nie wissen, wie dieses Gefühl ist.“ So die Schwester heute, als ich - noch - ablehnte, mich selbst zu pieksen. Und dann gingen die Dinger so wunderbar rein... Ich hab die Chance echt verpasst. Montag und Mittwoch ist das immer schwieriger. Über meinen Vorschlag, ich krieg paar Nadeln mit nach Hause, dann kann ich über's Wochenende üben, war sie aber nicht begeistert. Naja, bis nächste Woche werd ich wohl noch nicht zur Transplantation müssen (können, dürfen).

Es ist fast unglaublich! Ich habe ja hier meine Daisy. Meine zweitbeste Freundin. Die anderen sind an Maschinen angeschlossen. Und da ist doch tatsächlich im Nachbarraum eine Patientin, die ebenfalls auch nicht nur eine Maschine hat. Sie hat ihren persönlichen Freund. Als die Schwester nach dem Namen fragte, antwortete die Patientin spontan „Hermann“. Was sagt man dazu? Ob Daisy und Hermann voneinander wissen? Und sind das nur „Arbeitskollegen“ oder ist da etwa mehr?

Blutdruck heute bei 183/95. Liegt nicht an dem zweiten Becher Kaffee. Den trink ich ja jetzt erst. Auch nicht an Mozart's „Symphonie Nr. 35 in D_Moll“. Und auch nicht an den hübschen Schwestern. Zum Ende meiner Zeit mit Daisy ist er sicher wieder um die 140/65.

In den letzten Wochen habe ich auch gar nicht so auf meine Essgewohnheiten geachtet. Es lief einfach. Probleme mit Krämpfen oder Jucken oder dicke Beene gab es keine. Ich geh also davon aus, dass alles im grünen Bereich ist. Bald ist ja auch wieder eine große Blutuntersuchung. Die Stunde der Wahrheit. Und mit der ausführlichen Tabelle, von der ich letzten Montag geschrieben habe, kann ich die einzelnen Parameter nachvollziehen und gegebenenfalls Änderungen oder Einschränkungen in den Speiseplan einbauen.

13.07. Montag

Tja...

Wenn man über sein Leben nachdenkt, meint man öfters, man ist im falschen Film.

Dabei ist es gar kein Film, sondern sowas wie Reality-Show.

Leben ist wie Zeichnen ohne Radieren.

Allerdings hat man bei der Pinselführung bei einer einigermaßen bewußten Lebens- und Denkweise einen nicht erheblichen Einfluss, auch wenn der Pinsel dann trotzdem öfters mal aus der Reihe tanzt.

Und dann hat man den Eindruck, irgendwie redet oder schreibt man gegen eine Wand. Nix gerafft, alles vergessen? Oder zu sehr mit sich selbst beschäftigt, dass Anderes von Anderen ganz anders oder gar nicht verstanden wird oder nicht verstanden wollen wird. Ich hab keine Ahnung. Muss ich wohl auch nicht haben.

Ich schreib einfach weiter. Für alle, die es interessiert, die es lesen oder hören oder auch daraus lernen wollen. Oder denen es einfach Spaß macht, das Tagebuch eines Fremden zu lesen.

Blutdruck heute bei Dialysestart: 160/83; Blutfluss: 400; Kalium: 5,0; Hb: 12,1; Gewicht netto (= morgens nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang und ohne Bekleidung): 84,0. Dialysedauer: 5,5 Std. Nadeln fanden beide trotz Wochenend-Pause gut ihren Weg durch's Knopfloch in die Vene. Kopfhörer erforderlich (wie kann man ständig reden ohne zwischendurch zu atmen?). Vangelis „Nächste Schritte“, das ist laut genug, um alle außerkopfhörerischen Geräusche erfolgreich zu eliminieren. Tagebuch schreiben. Mit meiner Freundin flirten. Auf das Frühstück warten. Im Nebenraum wird schon serviert.

So läuft gerade mein Tag an. Nicht in allen Punkten optimal. Doch ich lass mir so schnell nicht den Pinsel aus der Hand reißen.

Lass du es auch nicht zu.

15.07. Mittwoch

It's funtime

Als der Wecker heut Morgen klingelte, dachte ich so: „Muss das sein?“ Ja, es muss sein. Also wie immer. Oder doch nicht wie immer? Das Taxi wird wohl die gleichen Gedanken gehabt haben: „Muss das sein?“ Manchmal ist es

schon viertel nach sechs da. Offiziell sollte es 10 nach halb sein. Viertel vor sieben hab ich dann angerufen. „Ja, es ist unterwegs, dauert noch einen Moment, es gibt Ausfälle.“ Der Moment dauerte dann 15 Minuten. (Dieses Thema hatten wir schon mal gaaanz am Anfang meiner Dialyse-Karriere.) Um sieben war das Taxi dann da. Ein Ambulanzfahrzeug. Mit neuem Fahrer, der angelernt wird und entsprechend langsamer ist. Beim Einsteigen waren sie ganz hilflos. Sonst wird beim Ambulanzfahrzeug entweder eine Liege oder zumindest ein Rollstuhl benötigt. Und nun steigt der Patient ganz alleine ein! Der Fahrer meinte, im Unternehmen gab es ein mittleres Erdbeben. Zwei Fahrern wurde der Führerschein entzogen und die fehlen nun an allen Ecken und Enden (die Fahrer). Halt eben auch an der Ecke in Laubach, wo ich immer stehe.

20 nach sieben endlich in der Klinik. Die hatten das Taxi-Unternehmen auch schon angerufen, ob ich heute überhaupt noch komme.

Bedeutet: 40 Minuten später an Daisy, 30 Minuten kürzer an Daisy. Statt 5 1/2 nur 5 Stunden.

Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.

Ich habe erstens die Weisheit und zweitens die Gelassenheit...

Im Gegenzug, oder vielleicht, um wieder etwas gut zu machen, rief das Taxi-Unternehmen hier in der Klinik an und wollte mich dann heut Mittag schon eine Stunde eher abholen als sonst. Es beginnt, spaßig zu werden. Und Spaß mag ich ja bekanntlich.

Ja, man kann sich den ganzen Tag nur aufregen - aber man ist dazu nicht verpflichtet. Zum Glück.

Hier noch ein paar Fakten:

„Es gibt rund 90.000 Dialysepatienten in Deutschland und davon warten aktuell 8.000 auf eine Nierentransplantation.“

„Die Wartezeit auf eine Nierentransplantation nach postmortaler Organspende liegt im Durchschnitt bei 6-8 Jahren.“ 2010 waren es nur 5-6 Jahre. (Auszug aus „ <https://www.bundesverband-niere.de/informationen/transplantation>“)

Ich bin also einer von 8.000 und muss rein rechnerisch jetzt noch über 4-6 Jahre warten. Was mach ich so lange?

Dann hab ich doch gestern einen Bericht gesehen über einen kleinen Truck-Stop oben in Schleswig-Holstein. Da wurde unter anderem ein Trucker vorgestellt, der als Unternehmer noch 5 LKW's hat. Und was hat er auf zwei davon ganz groß, über die gesamte Länge des Aufliegers? „Retten deine

Organe im Himmel noch Leben?“ Weithin sichtbare Werbung für Organspende-Ausweise. Diesen Trucker mag ich besonders...

17.07. Freitag

Schönes Wochenende!

Das Taxi war wieder pünktlich. Alles gut. Ruhig bleiben mit null Aufregen lohnt sich.

Gestern Zahnarzt. Kontrolle und Reinigung. Auch alles gut. Ärztin ist zufrieden. Regelmässige Zahnpflege lohnt sich.

Nadeln gingen problemlos rein. Ebenfalls alles gut. Regelmässige Dialyse lohnt sich wohl auch. (Hahaha)

Frühstück kommt grad ins Zimmer. Salami-Tag. In dieser Beziehung natürlich auch alles gut. Regelmässiges Frühstück lohnt sich für uns, finden wir hier alle.

Was fehlt noch zum Glück? Außer einem zusätzlichen Brötchen? Ein interessantes Wochenende. Aber soweit ich das einschätzen kann, werde ich das haben. Das zusätzliche Brötchen ist ja auch grad gekommen...

Heut muss ich meinem Enkelsohn in Peru noch eine Geburtstagsmail schicken. Und damit ihr eher ins Wochenende könnt, wird mein Beitrag mal nicht so ellenlang.

Also, seht die Dinge, die auf euch zukommen, grundsätzlich erst mal positiv. Egal, wie schlimm sie aussehen.

Erstens kann man an den meisten sowieso nichts ändern. Zweitens ändern sie sich durch Aufregung, Ärger und negativer Einstellung grundsätzlich nicht, sondern belasten nur noch mehr. Drittens sind viele Dinge „ganz normal im ganz normalen Leben“ und sind nur deshalb erschreckend und bedrückend, weil man sich vorher nicht damit auseinandersetzen wollte. Viertens wird man durch Angst sowieso nicht immun dagegen. Fünftens - und das in den meisten Fällen erst ganz weit hinterher - muss man entweder feststellen, es war gar nicht so schlimm, wie befürchtet oder es war sogar besser, als ängstlich erwartet und hat noch etwas Gutes bewirkt.

66 Jahre Lebenserfahrung. Wobei die letzten 20 die wichtigsten waren. Für mich.

20.07. Montag

Montag

Für manche ist der Montag Montag, einfach weil der Montag Montag ist. Für andere ist der Montag Montag, weil das viel zu kurze Wochenende zu Ende ist. Für andere andere ist der Montag Montag, weil der Alltagswahnsinn wieder wahnsinnig macht.

Und dann gibt es noch den Montag in der Klinik. Speziell in der Dialyse. Speziell bei Knopfloch-Patienten. Ich kann nichts dafür, ich wollte es ja gar nicht erwähnen, aber die Schwester wollte es unbedingt so - und kann es fast nicht erwarten, bis der Beitrag online ist. „Das musst du unbedingt ins Tagebuch schreiben!“

Dann schreib ich es halt. Vielleicht tröstet es ja andere Knopfloch-Patienten, sollte ihnen das auch mal passieren - oder passiert werden...

Nach dem Wochenende und mit gartengegerbter Haut sind die Grind meist schon abgegangen und es ist nur noch ein kleiner roter Punkt zu sehen. Den muss die Schwester dann treffen. Nadel ansetzen, leicht drehen und rein. Geht montags immer etwas schwerer rein, das ist normal. Bei der unteren Nadel okay. Danach oben. Ich muss der Schwester zugute halten: es war ziemlich dunkel im Raum, der Arm ist auf der fensterabgewandten Seite des Raumes. Und dann ist da knapp neben dem Knopflochpunkt noch ein kleines Grind. Ich hab's doch auch nicht richtig gesehen. Nadel ansetzen, leicht drehen und - drücken, drehen, Winkel leicht verändern, wieder drücken, drehen, drücken... Sie ist schon halb drin oder noch weiter und es kommt immer noch kein Blut. Eine zweite Schwester kommt zu Hilfe. „Du hast daneben gestochen, da musst jetzt weitermachen.“ Also: mit stumpfer Nadel einen neuen Kanal stechen, so wie man das üblicherweise bei normaler Punktion mit den geil spitzen Nadeln macht. Was soll ich sagen? Es geht auch. Tatsächlich. Man, bzw. die Schwester, muss nur genügend drücken, „denn jeht det Ding schon rinne“. Als sie fast ganz drin ist - plopp und das Blut fließt. Wo's hin soll natürlich, in den Schlauch. Alles gut. Alles fein. Die Nadel ist drin und es gibt keinerlei Schmerzen oder sonst welche Komplikationen. Ein früherer Arbeitskollege meinte immer „Ein neuer Tag, ein neues Glück.“ Ich erweitere: „Ein neuer Montag, eine neue Erfahrung mit stumpfen Nadeln neben dem Knopfloch.“

Was mein Wunsch ist für Mittwoch und die anderen Tage, die noch kommen werden?: Stumpfe Nadeln genau ins Knopfloch treffen. Und die Forderung, die auch Goethe hatte auf seinem Sterbebett: „Mehr Licht!“

So, nun ist dieses Thema aber genug ausgeschlachtet!

Nebenbei wurden heute wieder drei Röhrchen Blut abvampiert für das dreimonatige Blutbild. Ich hab die Ergebnisse seit 2014 zuhause und mir mal insgesamt angeschaut. Von 2014 bis zum Beginn der Dialyse sind die Werte

bei Kreatinin und Harnstoff kontinuierlich und unbarmherzig gestiegen. Mit Beginn der Daisy-Zeit sind sie kontinuierlich gesunken. Noch weit weg vom Normbereich, aber es ist ein deutlicher Trend zur Besserung zu erkennen. Danke an Daisy, danke an meinen behandelnden Arzt, danke an das Personal hier in der Klinik.

„Danke“ soll auch der Grundtenor für diesen Montag sein - und für den Rest der Woche.

Danke!

22.07. Mittwoch

Das Leben - als solches und speziell

Die Nadeln. Immer wieder die Nadeln. Oder ich? Die untere hat ja wieder funktioniert. Ansetzen, drehen, etwas drücken, rein. Aber die obere wollte wieder nicht, wie sie sollte. Trotz zielsicherem Ansetzen, diesmal mit mehr Licht, keine Chance. Ist schon interessant, wenn die Nadel komplett bis Anschlag drin ist und kein Blut kommt. Muss man erlebt haben. Sie wurde disqualifiziert und durch eine spitze ersetzt. Ansetzen, drehen, etwas drücken, rein. Tja, die Knopflöcher... sind auch nicht mehr das, was sie früher mal waren... Aber ich muss zugeben, mein Montagswunsch ging komplett in Erfüllung: genau ins Knopfloch treffen bei mehr Licht. Muss nur noch Blut fließen. „Ich will Blut sehen!“ Dort, wo's hin soll. Aber das ist typisch für Wünsche: sie sollten ganz konkret sein. Das Blut-Fließen hatte ich "vergessen".

Das Leben selbst. Eins der kompliziertesten Dinge im Leben. Es ist nicht immer leicht, sich da zurechtzufinden. Heute so, morgen so. Und übermorgen wieder ganz anders. Man weiß oft gar nicht, wo einem der Kopf steht. Und wenn man Veränderungen möchte, lassen die sich ne gehörige Portion Zeit. In der Bibel, in Prediger, Kapitel 3 ist das gut beschrieben. (Lohnt sich, das mal komplett zu lesen. Tut nicht weh und schadet auch nicht.) „Ein jegliches hat seine Zeit... : Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit, ... weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit, ... denn alles Vorhaben und alles Tun hat seine Zeit...“ Salomo war in der Tat ein sehr kluger Mann. Das Leben besteht aus Gegensätzen. Warum zum Beispiel ist meine Frau so total anders als ich? Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Berge und Täler, Dürre und Überschwemmungen, Sommer und Winter. Und vieles zur gleichen Zeit. Hier ist Sommer, es ist warm. Bei meiner Tochter in Peru ist Winter und es ist kalt. Heute, am selben Tag, in derselben Stunde. Tod und Leben, Freude und Leid, Hoffnung und Enttäuschung gehen oft Hand in Hand, ganz eng beieinander, als wären sie dickste Freunde.

Und wir Menschen müssen uns darin zurechtfinden. Das ist nicht immer so einfach. Aber möglich. Es ist nichts nicht möglich. Es ist nie nicht möglich. Der Verstand im Kopf rechnet mit Zahlen, Tatsachen, Logik, Erfahrungen, mit dem, was sichtbar und scheinbare Realität ist. Um es im Bild auszudrücken: Er sieht die kleine Kontrollleuchte am PC grün leuchten, aber nicht die Energie, die es zum Leuchten bringt. Nur eine klitzekleine Energie ist dafür nötig. Es ist aber die gleiche Energie, die riesengroße Motoren in Hafenkranen antreibt, um -zig tonnenschwere Container zu verladen.

Diese „Energie des Lebens“ nun kann man nur mit dem Herzen sehen - und steuern und somit richtig nutzen. Dann bleiben immer noch Hoffnung und Enttäuschung eng beieinander, aber man kann damit besser umgehen, kann sich auf die Hoffnung konzentrieren und sie stärken und so die Enttäuschungen immer weiter zurückdrängen. Die wichtigste Frage, die es zur Lösung gibt, lautet: „Was willst du WIRKLICH?“ Die meisten Menschen wissen ganz genau, was sie NICHT wollen und können das auch ganz präzise formulieren. Fragt man sie aber danach, was sie wollen, erntet man hilfloses Achselzucken und peinliches Schweigen. (Auch so eine traurige Lebenserfahrung, die ich, besonders in den letzten zwei Jahrzehnten, machen musste, bei unzähligen Menschen - und leider auch bei mir.)

„Was willst du WIRKLICH?“ Das beantwortet sich nicht einfach so nebenbei. Das braucht Zeit - und den Mut zur Wahrheit. Wir trauen uns häufig nicht, das WIRKLICH zu wollen, weil wir Angst haben. „Was ist, wenn ...es dann doch nichts wird und ich enttäuscht werde? ...ich mich geirrt habe und es dann ausbaden muss? ... es sich anders anfühlt, als erwartet? ...der andere Weg doch besser gewesen wäre?“

Wir trauen uns auch häufig nicht, das WIRKLICH zu wollen, weil wir Angst haben vor dem Neuen, dem Unbekannten und dem „total abgefahrenen, verrückten, außergewöhnlichen, unüblich Ungewohnten“, mit dem wir ja dann leben und zurechtkommen müssten.

Ein Gruß an alle, die sich mit dieser grundlegend lebensverändernden Frage schwer tun:

Mach es einfach. Trau dich, in dich zu hören und erwarte, dass dein Herz dir tatsächlich antwortet. Und hab den Mut, die Schritte zu gehen, die dein Herz dir sagt. Und wunder dich dabei nicht, dass dein Verstand im Dauerfeuer ständig dagegenhält. Du allein entscheidest, auf wen du hören willst. Du hast eine wunderbare Zukunft vor dir.

24.07. Freitag

Angst und Liebe

Blutdruck 160/79, UF-Ziel 600 +200, Blutfluss 400. Sieht gut aus. Besonders der Blutdruck gefällt mir wieder mal. Die letzten Wochen war er immer ziemlich hoch. Vielleicht liegt das heute daran, dass ich mich gestern im Garten wieder mal ausgetobt habe. Bei strahlendem Sonnenschein und hoher UV-Strahlung und Temperaturen von bis zu 30° im Schatten. Da werden die alten Knochen eben richtig durchgewalzt und der Kreislauf läuft so schnell im Kreis, dass er sich manchmal selbst von hinten sieht. Außerdem flutschten heute beide Nadeln rein wie in weiche Butter. Kommt's drauf an, wer's macht, oder liegt es an der Creme, die die ganze Nacht drauf war?

„info niere“ - Informationsblatt der Selbsthilfe Niere Mittelhessen e.V., Ausgabe Nr 96, März 2020 - Ein interessanter, erklärender Beitrag „Eiweiß - Gradmesser für die Arbeit der Niere“. Und hier noch jede Menge Infos online unter „<https://www.selbsthilfe-niere-mittelhessen.de/>“. Ich sag's immer wieder: Je mehr man sich informiert, desto mehr weiß man. Und je mehr man weiß, desto sicherer wird man. Und je sicherer man ist, desto weniger Angst hat man. Und je weniger Angst man hat, desto gelassener kann man die Sachen angehen. Und je gelassener man an eine Sache rangeht, desto einfacher und leichter wird es. Das trifft auch bei der Dialyse zu. Das ist nun keine Erfahrung meiner 66 Jahre und auch keine der letzten 20, sondern nur der letzten zwei, aber ich stelle immer wieder fest, dass bei den Dialysepatienten, auch bei den langjährigen „alten Hasen“, oft so viel Unwissen und Unsicherheit herrscht - und entsprechend viel Angst. Erfreulich ist, dass es Foren oder Gruppen für Dialysepatienten gibt, auch in einschlägigen Sozial-Media-Kanälen, wo viel gefragt und geantwortet wird. Wer nicht fragt, stirbt dumm. Übersetzt für uns Dialytiker heißt das: Wer nicht fragt, hat viel zu viel unnötige Angst vor der „bösen Maschine“. Umgekehrt heißt das wiederum: Wer viel fragt, kann sich die Maschine zur Freundin machen - und ihr sogar einen Namen geben... Das kann so weit gehen, wie am Mittwoch erlebt. Ich erwähnte, dass ich auch gerne wieder 6 Stunden Dia machen würde und bereit wäre, dafür auch das Zimmer zu wechseln, weil mein Bett hier nach mir wieder gebraucht wird. „Das geht nicht, da könntest du ja deine Daisy nicht mitnehmen.“ war die Erklärung der Schwestern. Hermann und Daisy sind hier ein untrennbares Paar. Freundschaft plus.

Oder Liebe?

27.07. Montag

Keine Ahnung, welche Überschrift ich heute nehme...

Ein wunderbarer Sound: Du liegst nachts im Wohnwagen im Garten und wirst wach, weil du hörst, wie Regentropfen aufs Dach trommeln. Gestern Abend hast du noch überlegt, ob du nicht lieber gießen solltest, weil alles ziemlich trocken ist bei dem Wetter. Sogar die Wiese wird wieder braun. Und dann die Regenmusik. Zwei Stunden Regen, mal mehr, mal weniger. Alles wunderbar nass geworden, sogar die Wiese kann sich wieder etwas erholen. Da hat dann auch das bisschen Regen beim Feuer machen nicht gestört für Tee- und Kaffeewasser kochen. Wie auf Bestellung hörte der Regen dann auf und bei Sonnenschein konnte ich draußen sitzen, das Frühstück und den restlichen Vormittag genießen und das tun, was ich am meisten dort liebe: ins Feuer gucken und ohne Stress und Zeitdruck entspannen - und Stille. Nur die Natur spielte ihre leise Melodie. Wochenend-Erholung gelungen.

Zurück ins Leben: Die Nadeln machten heute keine Probleme. Selbst wenn es für die Schwester ungewöhnlich war und von mir einige Überzeugungsarbeit brauchte, nicht dort zu stechen, wo der Grind sitzt, sondern „knapp daneben“. Und was soll ich sagen?: Ansetzen, leicht drehen und zack, rein. Der Grind war noch von letzter Woche vom Danebenstechen. Es gibt also wie beim Kochen nicht nur „falschen Hasen“, sondern bei Dialyse auch „falsche Löcher“.

Wochenende. Gutes Essen. Gestern Abend noch'n großen Eisbecher. (Was soll man tun, wenn die Eisdiele gleich gegenüber ist und man eingeladen wird?) Ergebnis: Kalium 5,52. Geht aber noch. Das hab ich bald wieder im Griff und bei meiner persönlichen Bestmarke von 4,6. Nun sollte ich nur noch was gegen den erhöhten Blutdruck machen, dann wäre die Dialysewelt wieder in Ordnung. Die Schwester meinte auch, er wäre zu hoch.

Visite. Dem Arzt gefällt mein Blutdruck auch nicht. Also sind wir schon drei. Er will sich drum kümmern. Die Nieren fehlen eben vorn und hinten. Früher haben die das alles geregelt - und noch viel mehr. Heute braucht man für alles Tabletten, muss beim Essen und Trinken aufpassen und sich auch sonst in Vielem einschränken und anpassen.

Jetzt Frühstück. Mit zusätzlichem Brötchen. Musik im Ohr. Neben Daisy chillen. Von meiner Freundin träumen.

Und Blut gewaschen bekommen als momentan einzige Überlebensstrategie.

29.07. Mittwoch

Empfehlung

Die Nadeln. Was soll ich sagen? Ansetzen, leicht drehen, sehr drehen, drücken, sehr drücken und fast nicht reinzukriegen. Ich behaupte fast, Streichhölzer oder Stricknadeln wären nicht schwerer reingegangen. Und ich hatte auch noch gedacht, wenn das am Montag so butterweich ging, könnte ich doch heute am Mittwoch selber... Aber nun sind sie drin und gut.

„info niere“ - Informationsblatt der Selbsthilfe Niere Mittelhessen e.V., Ausgabe Nr 97, Juli 2020 - wieder ein interessanter Bericht. Diesmal über Blutdruck mit Auswirkungen auf die Niere. „Eine Frage des Wertes“ Aus Urhebergründen kann ich hier keine Auszüge schreiben. Ich empfehle, diese Zeitschrift zumindest im Wartezimmer mal in die Hand zu nehmen. Aber nicht, um sich frische Luft zuzufächeln, sondern um die Inhalte zu lesen. Ebenso die Zeitschrift „Der Nierenpatient“. Und was am Allerbesten ist: Mitglied bei einer Selbsthilfegruppe werden. Im „Nierenpatient“ in altherkömmlicher „mit-Kuli-ausfüll-und-dann-wegschick-Form“ und online unter „<https://www.bundesverband-niere.de/angebot/selbsthilfe-vor-ort>“ gibt es Antragsformulare für die verschiedenen Regionen in Deutschland. Macht Sinn, dass man sich nicht in Hamburg anmeldet, wenn man in Bayern wohnt. Der Jahresbeitrag von gerade mal 18 Euro ist nicht zu vergleichen mit dem Service, den man dafür bekommt.

Übrigens zum Thema Hamburg/Bayern: „Wo warst du im Urlaub?“ „An der Nordsee, wunderschön.“ „Und wo genau?“ „In Bielefeld.“ „Aber Bielefeld liegt doch gar nicht an der Nordsee?!“ „Dum! Ich hab mich schon gewundert, dass es immer so weit war bis zum Strand!“

Zurück ins richtige Leben: Blutdruck heute 170/86. Medikationsänderung seit Montag. Ergebnis des Arzt-Kümmerns. Wassertabletten-Menge (Torasemid) morgens von 20 auf 40 mg erhöht. Könnte also funktionieren. Trinkmenge gestern 2500 ml, Ausscheidung 1900 ml. Daisy nimmt mir heute den Rest: 800 +200 -200. Mal schauen, wie ich's vertrage oder ob ich Risse krieg wie der ausgetrocknete Boden im Garten...

Zum Schluss noch liebe Grüße an alle, die mich mögen - oder mehr... Hab euch auch lieb - oder mehr...

31.07. Freitag

„Lass dir Zeit - aber schnell!“

19:00 Uhr Abfahrt zum Garten. 20:00 Uhr wieder zuhause. Bei jeweils einer Stunde Fahrt. Demzufolge war ich dann 23 Stunden im Garten. Und was soll

ich sagen? Ich bin mal wieder überhaupt nicht fertig geworden. Besonders mit dem Chillen. Wann werde ich meinen Hauptwohnsitz dorthin verlegen...? Eine Stunde Fahrt? Zu lange, um in den Garten zu kommen? Mit Auto waren es 20 Minuten. Zu weit weg? „Wattn dat fua Unsinn? In Berlin broochste, um raus in'n Schreberjarten zu komm, ooch mindestens eene Stunde. Da iss et ejal, ob du mit der Bahn oder mitm eichnen Auto fährst. Det dauert halt. Nur, weil ihr irjendwo inner Provinz lebt, muss det nich schnella jehn, wie bei unsereener. Jewöhn dir also dran.“

Recht hat er. Eine Stunde unterwegs. Eine Stunde nichts tun müssen, als einmal umsteigen von Bus zur Bahn. 3 Minuten bis zur Bushaltestelle und 4 Minuten bis zum Garten. Wenn man langsam läuft. Hab ich es eilig? Läuft mir irgendwas weg? Schimmeln derweil die Himbeeren am Strauch? Oder pflückt die jemand unerlaubt? Besetzt irgendwer den Garten, weil ich zu spät komm? Kann ich alles mit „Nein“ beantworten. Sogar das Unkraut wächst in meiner Abwesenheit lustig weiter. Aber ich kann gelassen sein, muss nicht auf den Verkehr achten, keine Ampeln und Vorfahrtsregeln bedenken, ständig die Straße beobachten und mit durchgeknallten Anderen rechnen. Nicht mal tanken muss ich. Das Einzige, was mir unterwegs begegnet:

„Fahrkartenkontrolle!“ Kein Thema, wenn man ein Jahresticket für ganz Hessen hat.

Zeit. Ein Begriff, den ich seit Beginn der Dialyse sehr wertschätze. Leider gelingt es mir noch nicht immer, das auch auszuleben in manchen Situationen. Da kommt dann noch der alte Hermann durch: schnell, sofort, gleich. 54 Jahre Arbeitnehmer bzw. Selbständig kriegt man nicht von heute auf morgen raus. Das ist wie mit dem Diesel im Blut. Das hab ich auch noch drin. Grrrr!

Es gibt aber nichts kostbareres und nichts schöneres. Zeit haben, ohne Stress und Druck leben können. Dabei hilft die Rente ungemein. Auch wenn am Ende des Geldes noch einige Tage übrig sind. Nebenbei noch - wann ich immer möchte und es mir in den Kram passt - etwas mit Webseiten dazuverdienen. Dann reicht's.

Und für heute reicht's auch mit dem Tagebuch. Also: Ende im Gelände, sonst schreib ich noch Bände.

Sonst wird's stressig...

03.08. Montag

Wochenend' und Sonnenschein

Nach einem Hitzewochenende. Das belastet den Kreislauf ungemein. Man macht nichts und man ist erschöpft, kaputt, fertig. Oder wie jemand meint: „Ich bin fix und foxi.“ Im Garten im Schatten liegen und nichts tun, ist mit das

Vernünftigste, was man tun kann. Als es dann am Sonntagmorgen nach einem kurzen Gewitter und Regen ziemlich frisch war, hab ich mich spontan entschlossen, das Leben in leeren Zügen zu genießen. Zunächst in Gießen ein Eis. Danach, viel danacher, in Fulda einen Döner. Noch mehr danacher wollte ich eigentlich in Gelnhausen noch Kaffee trinken, doch der Döner war so gut und die Chickennuggets noch dazu, dass ich total satt war. Also zurück zum Garten. In den Zügen waren kaum Fahrgäste. So kann man das Leben in leeren Zügen schon genießen. Hessenrundfahrt.

Heute nun wieder Dialyse-Alltag. Es ist angenehm kühl, es ist unangenehm laut (manche Patienten müssen für alle hörbar unbedingt ihr ganzes Wochenende in allen Einzelheiten offenlegen, aber dagegen gibt es ja Kopfhörer), es sind sieben Plätze belegt plus der Gastplatz neben mir, jede/r wird angeschlossen, es ist die morgendliche Betriebsamkeit. Die beiden Nadeln fanden heute ganz leicht ihren Weg in mich. Trotz Montag, aber gestern Abend gut eingecremt. Ich glaub, das hilft. Es wurde heute auch wieder Blut vampiert. Zwei Röhrchen zur vierteljährlichen Kontrolle. Was sind zwei Röhrchen im Gegensatz zu den damals 15 in der Klinik? Ich bin wieder gespannt wie ein Flitzebogen, wie die Ergebnisse aussehen.

Jetzt Frühstück. Das ist der angenehme Teil des Dialyse-Alltags. Heute noch zusätzlich mit Marmeladebrötchen. Aprikosenmarmelade. Käse war alle.

So'n Käse aber auch!

05.08. Mittwoch

„Geduld aber habt ihr nötig...“ Hebr. 10, 36

Es ist schon unfair. Da steht der Wagen mit dem Frühstück schon fast eine halbe Stunde neben mir, der Duft der frischen Brötchen weht um meine Nase - und ich komm nicht ran! Muss warten, bis es soweit ist. Eine Zerreißprobe. Doch selbst die größte Pein hat ein Ende. Auch eine halbstündliche Fastenperiode.

Blutdruck 168/86. Das mit der Erhöhung der Wassertabletten und dem Mehr, was Daisy mir abzieht, scheint doch zu funktionieren. Keine Krämpfe, Allgemeinbefinden gut, nur leichte Kopfschmerzen nach der Dialyse. Vielleicht liegt Letzteres auch nur am momentanen Extremwetter. Wenn ich vergleiche mit anderen Patienten hier, die von 2,6 Liter und mehr „entsorgt“ werden, lieg ich mit meinen 0,8 + 0,3 noch weit unter den Möglichkeiten.

Das mit den Nadeln scheint sich auch langsam einzupendeln. Sie flutschen zwar noch nicht, finden aber immer sicherer und besser den Weg zum Blut. Man braucht oft einfach nur genügend Geduld, um eine Sache zum Erfolg zu

bringen. Einfach nur Geduld. Das klingt so einfach. Ist aber wohl das Schwierigste, was es gibt. Kämpfen, jammern, sich anstrengen, sich Sorgen machen, ständig die Richtung ändern und am Ende frustriert aufgeben, scheint viel einfacher zu sein. Warum tun es denn so viele so oft in so vielen Situationen? Das Kuriose daran ist noch, dass es oft nur noch ein klein wenig Geduld gebraucht hätte, bis zum Ziel zu kommen. Ein Beispiel? Du bist im Supermarkt und suchst verzweifelt ein bestimmtes Produkt. Die Hefe etwa. Klein, unscheinbar, mit nur wenig Platz im Regal. Den halben Laden hast du schon durchforstet. Du möchtest aufgeben. Die haben hier keine Hefe. Letzte Chance: neben dir arbeitet grad ne Mitarbeiterin. „Entschuldigung, wo finde ich denn die Hefe?“ Sie zeigt auf das Regal genau vor euch meint: „Hier.“ Genau vor deiner Nase. Ups!
Ich wünsche uns allen die nötige Geduld, um Dinge ordentlich zu Ende zu bringen.

Und Grüße heute auch an meine neuen Leser und -rinnen...

07.08. Freitag

Immer mal was Neues

Premiere! Schwester Melanie (*) hat mich zum ersten Mal gestochen (wie das klingt....!) Sie hatte mehr Angst als ich. Aber sie hat das ganz hervorragend hinbekommen, also die Nadeln dorthin bekommen, wo sie hin sollten, so lange und so weit, bis Blut fließt. Denn wir wollen alle Blut sehen, die Schwester, Daisy und ich. Allerdings nur in den Schläuchen.
Allerdings haben wir heute ein neues Problem. Der arterielle Druck, also der in der Nadel, wo sich Daisy das Blut aus dem Arm holt, schwankt von zu hohen -300 bis zu zu niedrigen 0. Nadel verstopft? Eine Rohrreinigerfirma holen ist da nicht so einfach. Etwas hin und her und raus und rein bewegen bringt leichte Besserung. Blutfluss auf 300 ml/min senken auch.
Aber leider nur kurzfristig. Also doch Rohrreinigerfirma. In Form von zwei Spritzen mit Kochsalzlösung. Reinspritzen, raussaugen, reinspritzen, raussaugen. Das ein paar mal und - Rohrverstopfung entfernt! Und bei all der Aufregung (bei den Schwestern) ist mein Blutdruck bei 166/82. Ist schon was wert, wenn man in manchen Situationen Gelassenheit gelernt hat.
Nebenbei hab ich noch unseren neuen FSJ-ler gefoppt, der das Frühstück mit austeilt. Der Trick funktioniert immer: Die Kaffeetasse so drehen, dass der Henkel links ist. Und dann reklamieren, dass ich eine falsche Tasse habe. „Die kann ich nicht anfassen, da ist der Henkel auf der falschen Seite.“ Immer wieder schön, in ein verduzttes Gesicht zu schauen... Hoffentlich bekomm ich nicht doch noch Segelfliegerohren. Wenn der Schalk da immer dahinter sitzt, der braucht doch Platz. Vielleicht sitzt er ja auch im Nacken.

Lassen wir ihn dort sitzen, genießen das grad noch erhaltene Zusatzbrötchen und freuen uns aufs Wochenende.

Bis Montag dann. In aller Frische.

10.08. Montag

Erfreulich

In aller Frische. Es hat geregnet! Gestern Nachmittag schon. Und heute Morgen auch wieder. Gestern vor dem Regen 38,0 Grad. Danach 28,5 Grad. So wird es scheinbar nicht die längste Hitzeperiode seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Wie gut. Es weht eine frische Brise durch die offenen Fenster hier im „Waschsalon“ der Dialyse.

Übers Wochenende und auch jetzt bei Daisy ist mein Blutdruck erfreulich niedrig im Gegensatz zu den Monaten vorher. Aktuell 147/69. Wassertabletten (Torasemid) erhöht und UF-Ziel ebenfalls.

Arztvisite, wie jeden Montag. Mal sehen, wie zufrieden er ist.

Wie zufrieden ist er? So? Oder so? Naja, irgendwo dazwischen. Am meisten freut er sich über den gesunkenen Blutdruck. Der war übrigens die gesamte Behandlung über im Normbereich. Mal sogar bei 109. (Ich hab jetzt erst einmal ein ganzes Stück geschlafen und bin kurz vor dem Ende - der Dialysezeit.) Von mehr „Daisy-Wasser-Abzug“ hält er nicht soviel. Weil dadurch die Nieren fauler werden.

Und mir geht es ähnlich. Ich werde auch fauler. Mit Schreiben. Ergebnis 1: Nur ein kurzer Beitrag heute. Ergebnis 2: Ihr müsst weniger lesen.

Noch 15 Minuten an Daisy geschlaucht. Dann bin ich völlig fertig.

12.08. Mittwoch

‘s läuft nicht...

Premiere!

Schwester Isabelle (*), seit einigen Wochen wieder mal bei mir, setzt die untere Nadel an, dreht und drückt sie - und geht nicht rein. Da nehm ich selbst die Nadel in die Hand, dreh, drück - und sie geht rein. Ein herrliches Gefühl!

Bei der oberen Nadel war es schwieriger. Da haben wir beide es nicht geschafft. Isabelle (*) hat ihre „Joker-Schwester“ geholt, die genau wusste, in welche Richtung und in welchem Winkel die Nadel gestochen wird. Also beide

Nadeln drin. Alles gut. Allerdings kann es sein, dass wir unten wieder die Rohrreinerfirma brauchen. Wie letzte Woche schon mal. Doch nicht richtig gestochen?

Thema Blutwerte: Alle relevanten Werte haben sich in den letzten drei Monaten verschlechtert. Enttäuschend. Warum? Ich hab einfach „drauflos gelebt“, ohne groß auf Kalium & Co. usw. zu achten. Viel Schweinebauch, Bratwürste. Viel Garten halt. Obwohl Garten ja sehr gesund ist, aber der Grill wohl weniger. Trotzdem meinte der Arzt am Montag, es wäre noch alles im grünen Bereich und kein Grund zur Sorge gegeben. Ein wenig Umstellung wird mir aber wieder gut tun.

Trotz Spülung der Nadel keine wirkliche Besserung. Könnte interessant werden heute. Blutfluss verringern von 400 auf 220. Die Nadel drehen, hin und her bewegen. Venendruck immer noch bei knapp unter -300 und schwankt wie ein Grashalm im Wind. Daisy meldet sich immer wieder mit „Rot“ und „laut“. Es läuft eben nicht immer alles so, wie es laufen soll oder könnte. Das ist im Leben öfters so.

Andere Maschinen zicken heute auch irgendwie rum. Die Schwestern haben alle Hände voll zu tun. Deshalb verzögert sich das Frühstück heute. Sollte aber bald kommen, ich seh es schon.

Es gibt ja noch andere wichtige Dinge außer Probleme mit Dialyse-Nadeln.

14.08. Freitag

Rääschn jeeschn de Hitze

„‘s soll Rääschn gähm. Da känn mär heut Abend Keeschn gehn.“ meinte mein Lehrer vom Kesselwärter-Lehrgang bei Schlechtwetterbericht. Der Rääschn kam. Gestern, heut Nacht, heut Morgen. Immer mal zwischendurch. Er wird dringend gebraucht. Bringt Abkühlung.

Mit den Knopflöchern ist es so eine Sache. Ich werd mal mit dem Schneider reden müssen. Die untere Nadel brachte die Schwester gut rein und sie liegt auch mit dem (Unter-)Druck im grünen Bereich. Vorläufig. Mal sehen, ob's so bleibt. Dafür hatte die obere keine Chance. Das Knopfloch wollte sie nicht reinlassen. Was tun? Radikal-Maßnahme. Wieder raus und spitze rein. Passt, läuft.

Dialyse ist eben nicht immer so einfach und selbstverständlich und alltäglich. Klar gewöhnt man sich an alles, aber es ist trotzdem immer wieder eine Herausforderung, hierher zu müssen und die Tortur über sich ergehen zu lassen. Wenn alles gut läuft, besonders das Blut durch die Schläuche, dann mag es ja gehen. Aber das ist halt nicht immer so, wie man die letzten Tage sieht. Auch auf die Müdigkeit danach könnte man glatt verzichten. Dazu noch die drückende Hitze mit öfters über 35 Grad gibt einen den Rest.

Darum ist der „Rääschn“ heut so angenehm, weil er Kühle bringt.

Und das Frühstück, das gleich kommt, ist ebenfalls äußerst angenehm. Also konzentrieren wir uns darauf.

17.08. Montag

Frei nach früher

„Ich musste deinen Beitrag drei mal lesen, bevor ich begriffen habe, was du meinst.“ meinte am Freitag eine treue Leserin von mir. Der Lehrgang war in Zwickau. Zwickau ist in Sachsen. Und in Sachsen reden sie sächsisch. Die Sachsen sind clever: sie können alles. Nur nicht verbergen, wo sie herkommen. Für alle, die der sächsschn Sbraache ni mächtsch sin, hier mal die Tränsleeschn ins Hochdeutsche:

„Im Wetterbericht wurde schlechtes Wetter mit Regenschauern angekündigt. Da brauchen wir unseren Frauen glücklicherweise nicht im Garten helfen, sondern können als Männerclique gechillt zum Kegeln - und einen heben - gehen.“ Ist doch gar nicht so schwer, oder?

Montag - heute Poesie-Tag. Ich frag mich allerdings, warum man für den Namen eines so schönen Literaturzweiges nicht ein anderes Körperteil ausgewählt hat...

„Der Taucher“, frei nach Friedrich von Schiller und leicht gekürzt

„Wer wagt es, knapper Mann oder Ritts,
Zu stechen in diesen schwarzen Schund?
Mit der Nadel tief und gar nicht so spitz
Verschlungen bis Anschlag durch des Knopfloches Mund.
Wer mir das ganz sicher kann zeigen
Die Schwester, die nenn ich mein eigen.“

Der Patient spricht es und wirft sich aufs Bett.
Die Haut so straff, die Nadel so steil,
Die Schwestern schwitzen, sie blicken nicht nett.
Die Nadel soll schneiden durch den Shunt mit Geheul.
„Wer ist so beherzt, überlegt es euch gut,
Zu tauchen in die Tiefe von meinem kostbaren Blut?“

Und die Schwestern, die tapf'ren um ihn her,
Vernehmens und zittern still,
Sehen den Shunt wie ein tosendes Meer
Und keine von ihnen die Erste sein will.
Und der Patient zum dritten mal wieder fraget:

„Ist's keine, die den Stich nun waget?“

Doch alles steht stumm, vor Angst gelähmt,
Und der Patient nun, sanft und keck,
Er nimmt sich ein Herz und die Nadel hervor,
Der Stauschlauch ist fest, die Grind sind schon weg,
Und alle die Schwestern umher, die sich nicht trauen,
Auf den Patienten verwundert schauen.

In der Hand die Nadel mit innerem Drang
Und sticht in die Haut bestimmt,
Das Blut da unten, es fließet entlang,
Die Nadel, fast brüllend es nimmt,
Und wie mit des fernen Donners Getöse
Entstürzt das Blut in Daisy's lieblichen Schoße.

Und es waltet und siedet und brauset und zischt,
Wie wenn Wasser mit Feuer sich mengt,
Durch die Schläuche spritzt der dampfende Gischt,
Und Flut auf Flut sich ohn Ende drängt,
Und will sich nimmer erschöpfen und leeren
Als wollte Daisy dagegen sich wehren.

...

Wohl hört man die Brandung, wohl kehrt sie zurück,
So verkündigt der donnernde Schall,
Die Schwestern stehn da mit staunendem Blick,
„Entkommen sind wir vor'm Stechen all!“
Sie tanzen herauf, sie jubeln hernieder,
Der Patient in Zukunft wohl selbst sticht sich wieder.

Schöne Woche euch allen!

19.08. Mittwoch

Poesie-Viedbäck

„Und ab Mittwoch immer selbst?“ fragte am Montag Schwester Isabelle (*)
„Oder war das Gedicht nur eine Metapher?“ Da hab ich ja was angerichtet!
Allerdings flutschten die Nadeln heute so gut rein, das hätte ich tatsächlich
selber locker hinbekommen.

„Und heute ist der Erbkönig dran?“ fragte mich heute Schwester Cordula (*) beim Anstechen. Ich muss gestehen, ich hatte auch schon dran gedacht. Doch man soll nicht übertreiben. Später vielleicht mal. „Wer schreitet so spät durch den Flur wie der Wind, es ist die Schwester, sie glaubt, sie spinnt.“ oder so ähnlich...

Ich habe feststellen müssen, dass diese Gedichte nicht mehr im Allgemeinwissen der Bevölkerung verankert sind. Vergessen, oder diese Leute waren damals im Deutschunterricht grad Kreide holen, als das behandelt wurde. Deshalb hier mal ein Link zum Original: <http://www.literaturknoten.de/literatur/s/schiller/poem/werwagtes.html>. Sozusagen zur Auffrischung deutschen Allgemein-Literaturgutes und schöngeistiger Künste.

Von der Po-esie wieder zurück zur Arm-esie. Im Arm zwei Nadeln, Blutfluss 400 ml/min, Arteriendruck zwischen -115 und -215, Blutdruck 160/91. Der letzte Wert grämt mich ein wenig. War der Blutdruck doch die letzten Tage wieder mehr im „Normbereich“. Wichtiger ist allerdings, wie hoch der Wert zum Ende der Blutwäsche ist. Das zeigt dann, ob genügend Wasser aus dem Gewebe verschwunden ist.

„Stille Wasser sind tief.“ meinte die Mitpatientin, die eine Scheibe Salami übrig hatte und ich laut „Hier“ rief bei ihrem Angebot. Tief und trüb.

Wer weiß, was noch so alles in mir steckt - außer öfters mal zwei Nadeln im Arm...

Nachtrag nach 1 Stunde Daisy-Date: Blutdruck 153/84. Geht doch.

21.08. Freitag

Na endlich!

Echt hart gestern. Garten, altes Kirschbaumholz, Kettensäge, Holzhacke, über 30 Grad. Dabei mind. 4,5 Liter getrunken. Hab heut Nacht geschlafen wie ein Stein. Und die wieviel Knochen hat ein Mensch spür ich jetzt noch alle.

Und da kommt doch jetzt zur Dialyse die Schwester mit einem vielsagenden - um nicht zu sagen einem eiskalten - Lächeln zu mir und meint: „Heute machst du das selber!“ „Was!?“ „Ja, Schwester Cordula (*) meinte, du sollst das heute mal selber probieren.“ Keine Chance zum Nein. „Na denn jib mia mal die Nadel.“ Ja, es geht. Hab ziemlich gezittert beim Ansetzen, doch das waren eher die Auswirkungen von gestern. Das Loch ist halt ziemlich klein, da kannst nicht einfach irgendwo reinrammeln. Zielen, langsam ansetzen, drücken, drehen, rein. Hat bissel gedauert, besonders bei der oberen, da brauchte ich drei Versuche, aber drin ist drin und Blut kommt. Herz, was willst du mehr?

Dass danach immer mal wieder der Arteriendruck hüpfte wie ein Äffchen auf dem Baum, lässt mich relativ kalt. Das ist bei den Schwestern ja auch schon passiert. Beide Nadeln spülen bringt Abhilfe.

Träume werden wahr:

„...Die Schwestern stehn da mit staunendem Blick,
„Entkommen sind wir vor'm Stechen all!“
Sie tanzen herauf, sie jubeln hernieder,
Der Patient in Zukunft wohl selbst sticht sich wieder.“

24.08. Montag

Selbst ist Hermann

Eigentlich wollte ich ja am Freitag nach dem Stechen und dem Frühstück ein wenig schlafen. Aber es kam anders. Ich habe nämlich nicht alles geschrieben von den Gesprächen zwischen Schwestern und mir. Weil ich nicht wieder manipulieren wollte. „Wenn du dich traust und es schaffst, bekommst du eine Bockwurst.“ (Ein Argument, das bei mir immer zieht, diesmal aber nicht nötig gewesen wäre.) Nach der ersten erfolgreichen Nadel war Jubel. Die Schwester so „Wenn's bei der zweiten auch noch funktioniert...“ - ich dann so „... bekomm ich zwei Bockwürste?“ Bei der zweiten hat's auch funktioniert. Ich hatte mich zum Schlafen gelegt. Da werde ich sanft an der Hand gestreichelt. Ich wach auf und Schwester Cordula (*) hält zwei Tüten in der Hand. „Noch sind sie warm.“ Tatsächlich zwei Bockwürste mit Brötchen und Senf aus der Cafeteria! Mein netter Nachbar und ich haben sie uns schmecken lassen. 4 Brötchenhälften offiziell, eins zusätzlich und eine Bockwurst. Das Leben mit Dialyse kann so schön sein.

Heute wieder selber gestochen. Unter Aufsicht von Schwester Marianne (*). Es ging besser als am Freitag und schneller, ich hab im oberen Loch nicht so lange rumgerührt. Schwester Marianne (*) war begeistert und meinte, ich hätte das sehr gut gemacht.

Und diesmal wurde vorher auf die Nadeln (mit den Schläuchen dran) Kochsalzlösung aufgezogen, um die Blutgerinnung zu verhindern, wenn die Stecherei zu lange dauert. Danach kurz spülen und gut. Der Arteriendruck ist heute völlig normal und stabil, auch bei Blutfluss von 400 ml/min.

Warum selber stechen? Hat ne Menge Vorteile. Die Schwester sticht, du hast das Gefühl. Das stimmt nicht immer überein. Und jede Schwester sticht anders. Bei spitzen Nadeln in den normalen Shunt und jedesmal an einer anderen Stelle ist das kein Problem. Aber in ein Knopfloch muss das jedesmal möglichst exakt in gleichem Winkel und gleicher Richtung passieren, sonst

kann sich der Einstichkanal nicht richtig bilden und man (oder Schwester) muss ständig von Neuem damit beginnen.

Beim Selber-Steichen steche ich und hab auch das Gefühl dafür. Das passt dann auch im Gehirn zusammen. Und wenn ich es selber mache, ist es, als würde es immer dieselbe Schwester machen. Gleicher Winkel, gleiche Richtung. Das Knopfloch freut sich drüber. Die Schwestern auch. Und ich auch. Aber es gibt jetzt nicht jedesmal Bockwurst.

26.08. Mittwoch

Konstant

Erste Nadel - ansetzen - leicht drehen - leicht drücken - drin - Blut läuft.

Zweite Nadel - ansetzen - leicht drehen - leicht drücken - drin - Blut läuft.

Mit Kochsalzlösung optimaler ART- und VEN-Druck bei -180 bzw +180 und Durchfluss von 400. Es ging heute auch schon schneller und sicherer als am Montag.

Ich bin zufrieden mit mir. Die Schwester auch. Heißt? Es wird mir zur unabänderlichen Gewohnheit werden, mich zur Dialyse selbst zu punktieren, wie es offiziell heißt. Ist das ein weiterer Schritt zurück zur Selbständigkeit? Am Blutdruck von 192/94 kann ich noch arbeiten. Der ist aber nicht so hoch, von wegen aufgeregt beim Stechen. Ich empfinde es nicht aufregend, eher interessant. Wer macht das schon, sich selbst freiwillig zwei Nadeln in der Größe von Streichhölzern in den Arm zu rammeln? Sowas muss man einfach erlebt haben - und genießen.

Eigentlich könnte nun das Frühstück kommen. Ich hab Hunger.

45 Minuten später: Das Frühstück ist inzwischen da, mit einem Zusatzbrötchen. A- und V-Druck wunderbar konstant. Blutdruck bei 177/96. Restzeit 4:21.

Sieh juh at freiday...

28.08. Freitag

Gelassen lassen

Sieh äss nau at freiday. Leik äss versprochen.

„Unterer Venendruck zu niedrig“ meint Daisy grade. Die Nadel sitzt nicht optimal. Wenn ich auf den Shunt drücke, spüre ich die Nadelspitze an der

Wand. Mal sehen, ob es nur eine einmalige Beschwerde von Daisy war. Ansonsten müssen wir die Nadel etwas zurückziehen und tiefer platzieren. Man lernt nie aus. Aber langsam macht die Sache Spaß. Nach viermal Stechen.

Neue Gesetzeslage in Deutschland: Das Nicht-Tragen des Schund-Mase-Nutzens - ich meine des Mund-Nasen-Schutzes - in Geschäften und Verkehrsmitteln kostet in Zukunft (und nicht nur dort, sondern auch an allen anderen Orten Deutschlands) 60 Euro. Wir hier zur Dialyse müssen ihn ebenfalls tragen, die gesamte Zeit. Ich also sechs Stunden. Die Schwestern die gesamte Arbeitszeit. Es ist, wie es ist. Und wir machen es halt, wie es soll. Man könnte sich ja den ganzen langen Tag aufregen. Über dies und das und anderes und jenes auch noch. Aber zum Glück ist man dazu nicht verpflichtet. Man kann, wenn man es nur will, auch ganz im Frieden und in Ruhe leben, ohne sich aufzuregen. Durch Aufregen hat man noch nie etwas dauerhaft positiv verändert. Höchstens den Umsatz der Ärzte und Apotheker, weil Blutdruckanstieg und Herzinfarkt mit Sicherheit eher kommen, als zum Beispiel die Rücknahme des Masken-Gesetzes.

„Da reecht sich eener uff wechen der Masken. Wat mach ma nu? Det könn mer net so lassen. Der kricht sonst en Infarkt. Und det könn mer und wolln mer net verantworten. Also, Loitchen, schmeißt die doofen Masken wech. Wird schon jut jehn.“

In aller Gelassenheit also lassen wir heit alles, wie es ist und ruhen ganz ruhig in der uns eigenen Ruhe.

Oder braucht wer noch was davon? Gibt's aber nicht im Supermarkt...

31.08. Montag

Montag

Heute ist einfach nicht mein Tag. Untere Nadel keine Chance. Als würde ich in eine Betonwand stechen. Die Schwester musste helfen. Obere Nadel keine Chance. Wieder Beton. Obwohl die Nadel komplett drin war, kam kein Blut. Die Schwester musste helfen, hat's aber auch nicht geschafft. Also wieder Radikal-Maßnahme. Stumpfe raus, spitze rein. Und selbst mit dieser ging es nicht so einfach. „Solche Tage müssen auch sein.“ meinte danach die Schwester. Ich würde mir wohl auch zu viel einbilden auf meine Kunst, würde das immer so gut gehen wie letzte Woche. Es grämt mich trotzdem. Der Blutdruck lag dabei aber bei gechillten 163/89.

Zur Ablenkung werde ich eine Kunden-Rechnung schreiben für die Webseiten-Arbeiten. Heute am Ultimo, dem Monatsende, kommt auch die Rentenzahlung. Auch eine schöne Ablenkung.

Und gleich kommt das Frühstück. Eine weitere angenehme Ablenkung.

Heute habe ich ziemlich viel Wasser im Gewebe. Mein Gewicht liegt bei 88,1 statt 86,0. Es müssten demnach über zwei Liter das Weite suchen. Mal sehen, wie mein Körper darauf reagiert. So viel wurde mir, glaub ich, noch nie abgezogen. Aber „solche Tage müssen auch sein.“

„Diese Woche fängt ja gut an.“ meinte der Verurteilte, der Montag Morgen hingerichtet werden sollte...

02.09. Mittwoch

Der Graue Wolf

Es ist schon seltsam manchmal, wie eins zum anderen kommen kann. Vielleicht ist aber das Eine nur der Tropfen zum Überlaufen. Und nein, ich bin nicht immer der fröhliche, unbeschwerte, positiv denkende und lebensbejahende Mensch auf der Sonnenseite des Lebens, der für alles und in allem einen tiefen Sinn sieht und deshalb gelassen und gechillt die Dinge nimmt, wie sie sind, ohne sich groß verrückt machen zu lassen und nur das ändern will, das sich auch ändern lässt. Nein, es gibt auch bei mir Zeiten, wo das Licht ausgeht oder zumindest nur noch wie eine Tranlampe funzelt, wo man nicht weiter gucken kann als bis zum Brett vorm Kopf. Da ist dann alles schlecht, man sieht keinen Sinn, kein Ziel oder zumindest ist das Ziel sinnlos geworden oder in unerreichte, astronomische Fernen gerückt. Da kommt dann eben alles zusammen und bäumt sich als unüberwindlich auf wie die Eiger-Nordwand mit ihren über 1800 m Höhe und 60 Todesopfern bei Ersteigungsversuchen.

Nadeln nicht stechen können - Rückschlag deiner wiederzugewinnenden Unabhängigkeit (das war der letzte Tropfen), überhaupt dreimal die Woche hier in die Klinik müssen, aufs Taxi warten, die Belastung deines Körpers durch die Dialyse, das Müde- und Erschöpftsein jedes mal danach, die Erfahrung, dass die Nierenleistung trotz Glaubens und guter Hoffnung immer weiter nachlässt und eine Maschine übernehmen muss, der gesamte Lebensrhythmus, der sich bedingungslos und rund um die Uhr nur um die beiden Nadeln im Arm dreht - das sind nur einige Dinge.

Dann das lange Warten auf eine Ersatz-Niere, nicht zuletzt deshalb, weil es eine so äußerst fragwürdige Gesetzes-Entscheidung zur Organspende gab, die meiner Meinung nach völlig ohne die Betroffenen gefällt wurde, die auf der Empfängerseite stehen und von denen jährlich etliche hundert sterben

müssen (nicht nur bei Nieren), nur weil zu viele ihre Organe lieber mit ins Grab nehmen, statt anderen das Überleben damit zu sichern. Ein einziger bereitwilliger Spender kann mindestens 10 Menschen helfen, ihre Lebensqualität wieder entscheidend zu verbessern bzw. das Überleben und Weiterleben überhaupt zu ermöglichen.

Und dann liegst du hier und beobachtest immer wieder, wie Patienten kommen - und plötzlich nicht mehr kommen, nie mehr kommen..., wie Patienten noch vor ein paar Wochen fröhlich gelaufen kommen zu ihrem Platz und nun mit dem Rollstuhl gebracht werden. Da nützt auch wenig das Argument, dass der Tod schon immer um uns gewesen ist und wir ihn nur nicht bewusst wahrgenommen haben. Ich will ihn aber auch jetzt nicht wahrnehmen. Es drängt sich da nämlich, ob du es willst oder nicht, der Gedanke auf: „Du bist einer von ihnen, spielst in der gleichen Liga mit, siehst es mit eigenen Augen, wohin die Reise gehen kann.“ Klar können da gesunde Menschen schöne Worte reden. Ich liege trotzdem hier mitten zwischen meinen Mitpatienten und muss mir das anschauen.

Als wäre das alles noch nicht genug, läuft es außerhalb der Klinik auch nicht immer so optimal. Trotz Rente musst du noch was dazuverdienen, was nicht immer reibungslos funktioniert. Es gibt Hindernisse und Ernüchterungen bei diversen Zielvorstellungen für die Zukunft und dann fühlt man sich als „alter, grauer Wolf“, der einsam und ziellos umherstreift.

Deshalb musste ich gestern raus! Ich konnte nicht mehr atmen. Garten. Knapp zwei Stunden Holz gespalten, Kirschholz, Astholz. Jeder Klotz war so ein Lebens-Miesmacher. Mit aller verfügbarer Kraft draufhauen, bis mir das Beil aus den Händen gerutscht ist. Mit der Zeit funktioniert auch die Zielsicherheit immer besser, so dass Daumen und Schienbein nicht mehr akut in der Gefahrenzone liegen. Zum Ausklang dann noch Rasen gemäht. Dazwischen Wasser gekocht über dem Lagerfeuer für Suppe und Kaffee. Austoben bis zur Erschöpfung und gleichzeitig Entschleunigung und völlige Stressfreiheit. Das hat mich wieder runtergebracht. Es steckt aber immer noch fast unbemerkt in mir. Jetzt, wo ich das schreibe, liegt mein Blutdruck grad bei 203/100. Daisy schlägt Alarm und die Schwester schaut besorgt...

Positiv heute? Ja. Die untere Nadel hab ich wieder problemlos selber setzen können. Beim oberen Knopfloch musste aber wieder eine spitze her... Aber wenigstens eine hab ich geschafft.

04.09. Freitag

Blutdruck-Senker

Erste Nadel - ansetzen - leicht drehen - leicht drücken - drin - Blut läuft.

Zweite Nadel - ansetzen - leicht drehen - leicht drücken - drin - Blut läuft.

Mit Kochsalzlösung optimaler ART- und VEN-Druck bei -185 bzw. +170 und Durchfluss von 400.

Ich weiß, ich wiederhole mich. Vergangene Woche Mittwoch. Heute eben auch wieder. Beide Nadeln problemlos gestochen. Es kann natürlich gut möglich sein, dass meine intensive Pflege die letzten beiden Tage mit einer guten Hautcreme die Knopflöcher geschmeidiger gemacht hat.

Jedenfalls ist es ein gutes Gefühl und ich genieße den Erfolg. Ist auch dringend nötig nach dieser letzten Woche. Wie fragte mich erst gestern jemand?: „Alles gut bei dir?“ Es ist also nicht nur den Schwestern aufgefallen...

Zur Zeit nehme ich an dem Online-Kongress „Gesunder Blutdruck Kongress 2020“ teil. Hochinteressante Interviews mit bemerkenswerten

Persönlichkeiten. Fazit aus bisher allen Interviews: gesunde, ausgewogene Ernährung, nicht zu viel und nicht zu falschen Zeiten essen, viel Bewegung an frischer Luft, ohne es zu übertreiben - und mit das Wichtigste: auf alle Fälle und unbedingt Angst und Stress vermeiden. Diese beiden sind die Hauptursache für den Bluthochdruck und für jede Menge Entzündungen im Organismus. Entschleunigung, genügend Ruhe und Entspannung, ruhige, klassische Musik hören (so, wie jetzt beim Schreiben grad). Diese Dinge würden bereits genügen, um den Blutdruck auf ein normales Niveau zu senken, ohne dass weiterhin Medikamente benötigt würden. Alles Dinge, die bei einigermaßen gesunder Lebenseinstellung jeder problemlos hinausführen kann, ohne großen Aufwand und ohne dafür Geld zu bezahlen.

Natürlich wäre da wohl auch bei vielen eine Umstellung des Lebenswandels und der Lebensgewohnheiten und eventuell auch ein Verlassen der bisherigen Komfortzone nötig. Ihr glaubt nicht, wie herrlich das in meinem Garten ist, wenn ich morgens aufstehe, mich am Wasserfass kalt wasche und danach erst mal ein Feuer machen muss mit selbstgehacktem Holz, um zu heißem Wasser für den Morgenkaffee oder -tee zu kommen. Nicht in einem gekauften Obi-Ofen, sondern an einer einfachen Feuerstelle aus einem alten Fass, einem Kamin-Rost und einem Hocker-Gestell mit Blech drauf als „Herdplatte“. Natur pur, ins Feuer gucken, die Wärme und die Farben der Flammen genießen, Zeit haben bis zum Kaffee und den dann gemütlich trinken. Mittag dann das Gleiche... und abends auch, nur dass es dann Steaks, Würstchen & Co. gibt statt Kaffee und die „Herdplatte“ gegen einen Grillrost getauscht wird. Und ab und zu ein Gläschen Rotwein dazu - oder zwei. Die Sonne verschwindet hinter dem Horizont, die letzten Vögel zwitschern ihr Abendlied, es wird langsam dunkel und kühl, das Feuer knistert leise und verbreitet

wohltuend Wärme und Licht, Stille rundum, Sternenhimmel, träumen von der Zukunft. Unbeschreiblich wohltuend.
Warum wohl freu ich mich auf's Wochenende?

Es fehlt zu all dem Glück nur eins...

07.09. Montag

Zufrieden

Untere Nadel hervorragend. Obwohl, es müsste ja eher „hineinragend“ heißen. Problemlos ganz drin. Obere Nadel weniger hineinragend. Nur bis zur Hälfte. Radikal-Maßnahme „spitze Nadel“. Passt. Ich gräm mich da auch nicht mehr. Ist halt so.

Wochenende? Garten. Mit meinem Sohn. (Mit dem, nicht mit dem anderen.) Chillen. Samstag Abend herrliches Lagerfeuer. Sonntag Morgen ziemlich kühl - und nichts zum Frühstück da. 08:48 Uhr Abfahrt, 10:45 Uhr gechilltes Frühstück in Frankfurt. (Mein Sohn musste dann von dort weiter in den Süden.) 13:48 Uhr wieder im Garten. Das Frühstück war so gut, ich hab erst am Abend zuhause wieder was gebraucht.

Taxi heute Morgen? 20 min später. Ich bin ja schon froh, dass ich nicht laufen muss und es überhaupt kommt. Bin ich eben ne halbe Stunde später daheim. Irgendwie ist alles möglich und auch alles machbar. Sogar, ohne dass man sich aufregt.

Visite? Die Ärztin ist zufrieden. Liegt wohl daran, dass ich auch zufrieden bin. Frühstück? War auch zufriedenstellend. Auch ohne Zusatzbrötchen.

Na dann, bis Mittwoch.

09.09. Mittwoch

Morgen ist Heute schon Gestern

Beide Nadeln hervorragend „hineinragend“. Auch wenn es etwas länger gedauert hat, ehe ich durch die Haut durch war. Aber was soll's, ich hab ja Zeit. Blutdruck dabei: 161/84, normal also.

Die Blutwerte vom Montag noch: Kalium 4,54, HB 11,4. Werte, mit denen ich zufrieden bin.

Beim Taxi am Montag war es wohl wie in meinem Garten beim Fallobst. Als es auch am Mittag „Logistik-Probleme“ gab, meinte eine Fahrerin „Heute ist

wieder mal total der Wurm drin.“ Im Garten kommen die wurmigen Äpfel auf den Kompost. Was machen wir mit dem Taxiunternehmen?

War nicht vor gefühlten 2 - 3 Tagen erst Rentenauszahlung? Und da ist heute schon wieder der 9. Man kommt kaum noch hinterher mit der Zeit. Früher, ganz früher, wo die Erde noch eine Scheibe war und der Tag noch 48 Stunden hatte, da war das noch völlig anders. Doch heutzutage... Was sagt uns das? Mir jedenfalls?

Gestern ist vorbei, Vergangenheit, die ich nicht mehr zurückholen und erst Recht nicht ändern kann. Drum brauch ich mich nicht damit aufhalten und nicht grämen. Selbst das, was vor einer Stunde war, ist schon Vergangenheit. Der einzige Vorteil des Vergangenen ist: ich kann daraus lernen. Hoffentlich tue ich es.

Und morgen? Das kommt erst noch, gibt es noch gar nicht, kann sich bis dahin noch hundertmal oder öfters ändern. Ich kann mich zwar mehr oder weniger darauf konzentrieren und versuchen, Einfluss darauf zu nehmen, doch das einzig Sichere, was dabei geschieht, ist, dass ich das Jetzt verpasse, den momentanen Augenblick, genau das, was ich gerade erlebe. Leben kann ich immer nur jetzt, im Moment. Das Gestern war und das Morgen ist noch nicht geboren. Ich kann nicht auf Vorrat leben. So, wie ich auch nicht auf Vorrat atmen kann.

Bewusst das Jetzt erleben. Das braucht Übung. Und es hat auch absolut nichts mit planlosem „In-den-Tag-hinein-dösen“ zu tun. Sich auf das konzentrieren, was anliegt und angemessen vorbereiten, was auf mich zukommt.

Wie oft merke ich zum Beispiel im Garten, dass ich viel zu oberflächlich lebe. Dann setz ich mich auf die berühmte Schaukel - und plötzlich höre ich jede Menge Vogelgezwitscher, das Rauschen des Windes in der Silbertanne hinter mir und sehe die wunderbaren Farben und Formen am Himmel. Das alles war vorher auch schon da, aber ich hab es nicht wahrgenommen. „Verpasst“ denke ich dann oft, vorbei gelebt.

Ich wünsche mir für mich, möglichst viele Alltagssituationen bewusster wahrzunehmen, im Hier und Jetzt zu leben - und zu genießen. Dann dauert die Zeit von der Rentenzahlung am Monatsletzen bis heute, den 09.09. nicht nur gefühlte Stunden, sondern tatsächlich 9 Tage.

So, und jetzt genieße ich ganz bewusst den Rest von 5 Brötchen - 3 davon mit Salami - und 2 Kaffee.

11.09. Freitag

Wird schon...

Gestern Gartentag. Holz spalten. Das hat wieder Kalorien verbrannt. Wer braucht schon ne Muckibude, wenn er 'nen Garten hat? Ausarbeitung pur. Und Erholung pur. Beides, ohne dass das ein Widerspruch ist.

Die Nadeln heut Morgen? Nicht so perfekt. Die untere spinnt wieder ein wenig mit dem Druck. Sitzt wohl nicht richtig. Die obere ist wieder eine spitze, von der Schwester gestochen. Das Problem? Es kommt darauf an, die Nadeln genau in die richtige Richtung und im richtigen Winkel zu stechen. Als Kfz-Mechaniker war das noch relativ einfach. Beim Glühkerzenwechsel am 5-Zylinder Passat zum Beispiel. Hätte man sehen wollen, wo man die aus- und einschrauben muss, hätte man vorher den Kühler ausbauen müssen. Also hat man sich angewöhnt, „mit den Fingerspitzen zu gucken“. Augen zu und voll auf Finger und biegsame Greifzange konzentrieren beim Einfädeln auf das Gewinde. Das ging mit der Zeit so gut, dass ich das in absoluter Rekordzeit erledigen konnte. Bei den Nadeln ist das etwas anders, aber hab ich das damals geschafft, lerne ich das mit den Nadeln auch noch. Beide sind ja drin und Blut läuft, das ist die Hauptsache.

Und Frühstück ist auch schon da. Das ist die zweite Hauptsache.

14.09. Montag

Jetzt, sonst ist es zu spät

Kaum zu glauben! Die beiden Nadeln gingen heute so einwandfrei leicht und problemlos rein, dass ich mich selbst gewundert hab. Und die Schwester auch. Bin stolz auf mich.

„Es gibt kein günstiges Alter für das Glück. Das beste Alter für das Glücklichsein ist jetzt.“ Ein Spruch, der heute aus dem Taxi-Radio gerieselt ist. Nicht nur heute, sondern konkret jetzt, genau in dem Moment, wo der Rest des Lebens beginnt, ist es möglich, glücklich zu sein. Es ist eine Sache der inneren Einstellung. Klar gibt es Tage oder Momente oder Situationen, wo man eher ausreißen oder sich vergraben möchte und wo der Frust sich in den Vordergrund drängt. Da kann dann jemand leicht vom Glück reden, wenn dir die Seele in den Kniekehlen hängt. Doch wenn man die Menschen beobachtet, was stellt man fest? Fast jeder konzentriert sich auf das Negative. Sag mal jemandem, er solle 10 Dinge aufzählen, die in seinem Leben negativ sind. Sofort sind die 10 Dinge genannt. Dann sag ihm, er solle nun 10 positive Dinge aufzählen. Wenn's hoch kommt, schafft er 3 oder 4 und muss sich das

Hirn dabei zermartern. Man ist so sehr fixiert auf das, was einem nicht gefällt und beschäftigt sich nur damit. In Politik, Wirtschaft, Umweltschutz genauso wie im persönlichen Leben protestiert und demonstriert man immer GEGEN etwas. Manche - einige - ganz wenige - Parteien sind bei Debatten grundsätzlich gegen alles, haben aber keine vernünftigen konstruktiven Vorschläge, es besser zu machen. Mutter Theresa hat einmal gesagt, wenn mal FÜR etwas demonstriert würde, wäre sie auch dabei. Viele wissen und können genau definieren, was sie NICHT wollen. Fragt man aber, was sie wollen und sich wünschen, sich vorstellen könnten, bleiben sie hilflos stumm. Dadurch leben viele an ihrem Glück vorbei, verpassen, das Leben zu genießen, vergessen, im Jetzt und Hier zu leben. Der Augenblick, der Moment ist das, was zählt.

Bei mir? Brötchen, Kaffee, dass die Nadeln so perfekt rein gingen und gut sitzen, nette, freundliche Schwestern um mich herum, eine Freundin, die mich mag und die ich mag und die für mich da ist, ein bequemes Bett, dass ich noch alleine essen kann, beruhigende Musik im Kopfhörer. Nur das Jetzt jetzt. Nachher ist dann auch wieder Jetzt. Es kann richtig spannend sein, diese „Jetztte“ (Mehrzahl von „Jetzt“?) nacheinander bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Eigentlich wollte ich heute über etwas ganz anderes schreiben. Doch der Spruch hat mein Jetzt verändert.

Das passiert...

16.09. Mittwoch

In eigener Sache

Die Nadeln sind spitze! Obwohl sie stumpf sind. Beide waren wieder hervorragend hineinragend. Mittlerweile hab ich wohl die „Navi-Daten“ der Einstich-Richtung und -Höhe richtig im Griff, so dass sich die Nadeln nicht mehr verfahren. Und ich halte den Shunt ständig mit guter Hautcreme feucht und geschmeidig. Wenn ich die Nadel ansetze und sie leicht drücke, geht sie dadurch ganz leicht rein. Dann noch etwas drehen und drücken - und schon kommt das Blut. Wenn das in Zukunft immer so funktioniert, bin ich zufrieden. Heute sind hier wieder „Erzähl-Orgien“. Dagegen hilft Mozart pur. Ich liebe meine Kopfhörer, die das Draußen so wirkungsvoll abschirmen. Aber das nur nebenbei.

Gestern hab ich mal wieder in meinem Tagebuch gelesen. In dem vom ersten Jahr. War an manchen Stellen ziemlich interessant. Wenn ich nicht genau wüsste, dass ich das selber geschrieben habe... An manchen Stellen sehr

informativ, an anderen ziemlich witzig (Ich musste stellenweise selber über meinen Quatsch lachen - so nach dem Motto „Ich muss lachen, weil ich mir grad einen Witz erzählt hab, den ich selber noch nicht kannte.“). Manche Stellen allerdings sind ziemlich... na ja, daneben oder witz- und geistlos. Das ist halt so. Ich bin keine Maschine, die man justiert und dann läuft die wie am Schnürchen. Mich kann man nicht am Schnürchen halten. Obwohl ich dreimal die Woche für 5 1/2 Stunden sowas von angebunden, ja sogar angestochen bin! Darum bin ich, wie ich bin. Und wenn ich schreibe, dann so, wie es mir grad in den Sinn kommt. Ich überlege da nicht groß, ob ich das jetzt so schreiben kann oder nicht. Das musste ich früher, in der alten Welt des real existierenden Sozialismus, damit man nicht ins Visier derer geraten ist, die in die Luft springen und sich mit den Ohren an der Wand festsaugen. Heute allerdings würde ich Einiges völlig anders schreiben. Besonders die medizinischen Aussagen könnte ich heute konkretisieren bzw. viel besser erklären. Darum: nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen. Für Normal-Sterbliche ist das eh nicht von Bedeutung. Und für uns Unnormal-Sterbliche gilt immer wieder: „Fragen Sie Ihren Arzt oder das Personal.“

Für alle, die sich mein Tagebuch vom ersten Jahr Dialyse als PDF noch nicht heruntergeladen haben, hier nochmal der Link dazu:

Bei insgesamt ca. 1.000 Zugriffe der ersten Beiträge (aktuell 541 auf der neuen und ca 450 auf der alten Webseite) erst 39 Downloads sind nicht bewegend viele. Wenn das nicht anders wird, gebe ich meinen Traum auf, das als richtiges Buch herauszugeben.

Noch eine letzte Bemerkung: In der PDF sind trotz mehrfachem Korrektur-Lesen doch noch einige Fehler versteckt. Ich bitte, mir das großzügig nachzusehen.

P.S.: Die Serenaden und Konzerte von Mozart sind einfach schön. Nun soll mir aber niemand kommen und sagen „Kein Wunder, dass der bei solcher Musik so'n Quark schreibt.“

18.09. Freitag

Lustig oder nicht?

Das Taxi-Unternehmen übt sich heute als Bundesbahn. „Wir sind im Ver-Zug.“ meinte die Disponentin, als ich nach 20 Minuten noch immer an der Haustür stand. 18 Minuten später war das Taxi dann endlich da.

War irgendwie lustig, wie die Schwestern im Flur Spalier stehen, auf mich warten und alle Patienten schon da und angeschlossen sind, aber du eigentlich der Erste wärst. Heute bin ich also der Letzte, der Allerletzte.

Es gibt eben Situationen, da komm selbst ich aus dem Staunen nicht heraus und mir fehlen glatt die Worte. (Letzteres kommt so gut wie nie vor in meinem Leben.) Neulich fragt mich doch im Vorbeigehen der neue FSJ-ler Tomas* „Herr Klob, hamm Sie was an den Ohren?“ Eine Frage, die man früher den Kindern gestellt hat, aber mehr als Drohung und Warnung, wenn sie ungehorsam waren. (Manchmal „gab“ es dann auch was hinter die Ohren. Damals „durfte“ man das noch.) Der FSJ-ler, vielleicht 19 Jahre oder jünger. Ich, über 66 1/2 Jahre, mit ergrautem Haupt. In der Bibel steht eindeutig, dass die Jugend vor ergrautem Haupte gebührlchen Respekt haben soll (3. Mo 19,32). Und dann kommt so ein Satz - von so einem Buben...! Zum Glück dauerte die Verblüffung nur einen Moment. Er hat den Satz noch vervollständigt: „...weil Sie den Mundschutz hinter dem Kopf zugebunden haben und nicht über die Ohren?“ Das rechtfertigt alles.

Zurück zum Ver-Zug. Ich also leicht erregt, um es milde auszudrücken, mach mich fertig (Es ist immer einfacher und fairer, sich selbst statt andere fertig zu machen.), die Schwester bereitet schon mal alles vor - und dann wieder der Moment: Nadeln setzten. Selbst ist Hermann, auch heute. Und? „Sötzen Sö söch, Sö sönd keine löderlöche Nödel, Sö göngen hervorragend ön Öhr Knöpfloch.“ (frei nach „Die Feuerzangenbowle“, wer's noch nöcht könnt) Blutdruck dabei: 174/84. Das könnte, laut Aussage der beiden Schwestern neben mir, auch daran gelegen haben, dass die grade vom Kuschn-Wollen gesprochen haben. Und mit DEN Schwestern, warum nicht...

Bleiben wir bei dem angenehmen Gedanken, spinnen ihn aber nicht weiter - sonst wird meine Freundin eifersüchtig. Und das will ich mir am Wochenende nicht leisten.

Bis Montag also...

Nachtrag nach einer Stunde Dialyse: Blutdruck 145/78. Nadeln drin, Schwestern weg.

21.09. Montag

Gaaanz ruhig!

Es ist erwiesen, dass die Nadeln besser ins Knöpfloch flutschen, wenn man die Tage vorher intensiv cremt. Die Haut ist weicher und geschmeidiger. Das Cremen hab ich gestern etwas vernachlässigt - im Garten war das nicht so möglich - und ich musste heute ziemlich drücken und drehen, um sie zu platzieren. Zugute kam mir dabei, dass ich mittlerweile Richtung und Winkel

einigermaßen „im Griff“ habe, so konnte ich auch beherzter zustechen ohne zu zweifeln, ob ich nicht etwa daneben liege und nochmal neu ansetzen müste. Ja, es stimmt schon, was andere sagen: „Wer sich einmal selber sticht, lässt keine Schwester mehr ran.“ Oder im Reim: „Wer einmal sticht, der lässt es nicht, selbst wenn die Schwestern drauf erpicht.“

Blutdruck: 163/84 Kalium: 5,2 HB: 11,4 Werte, mit denen ich ebenfalls zufrieden bin.

Visite: Der Arzt meint, ich könne stolz sein, dass ich mir die Nadeln selbst setze. Dass mein Puls in letzter Zeit bei schon geringer Belastung schnell ziemlich hoch ist (bis 150/min), sollten wir beobachten. Vielleicht könnte ich über meine Kaffee-Konsum nachdenken. Den trinke ich ja nur zum Spaß und als schöne Erinnerung meiner frühen Jugend und nicht weil ich ihn brauche. Aber es ist noch kein Grund zur Panik. Wie immer halt: ruhig bleiben und keinen Stress schieben, egal, wie scheinbar der Anschein scheint.

Visite vorbei, die meisten Mitpatienten schlafen, die Schwestern sind in ihrer verdienten Frühstückspause, nur ab und zu kommt eine, wenn so 'ne Blutwaschmaschine einen Piepser macht.

Zum Schluss möchte ich noch alle meine neuen Leser und -rinnen herzlich begrüßen. Schön, dass ihr hergefunden habt. Wenn es euch hier gefällt, dann empfiehlt mich gerne weiter.

23.09. Mittwoch

Jetzt!

Heute habe ich einen zweiten Beschwerdebrief an das Taxi-Unternehmen verfasst. Langsam ist es genug! Diese ständige Zuspätkommerei nervt nicht nur, wenn man über 30 Minuten an der Haustür wartet. Nein, es geht auch auf Kosten der Gesundheit. Dadurch bin ich über 30 Minuten zu spät in der Klinik. Das ist, ohne dass man das möchte, mit Stress verbunden. Und dann soll man sich so abgehetzt zwei Nadeln mit möglichst ruhiger Hand in den Arm stechen und die Knopflöcher exakt treffen. Außerdem muss deshalb die Dialysezeit um 30 - 45 Minuten verkürzt werden, weil ja mein Bett für den Patienten nach mir in der Spätschicht wieder pünktlich gebraucht wird. Heißt, 45 Minuten kürzere und somit nicht optimale Blutwäsche.

Mehr dazu möchte ich hier erstmal nicht ausführen. Erst mal abwarten, ob und wie das Taxi-Unternehmen reagiert. Es ist auch für mich grundsätzlich positiv eingestellten Menschen nicht mehr nachvollziehbar. Und für meine

Mitpatienten, denen es öfters ähnlich geht, sowie für das Personal ebenfalls nicht.

Kommen wir schnell wieder zum Positiven des Tages:

Die Nadeln waren, trotz Vorgeschichte, beide wieder hervorragend hineinragend. Langsam wird es Routine. Das Eincremen tut das, wozu ich es tue. Und die beiden Knopflöcher bilden sich wohl auch immer besser aus, so dass man sich (fast) nicht mehr verfahren bzw. verstechen kann. Die einzige schlechte Nachricht hierbei: Es gibt heute kein Zusatzbrötchen.

Eigentlich wollte ich mir heut Morgen eine neue Dialyse-Zeitschrift mit ans Bett holen, um wieder etwas Informatives zu erfahren und weiterzugeben, jedoch die Umstände waren eher Zustände und eskalierten zu Missständen. Ergo: vergessen, sie liegen draußen im Flur. Na gut.

Am Freitag tun sie das auch noch.

25.09. Freitag

Alles gut

Ich wurde gefragt, ob das beim Stechen nicht weh tut. Nein, tut es nicht. An diesen Stellen sind kaum mehr Nerven intakt. Ich spüre es wohl, aber es ist schmerzlos. Nur wenn die Nadel nicht genau geführt wird, ist es so, als „schrammt“ sie an der Wand entlang. Wieder richtig geführt, ist das Gefühl weg. Darum ist es ja besser, sich selbst zu stechen, weil die Schwester zwar stechen aber den Schmerz nicht spüren kann, wenn die Nadel daneben geht. Heute lag ich daneben. Das Einstichloch war so gut verwachsen und kaum zu sehen, dass ich glatt 1/2 Millimeter daneben lag. Nur knapp daneben zwar, aber doch daneben. Nochmal raus, neu rein - und zack, drin! Die zweite wieder exzellent hineinragend.

Arteriendruck -180, Venendruck 200, UF-Ziel 1500 ohne Zusatz, ich hab 1500 mitgebracht. In der letzten Woche haben wir noch mind. 500 zusätzlich abgezapft, aber da ist meine „Blasen-Leistung“ auf fast null gesunken. Mittwoch nur plus 200 und schon ging die Leistung wieder hoch. Blutfluss 400, Blutdruck 161/84. Dia-Dauer 5:30.

Die Dialyse-Zeitschriften? Liegen immer noch draußen im Flur. Wieder vergessen. Ich war heute so überrascht, weil das Taxi superpünktlich war. Ich muss jetzt zum Ende kommen. Das Frühstück ist da. Und das ist extrem wichtig.

28.09. Montag

Es will nicht so einfach funktionieren

Von aktuell 7500 Patienten in 2020, die auf eine Niere warten, bin ich einer davon. In den ersten 4 Monaten gab es 915 Neu-Registrierungen. Aber nur 641 Transplantationen. Das sieht nicht unbedingt rosig aus. Also Geduld und Warten...

Man kann sich ja an vieles gewöhnen. An Nierenversagen allgemein, an die totale Lebensumstellung, die damit verbunden ist, an die Belastung, die auch Ehe und Familie betrifft, an zwei dicke Nadeln im Arm, an eine „18-Stunden-Arbeitswoche“ in der Klinik, an die ganze Notwendigkeit, fast Teil dieser Klinik zu sein, an Essen- und Trinken-Einschränkungen, an eingeschränkte Reisefreiheit, an Müdigkeit (und Mordshunger) nach der Dialyse, an das Kribbeln in den Füßen, das langsam immer stärker wird, an rheuma-ähnliche Schmerzen manchmal im Nadel-Arm zwischen den Dialysen, an ein geschwächtes Immunsystem, das beachtet werden möchte, damit es nicht spinnt und an noch so viele tausend - oder sind es zweitausend? - kleine und normalerweise unscheinbare und banale Kleinigkeiten. Klar, wenn man alles addiert, kommt schon ein gewaltiger Batzen zusammen. Doch wie beschreibt es Piet Klocke in seinen Auftritt bei „aus der Anstalt“ zum Thema „Politik, Kirche und Evolution“?: „Leben - eine Zumutung, aber muss ja...“ Es sind die Umstände, wie sie eben sind und man sollte sich damit anfreunden oder zumindest friedlich dulden. Ich glaube, ich kann damit schon ziemlich gut leben.

Woran ich mich aber immer noch nicht gewöhnen kann und mir immer wieder zu schaffen macht, ist die Realität um mich herum. Da kommen Mitpatienten fröhlich gelaufen, legen sich an ihren Platz, lassen sich ihr Blut waschen und gehen danach wieder. Einige Wochen später kommen sie mit dem Rollstuhl, später noch werden sie aus dem Rollstuhl ins Bett gehoben oder werden von heute auf morgen mit der Trage in den Raum gefahren. Bis sie eben eines Tages gar nicht mehr kommen. Oder sie waren zur letzten Dialyse noch neben dir am Platz und heute nicht mehr. Das ist einfach nur niederschmetternd, diesen Verfall mitanzusehen zu müssen. Bräuchte mich ja gar nichts angehen. Mir geht es doch noch so gut bis hervorragend. Ich fühl mich trotz allem noch jung und gesund und agil. (Hör ich da jetzt wen lachen?) Doch ich bin ungewollt Teil des Ganzen, bin mittendrin. Wann und wie und ob überhaupt könnte mich das auch betreffen?

Ja ja, bisher mussten alle sterben. Ich muss das auch und komm damit sehr gut zurecht. Dabei hilft mir mein Glaube ganz massiv. Doch es hat noch niemand den Tod überlebt. Für jeden kommt er irgendwann. Für den einen früher, für den anderen später, für viele viel zu früh - für manche sogar zu spät... Aber er kommt.

Ich weiß nicht, ob das jemand außerhalb der Klinik annähernd verstehen oder gar nachvollziehen kann. Ich hab so meine Bedenken. Ich muss es mir einfach nur mal „rausschreiben“. Wer etwas dagegen argumentieren möchte, der oder die soll doch einfach über diesen Beitrag drüber hinweg lesen und auf den nächsten am Mittwoch warten.

Deal?

30.09. Mittwoch

1 - 4

1. Nur zur Ergänzung des letzten Beitrages: Neben mir liegt eine Patientin, an deren Bett der Arzt und die Schwestern stehen und besorgte Gesichter machen... Es ist eben immer allgegenwärtig. Und von der Facebook-Gruppe „Nierenkrank“ weiß ich, dass es in anderen Kliniken anderen Patienten auch nicht so einfach am Knie vorbeigeht.

2. Hermann hat mal wieder Reschärsche gemacht. Zur Information über Transplantation davor und danach empfehle ich die Seite www.transplantwissen.de. Unter anderem mit hilfreichen Tipps rund um Ernährung, Einkauf, Zubereitung usw. Beim „Durchblättern“ der Seite kam mir immer wieder ein „Aha“ und „Ach so“.

3. Heute Morgen wurde ich neu getauft. Bzw. ich habe meinen neuen Namen erfahren. Auf eine Frage der Schwester, wer das Ferlecit mitgebracht hat - das bekommen wir auf Rezept in der Apotheke - meinte die andere Schwester: „Das ist vom Selbst-Stecher.“
Naja, die beiden Nadeln gingen heute auch wieder perfekt und schnell und gut an ihren vorbestimmten Platz.

4. Warum ich heute so gelassen bin? Nach um sieben - halb sieben - nach um sieben - halb sieben - nach um sieben - halb sieben... So die momentanen Abhole-Intervalle des Taxi's. Heute war es also halb sieben und ich war 10 vor um schon an meinem Platz und pünktlich angeschlossen. Wenn sich das alles wieder permanent in Richtung halb sieben einpendelt, hat sich wohl die Beschwerde gelohnt.

Soviel für heute. Eine schöne Restwoche wünscht euch euer „Selbst-Stecher“.

02.10. Freitag

3460 : 3 : 52 = 22

Das Taxi stand 10 vor halb sieben schon vor der Tür. Viertel vor sieben war ich am Platz. Fünf nach sieben hat Daisy schon mein Blut gewaschen. Da stand ich andermal noch vor der Haustür... Der Tag beginnt also zufriedenstellend.

Das Stechen - des Selbst-Stechers - war auch wieder zufriedenstellend. Ich muss gestehen, es fängt langsam an, Spaß zu machen. Ich freu mich irgendwie, das selbst machen zu können, zu dürfen. „Dialyse-Nadel, gelb, 20 mm Länge, 1,8 mm Dicke“ steht auf der sterilen Verpackung. Verschiedene Farben der Flügel (dort, wo man sie anfasst zum Einstechen) bedeuten verschiedene Dicken. Die brutalsten sind dann 2,0 mm dick. Aber das ist alles kein großes Thema mehr. Es hat sich alles ganz normal geworden. Der Tages-Rhythmus hat sich eingespielt, Dialysetag, kein Dialysetag, Dialysetag, kein Dialysetag, Dialysetag, 2Tage kein Dialysetag. Der Taxifahrer hat sich heute gefreut, dass Freitag ist und das Wochenende kommt. Wir Blutwäscher freuen uns, dass 2 Tage keine Dialyse kommt.

Im „Ersten“ läuft „Sturm der Liebe“, wie jeden Tag. Schon mehr als 3460 Folgen gibt es da! Zum Einen denke ich: „Hilfe, so viel Seelenschmalz, wer denkt sich das alles aus? Die Sendung muss da ja schon 10 Jahre laufen!“ Dann fällt mir mein Tagebuch ein: In drei Wochen läuft das auch schon drei Jahre. Wow. Wenn ich bedenke, dass ich früher nie viel geschrieben habe, geschweige denn, ein regelmäßiges Tagebuch... Ob ich auch irgendwann meinen 3460. Beitrag schreibe? Drei pro Woche? Das wäre dann in 22 Jahren. Mit 88, am Gehstock, zittriger als heute, mit dicker Brille und Glatze, vom Diktiergerät direkt ins Tagebuch (Wer schreibt denn in 22 Jahren noch mit Tastatur oder hat ein iPad auf dem Schoß liegen? Ich rede ja jetzt schon ab und zu mit meiner Uhr, wenn mich jemand unterwegs anruft.) Nein, das ist dann alles ganz anders. Wie alles andere auch alles ganz anders sein wird. Mit Daisy als unscheinbares Miniformat in der Hosentasche, unterwegs irgendwo in der Südsee oder der Antarktis, Pinguine und Orkas beobachten. Vielleicht funktionieren dann auch meine beiden Nieren wieder problemlos oder eine Ersatzniere oder gar eine künstliche Niere tut ihr Werk? In 22 Jahren... Die „Best of Mozart“ im Kopfhörer bringt mich ins Träumen.

Heute geht es mir ähnlich wie meinem Sohn, der momentan auch in einer Klinik ist. Weil er vieles nicht essen darf, hat man ihm kurzerhand 2 Reiswaffeln mit neun Scheiben Wurst gebracht. Tolles Catering! Ich sitze heute hier und hab zu meinen 5 Brötchenhälften (4+1) 8 Scheiben Salami, zwei Scheiben Leberkäs und eine Scheibe Käse. Hallo, Sohnemann! Gute Besserung! Alles wird gut.

Heute ist also Salami-Tag. Und morgen ist Feier-Tag. Da feiern wir die Einverleibung der Deutschen Demokratischen Republik in die Bundesrepublik

Deutschland. Aus Feind wird Freund und nun gehören wir mit zu denen, vor denen uns unser Polit-Lehrer früher gewarnt hat.

Und das ist schon viel länger als 22 Jahre her.

05.10. Montag

Dies und das

Bevor man sich versieht, ist von den 22 Jahren schon ein Wochenende vorbei - und es sind nur noch 3459 Beiträge. Die schaff ich locker auch noch... Das ist wie mit der Rente. Hab ich doch neulich, vor einigen Tagen erst, geschrieben, dass die Rente ausgezahlt wurde. Und was soll ich sagen? Letzten Mittwoch wurde sie schon wieder ausgezahlt. Ich sehe es kommen: Die 22 Jahre sind zuckzuck vorbei und ich genieße meinen 88. Geburtstag. Hatte ich schon mal erwähnt, dass Geburtstage sehr gut für die Gesundheit sind? Je mehr man davon hat, desto älter wird man.

Montag, langes Wochenende. Mal davon abgesehen, dass ich von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag meine Zeit im Garten verbracht habe und ich da nicht nur gechillt habe, sondern es teilweise grenzwertig anstrengend war, hatte das auch noch Auswirkungen bis an meinen Dialyseplatz. Die Knopflöcher weniger gecremt. Die Haut nicht so geschmeidig. Die Nadeln nicht so flutschig. Die untere ging erst beim zweiten Ansetzen rein. Die obere dann wieder relativ gut und schnell. Daisy meckert ab und zu wegen Druckalarm in Vene und Arterie. Sollte die Rohrputzerfirma wieder mal ran? Ich halte euch auf dem Laufenden. - Obwohl das Blut nicht läuft, sondern fließt. Wenn es denn richtig fließt. Ich halte euch auf dem Fließenden...

Nur mal kurz nebenbei, zur Bestätigung: Wochenende im Garten. Mit meinem Sohn zusammen. Nicht der, sondern diesmal der andere. Zwar teilweise anstrengend, doch absolut ohne Stress. Kein Lärm - außer der von der Motor-Kettensäge - keine Musik, kein Internet - außer einige wenige Nachrichten an und von lieben Menschen „von draußen“ - keine Hektik. Das ist daran zu messen, dass zum Beispiel das Feuer gegen acht Uhr angefacht wurde, zunächst für den Morgentee, und dann erst nach zweiundzwanzig Uhr langsam erloschen ist, als gemütliches, wärmespendendes, fast romantisches Lagerfeuer. Dass uns Regen und Wind dabei fast unbeeindruckt gelassen haben, muss ich sicher nicht extra erwähnen. Sonntag Vormittag nochmal dasselbe. Man möchte ja ne heiße Tasse Tee am Morgen, oder zwei...

Und nun möchte ich Frühstück, mit heißem Kaffee. Im Nachbarraum wird schon ausgeteilt. Es ist eine neue Hilfe dabei. Ob ich es mal wieder mit der

falschen Tasse probiere? Wo der Henkel auf der linken statt auf der rechten Seite ist...? (Hör auf jetzt, wir müssen seriös wirken!)

Nachtrag wegen Druckalarm: Die Durchflussmenge wurde von 400 auf 300 ml/min reduziert. So fließt's.

Nachtrag zwei: Das mit der falschen Tasse hat wieder funktioniert. Erst ein verdutztes Gesicht, dann ein fröhliches Lächeln...

07.10. Mittwoch

Der Überlebenskampf als solcher

Der Tag beginnt positiv. Zuerst mit pünktlichem Taxi. Er geht weiter mit erfolgreich hineinragenden Nadeln. Sogar mit 400 ml/min Durchfluss. (Und für Insider: nebenbei etwas träumen...)

Doch dann sind sofort die Kopfhörer mindestens überlebensnotwendig. Vier Schwestern, vier Patientinnen und nur zwei Männer im Raum. Ich frag mich manchmal, wo die viele Aufregung herkommt. Und wenn ca. 4 Personen quer durcheinander reden und eine laut telefoniert, klingt das zwar fast wie ein Orchester, jedoch ohne jegliche Harmonie. Da sind die Musiker bei „Kontretanz, K 609 No.1“ oder dem „Violin-Konzert Nr 5“ und anderen Highlights von Mozart wesentlich besser aufeinander abgestimmt. Und was soll ich sagen? Das klingt auch viel angenehmer als wenn alles durcheinander und gleichzeitig „redet“. Es gibt also menschliches Leid, das sich fernab von jeglicher Vorstellungskraft bewegt.

Doch grad kommt das Frühstück. Diesmal mit zwei Zusatzbrötchen. Es gibt also auch menschliche Freuden, die eher nachvollziehbar sind. Beides hat seinen Platz im Leben. Beides gehört dazu. Nicht nur beim profanen, häufig viel zu nichtssagenden Mitteilungsbedürfnis der Menschheit untereinander, sondern auch beim Überlebenskampf für den Zusammenhalt von Leib und Seele. Und bei anderen Dingen natürlich auch. Hier in der fast gemütlichen Klinik, zuhause und sogar im Garten.

Und wer meint, ich wäre ein hoffnungsloser Fall von klassischer oder "Früher-Musik", wie meine Kids das immer nannten: Ich hör grad John Denver „Looking for Space“ und andere „Klassiker“.

Doch das nur nebenbei. Ich erzähl es, weil es niemand wissen will.

09.10. Freitag

Freitag

Durch den Flur laufen, Hände desinfizieren, auf den Tür-von-alleine-aufgeh-Knopf drücken und dann dieses Geräusch der sich öffnenden Tür... Was war das früher, wenn man mal was im Krankenhaus zu tun hatte, für ein außergewöhnliches Geräusch. Damals bei der Shunt-OP, anfangs in den ersten Dialyse-Wochen. Heute Morgen dachte ich: „Das ist mittlerweile sowas von normal geworden, das gehört einfach zu meinem Leben dazu.“ Ich hab ja auch bald mein zweijähriges Jubiläum hier.

Zwei Jahre... Was hat sich in dieser Zeit alles geändert! Der ganze Lebensrhythmus ist anders geworden. Das Befinden auch. Von total geschafft und müde und abgespannt zu mehr Energie und Lebenswillen. Weg von ziemlichem Stress und Hektik hin zu Ruhe und Gelassenheit. Aber auch von uneingeschränkter Freiheit zu „Gefangen-sein“ im Dialyse-Rhythmus. Und noch vieles andere...

Die Nadeln stechen ist fast schon zur Routine geworden. Mit der unteren gibt es hin und wieder mal Problemchen. Der Durchfluss ist nicht immer optimal, so dass entweder gespült oder die Durchflussmenge reduziert werden muss. Doch ich denke, dass ich das mit etwas geänderter Einstich-Technik noch verbessern kann. Ich hab ja sicher noch genügend Zeit dafür.

Schönes Wochenende euch, besonders denen, die sich mitfreuen, dass heute Freitag ist.

12.10. Montag

Mind fights

An das pünktliche Taxi kann man sich genauso gewöhnen, wie an das nahezu problemlose Punktieren. Ich bin rechtzeitig in der Klinik und die Nadeln finden fast von alleine ihren Weg in die Vene. Damit ich aber nicht zu stolz werde darauf, meckert die venöse, dass der Druck zu hoch ist, mit dem sie mir das Blut zurück gibt. Als würden innen so'n paar freche Jungs sitzen und sich den Jux machen: „Jetzt halten wir mal zu!“ Heute ist es besonders schlimm. Die Schwestern sind verzweifelter als ich. Also ist heute ein „Tag der Rohrreinigung“.

Heute ist auch wieder ein „warum-geht-es-bei-vielen-so-schnell-abwärts-Tag“. Rechts und links neben mir. Hautnah sozusagen... Und du selber mittendrin. Was sind da nicht korrekt sitzende Nadeln dagegen?

Nierenversagen hin und her, mit allen Einschränkungen und Misslichkeiten, die das mit sich bringt und noch bringen wird, aber ich kann jeden Tag so unheimlich dankbar sein, dass es mir so wunderbar gut geht. Weil man immer selbst entscheiden kann, was und in welche Richtung man denken möchte, werde ich den letzten Gedanken weiterverfolgen.

Nur den letzten.

14.10. Mittwoch

Alltag

Heute ist mal wieder so ein Tag, wo mir absolut nichts einfällt, was ich schreiben könnte. Obwohl das schon wieder nicht stimmt, weil ich ja grad was schreibe... Doch es ist wie so oft: Beim Schreiben läuft es plötzlich. Man muss nur erst mal anfangen.

Sechs Patienten, inklusive ich, 3 Schwestern, die fleißig beim Anschließen sind, ich war der erste und hab mich wieder selbst punktiert, 1 Schwester und 1 FSJ-lerin (nicht verwechseln mit FS-Jodlerin), die sich um das Drumherum kümmern, 1 Patient, der grad mit dem Rollstuhl gebracht wird, ein weiterer, der mit dem Bett gebracht wird. Also ist mittlerweile die Bude voll und auch das Lärm-Level steigt entsprechend. Die Kopfhörer liegen griffbereit... Alltag in der Dialyse-Abteilung.

Zum Thema „Alltag“ möchte ich mal etwas los werden. Wegen den Schwestern hier. Die behandeln uns überhaupt nicht wie Patienten. Alle. Ausnahmslos. Was man so von anderen Krankenhäusern hört, dort ist das oft ganz anders. Aber hier, in der Dialyse...

Wir werden hier nicht wie Patienten behandelt, sondern wie Menschen. Das ist nicht einfach seinen Job tun und von Bett zu Bett eilen, um alles schnell abzuhaken. Man spürt Mitgefühl, Freundlichkeit, Mitmenschlichkeit, Zeit und ein offenes Ohr für die Nöte und Wehwehchen, auch im privaten Bereich, da ist Aufmunterung, ein nettes Wort, Anteilnahme. Und Geduld für so manchen ungeduldigen und negativ eingestellten Mitbürger. Obwohl es manchmal stressig und hektisch zugeht und nicht alles so läuft, wie es laufen soll und obwohl manche Patienten alles andere als pflegeleicht sind. Und nein, ich bin nicht von den Schwestern gekauft, um das zu schreiben, was sie hören bzw. lesen wollen, auch nicht mit Bockwurst. Das sind meine Beobachtungen in den fast zwei Jahren, die ich nun hier bin.

Es ist ja nicht von ungefähr, dass ich so gerne hier in dieser Klinik bin und nicht woanders...

16.10. Freitag

Massenmedien-Karambolage

Man kann sich echt wieder daran gewöhnen, dass am Morgen das Taxi pünktlich bzw. schon 10 Minuten vor der vereinbarten Zeit kommt. Dadurch bin ich viertel vor sieben an meinem Platz und um sieben schon angeschlossen. Das ist definitiv besser, als um diese Zeit noch vor der Haustür zu stehen und zu warten. Die zwei freundlichen, aber scharf formulierten Beschwerden haben wohl doch ihren Zweck erfüllt.

Ob der Fernseher mir gegenüber an der Wand enttäuscht ist, dass er zwar an ist, ihn aber niemand beachtet? Die haben es ja auch nicht so leicht. Etwa 50 verschiedene Kanäle. Auswahl pur bis unmöglich. Für mich ist das beste Programm ja das, wenn er aus ist. Egal auf welchem Kanal. Und wie ich das hier beobachten kann, gibt es nichts Schöneres, als Krankenhaus-Serien, als hätten wir hier nicht schon genug Krankenhaus um uns herum. Oder die dreitausend-nochwas-te Schmuse-Sendung mit Herzschmerz und Liebeskummer. Oder „Wer weiß denn sowas?“. Das ist ja noch die vernünftigste Sendung, wo man tatsächlich noch was lernen kann. Allerdings über Themen, die so völlig nebensächlich und unwichtig sind, dass es für's Leben nicht unbedingt bereichernd ist. Und als ob der Fernseher spürt, dass er eine unwiderstehliche Fessel- und Quälfunktion auf die Davor-Sitzenden ausüben kann, zeigt er - zumindest hier in der Klinik, genau in der Mittagszeit, wo unser Hunger am größten ist, wir aber nichts zu Essen haben, weil das Frühstück schon lange vorbei und in den Tiefen der Gedärme verschwunden ist - Kochsendungen. Kochsendungen in Farbe, mit herrlichen Kreationen, so lecker anzusehen, man kann sie schon fast riechen... Wenn man dann noch bedenkt, dass parallel dazu draußen das Mittagessen für die Nachmittags-Patienten kommt und der Duft ins Zimmer strömt, grenzt das fast schon an Folter. Das ist meiner Meinung nach die gemeinste Sendung zu total falscher Zeit. Klar, man muss ja nicht hingucken! Als ob das so einfach wäre! Genau gegenüber an der Wand! Da muss man bewußt weggucken. Beim zweiten Fernseher - ja, ich hab das „Glück“ gleichzeitig zwei Programme sehen zu können, auf dem rechten mit dem rechten Auge und auf dem linken mit dem linken Auge - kommt schon tagelang Fußball. Ein Thema, das mich so brennend interessiert, wie einen Fisch das Fahrradfahren. Da jeder Patient seine eigenen Kopfhörer hat, um seine Sendung sehen und hören zu können, bleib ich wenigstens vom Ton verschont. Wäre ja auch kurios, wenn sich rechts zwei küssen und links schreien sie dazu „Toooooooooooooor, Toooooooooooooor!

Interessant sind auch die verschiedenen Zuguck-Typen. Manche machen es so, wie es gedacht ist. Hingucken und Hinhören. Und manchmal innerlich so mitgehen, dass „Aaaahs“ und „Oooohs“ kommen oder „So ein Blödmann, ich

hasse den!“ und ähnliches. Dann sind da die, die ein wenig gucken und hören, dann aber einschlafen und das Happyend verpassen oder das letzte, entscheidende Tor. Manche gucken nur, aber hören nicht, weil sie keine Kopfhörer aufhaben. Die spielen oder arbeiten nebenbei am iPad. Wieder andere gucken und hören, telefonieren aber dabei oder tippen Nachrichten. Multitasking nennt man das. Mehrere Dinge gleichzeitig tun. Und einige interessiert der Fernseher gar nicht. Die schlafen gleich. Übrigens: Multitasking bring ich auch. Ich kann locker mehrere Probleme gleichzeitig ignorieren.

Was mir gerade auffällt: Die Fernbedienung für den Fernseher, der für mich und meinen (heute leeren) Platz links neben mir gedacht ist, liegt auf meinem Tisch. Fazit: Den einzig relevanten Knopf drücken. „Aus“.

Sollen sie doch alleine weiterspielen und Tore schießen. Meinetwegen das ganze Wochenende durch.

19.10. Montag

Krieg und Frieden - nicht von Tolstoi...

Nicht immer läuft es im Leben so glatt, wie man sich das wünscht. Da gibt es plötzlich Ereignisse, die einem ganz schön zu schaffen machen. Stress, Ärger, Enttäuschungen, Fehler, man möchte nur noch dreinschlagen. Das alles kann plötzlich auf einen einströmen, ohne dass man selbst davon betroffen ist. Es ist wie ein Überfall. Man rechnet meist gar nicht damit und ist darum um so mehr überrascht.

Einzig Waffe dagegen? Geordneter Rückzug. Das Schlachtfeld verlassen. Sollen die anderen kämpfen und sich die Köpfe heiß reden. Ich hab dazu keine Kraft mehr. Und es schadet mittlerweile nachweislich meiner Gesundheit. Früher... ja früher war das alles anders. Da saß ich monatelang jede Nacht und hab gekämpft, manchmal bis zur Morgendämmerung - und hab Siege errungen. Für die Anderen. Heute muss ich für mich selbst kämpfen - und siegen.

Doch es gibt ja noch mehr. „Es ist alles nur mehr SHIT.... nimmer lebenswert.“ So oder ähnlich lese und höre ich es immer wieder. Gibt es überhaupt noch „vernünftiges, normales Leben“? Oder ist die Welt schon so kaputt und menschenfeindlich geworden?

Was mir dabei hilft? Träume. Träume - keine unmöglichen Luftschlösser, die alle Nase lang platzen. Träume, richtig geträumt und damit umgegangen, werden Wirklichkeit. Oft entgegen aller Vernunft und gesunder Logik und oft auch völlig überraschend. Das ist einfach ein ganz normales Gesetz des

Universums. Genau so sicher, wirkungsvoll und unumstößlich wie das der Erdanziehungskraft.

Was allerdings weit außerhalb der Träume liegt, sind die beiden Dialyse-Nadeln. Es macht tatsächlich schon Spaß, zu beobachten, wie beim Stechen und Drehen dann gleich das Blut in den Schlauch läuft. Das ist jedesmal so ein „Ja! Geil! Geschafft! High five!-Gefühl“. Keine Schwester muss mehr helfen, keine spitze Nadel muss mehr her. Und schon längst auch keinen Picasso-Arm mehr kreierte. Es tut gut, sich um sich selbst kümmern zu können.

In meinen Kopfhörern läuft grad „10.000 Reasons“ von Matt Redman. Das passt. Ja, es gibt trotz allem Chaos immer noch 10.000 Gründe, von Herzen dankbar zu sein. Auch - oder gerade - heute Morgen.

21.10. Mittwoch

Der Mensch - der ganz normale Wahnsinn

Manchmal werde ich mir bewusst, wie klein, unscheinbar, unbedeutend und hilflos doch der Mensch ist.

Schau dir mal einen Achttausender an. Oder nur die Zugspitze. Majestätische Erhabenheit! Wie lange würden die Menschen mit all ihrer genialen Technik brauchen, so einen Berg aufzuschütten? Oder abzutragen? Wie viele Schubkarren Steine wären das? Die Natur - oder der Schöpfer? - hat das einfach mal so werden lassen. In Jahrmillionen zwar, aber immerhin. Und niemand hat helfen oder beraten müssen.

Wenn ich mit meinem Truck nach Riga/Lettland unterwegs war, hab ich fast vier Tage gebraucht, um dort anzukommen. Vier mal neun Stunden Fahrzeit etwa. Ein Freund von mir war Pilot auf einer Boeing 747. Der meinte, wenn er von Frankfurt nach Peking fliegt, ist er in zwei Stunden schon über Riga. Schaut man sich die Strecke auf der Karte an, kommt einem das Schmunzeln: Ein Fingerbreit im Gegensatz zur Weltkarte.

Schaut man zum Nachthimmel und betrachtet die Sterne, kommt man mit Sicherheit an die Grenzen der Vorstellungskraft. Der uns nächste Stern, also ein Himmelskörper, der selbst leuchtet, so wie unsere Sonne, der Proxima Centauri, ist 4,244 Lichtjahre von uns entfernt. Nun müssen wir ein wenig rechnen. Das Licht braucht nicht 4 Tage bis Riga. Auch nicht 2 Stunden, sondern nur einige Zehntel-Millisekunden. In einer Sekunde flitzt es 299.792,458 km weit. Ein ganzes Jahr hat über 30.000.000 Sekunden. Das Jahr 2020 als Schaltjahr exakt 31.622.400 Sekunden. Jetzt müssen wir 299.792,458 Kilometer mit 31.622.400 Sekunden multiplizieren, dann haben wir annähernd die Entfernung, die das Licht in einem Jahr zurücklegt. Laut

Taschenrechner (Kopfrechnen würde zu lange dauern) sind das 7.266.589.023.859,2 km. Wobei wir die 200 m nach dem Komma vernachlässigen könnten... Heißt die Zahl dann sieben Trilliarden? Und jetzt nur noch mit den 4,244 Jahren multiplizieren, dann sind wir schon beim Proxima Centauri: 30.839.403.817.258,4448 km! Ist schon ne Strecke... Das ist die Sonne, die uns am Nächsten ist.

Da haben die Wissenschaftler aber festgestellt, dass es auch Sonnen gibt, die eine Million Lichtjahre und weiter von uns entfernt sind. Die 7.266.589.023.859,2 multipliziert mit 1.000.000 - dann wird's schon echt weit! 7.266.589.023.859.200.000 km! Gibt es einen Namen für solch eine Zahl? Was sind das dann für -ionen oder -iarden? Hand hoch, wer sich diese Entfernung in etwa vorstellen kann! Da würde ich mit meinem Tuck ganz schön Sprit verbrauchen bis dorthin...! Und bis Riga hab ich 4 Tage gebraucht! Und war so stolz, dass ich so schnell war!

Bleiben wir auf unserer schönen, kleinen Erde mit ihren grad mal 12.742 km Durchmesser. Wenn das Wetter nur ein klein wenig verrückt spielt, gibt es mehr Regen, als es braucht oder etwas stärkeren Wind als üblich, und schon gibt es Überschwemmungen und Hurrikans und Erdbeben und umgeknickte Wälder und Chaos und großes Leid. Und der Mensch steht hilflos daneben und muss leidgeplagt zuschauen. Und braucht Monate oder gar Jahre, um einige Stunden oder vielleicht nur Minuten Naturgewalt wieder auszubügeln.

Dann tun sich die Menschen so groß und wichtig und bekämpfen sich gegenseitig wegen ein paar Unstimmigkeiten oder dem falschen Gott, dem sie meinen zu dienen oder einfach nur wegen mehr Machtbesessenheit und Raffgier nach mehr Geld. Einer wird des anderen Feind, man gönnt dem anderen nicht, was er hat und möchte es ihm abnehmen und an sich reißen, man will es immer bequemer und bequemer, schneller und mehr. Der Kreislauf des Wahnsinns. Der Mensch - der Beherrscher des Universums. Und wer dabei Zeit hat, sieht am Nachthimmel, wie manche Sterne vor vier oder vor einer Million Jahren ausgesehen haben, weil das Licht von ihnen jetzt erst hier ankommt.

Ich denke, Gott hat das schon sehr weise gemacht, dass er dem Menschen nur eine begrenzte Zeit von durchschnittlich 70-80 Jahren gegeben hat.

Vielleicht ja nur wegen der Schadensbegrenzung...

23.10. Freitag

Es geht, wenn man will

Fünf nach um sieben und schon fertig angeschlossen. Gutes Gefühl. Die untere Nadel wollte nicht so recht, musste sich dann aber meiner Entschlossenheit fügen. Heute wurden die Schläuche vorher auch mit NaCl-Lösung gefüllt und damit nach dem Stechen die Nadeln und das „Drumherum da drinnen“ gespült, um zu vermeiden, dass der Druck wieder auf und ab springt. Mal sehen, ob's was bringt.

Das Taxi fährt ganz normal. Am Ortsausgang überholt uns ein PKW ziemlich hirnrissig. Der hat's aber eilig! Vier Minuten später, an der nächsten Ampel, steht er genau vor uns. Da hat er mit seiner schnellen Fahrweise ja jede Menge Zeit rausgeholt. Bei Grün wieder ab und weg. Manche lernen es spät, manche nie und einige noch später...

Zeit haben und sich Zeit nehmen.

Ein Privileg, das viele nicht mehr kennen und schon gar nicht können. In den Garten nicht schnell mal in 20 Minuten kommen, sondern erst nach über einer Stunde. Aber dafür die Landschaft genießen können, zum Beispiel an der Pferdekoppel meines Sohnes vorbeifahren, keinerlei Verkehrsregeln und Vorfahrtsbestimmungen beachten müssen. Nicht Tanken müssen, kein TÜV, keine Reparaturen, kein Ölwechsel, kein Reifenwechsel, keine lästigen Verkehrskontrollen, nie wieder Blitzer-Gebühren. Nein, sondern einfach im Bus und Zug sitzen und sich dorthin bringen lassen, wohin man möchte. Die Ü-65-Bahncard für Hessen ist schon Spitze. Die 365 Euro, die die im Jahr kostet, hab ich gestern abgefahren. Nur mit den Fahrten zum Garten und zurück. Seit Anfang Juni, innerhalb von 4 1/2 Monaten. Die nächsten 7 1/2 Monate fahre ich sozusagen kostenlos. Und mit allen Fahrten, die ich damit bisher quer durch Hessen gemacht habe, bin ich schon 260 Euro über den Jahrespreis hinaus. Mal sehen, ob ich mein Ziel von 2000 Euro bis nächsten Mai noch erreiche. Dann bin ich fast 1600 Euro kostenlos gefahren.

Klar, manchmal könnte man das Auto doch schnell mal brauchen. Besonders, wenn man es ein langes Leben gewohnt war. Schnell mal im Supi Milch holen, 'ne Fuhre zum Wertstoffhof bringen, oder die Äpfel aus dem Garten nach Hause. Doch es geht auch anders. Man muss nur die entsprechende Zeit dafür einplanen und sich dann nehmen. Ich bin Rentner. Und die einzigen Termine, wo ich erscheinen muss, sind hier in der Klinik. Hier übernimmt dann wieder das Taxi. Es ist ein neues Lebensprinzip. Leben ohne Auto. Das ist nebenbei noch umweltbewusst. Mein Beitrag zur Halbierung des CO₂ - auf CO₁...

26.10. Montag

Es menschelt

Die eine Schwester „assistiert“ beim Stechen und schließt dann „nur noch“ an und stellt die Maschine ein, die zweite kontrolliert die Einstellungen. UF-Ziel 1600 +0, UF-Zeit 5:00, Blutfluss 400, Blutdruck 131:69. Die Nadeln sitzen gut, die 400 ml/min werden problemlos akzeptiert, wie auch am Freitag schon. Ein gutes Gefühl.

Die Maschine... nicht Daisy? Nein, nicht Daisy. Die ist schon seit einigen Wochen nicht mehr bei mir. Hat mich verlassen. Ist ja manchmal so, dass die Frau einen verlässt, oder hier die Freundin. Sie hat es aber nicht aus bösem Willen getan oder aus einer Laune heraus oder gar dass ich der Grund war, sondern sie musste wie einige andere zum TÜV, zur Kontrolle, generalüberholt werden, befähigt zu neuem Blut schlecken. Mit der „Neuen“ lässt sich aber auch gut leben und auskommen. Das ist im wahren Leben nicht immer so. Da möchte man seine Freundin ja doch lieber behalten, oder?

Ich hab gestern eine Empfehlung bekommen über eine Sendung im ORF. Der Dachstein im Salzkammergut. Werde ich mir nachher anschauen.

Was fällt mir bei solchen und vielen ähnlichen Sendungen auf, die ich mir so gerne anschau? Natur, häufig noch unberührt, Landschaft, Pflanzen, Tiere, Einklang miteinander, funktionierende Harmonie, schon Millionen von Jahren, die letzten hunderttausend Jahre mit dem Menschen zusammen. Er war Teil dieser Natur, hat sich angepasst, eingefügt, untergeordnet unter die mächtigen Gewalten, hat sie gehegt und gepflegt zum gegenseitigen Wohl, war eins mit ihr.

Doch dann kam der „moderne“ Mensch. Vor grade mal 100 bis 150 Jahren. Und der hat sich darauf spezialisiert, wutentbrannt und mit einer erschreckenden Perfektion diese funktionierende Natur mehr und mehr kaputt zu machen. Und das so entschlossen, dass eine Umkehr dieser Abwärtsspirale nicht mehr möglich ist. Doch anstatt die Notbremse zu ziehen, bevor der katastrophale Klimawandel und das ganze Gift überall uns in die Enge treibt, beutet er in seiner Geld- und Machtgier die Natur nur noch weiter aus. Millionen Jahre funktioniert eine ganze, komplette Erde. Der Mensch schafft es, in nicht mal 200 Jahren das alles kaputt zu machen. Die Weltmeere werden vergiftet und zugemüllt, ganze Landstriche, größer wie halb Bayern, werden jedes Jahr abgeholzt, Tiere sterben aus, die Ökologie bricht zusammen, das Klima kippt.

Die Erde ist krank, sie hat die Menschen. Vielleicht funktioniert ja ihr Immunsystem noch einigermaßen, dass sie sie los wird. Lange scheint es ja

nicht mehr zu dauern. Hoffentlich vergisst der Letzte nicht, das Licht dann auszumachen...

So, nun geht's an den Dachstein-Bericht. Im Fernseher gegenüber läuft grad der 3475. Sturm der Liebe.

Doch das nur nebenbei...

28.10. Mittwoch

Das Läum jubelt

„WLAN-Anmeldung fehlgeschlagen“. Ups! Ups? Grübel. Ein kurzer Blick auf den Anmeldezettel, den ich vor zwei Jahren bekommen habe und glücklicherweise noch besitze, zeigt mir an „Verfallsdatum 25.10.2020“. Un-Ups, alles ent-upst. Das bedeutet außer einer fälligen Neubeantragung auch noch etwas anderes: Mein Läum jubelt. Am letzten Freitag schon, am 23.10.2020 habe ich mein drittes Jahr Dialyse begonnen. Wow statt Ups! Sollte man so etwas positiv sehen oder eher eine Gedenkveranstaltung anberaumen? Zwei Jahre, die mir geschenkt wurden. Zwei Jahre besser fühlen. Zwei Jahre das Leben noch so genießen können, wie es geht. Zwei Jahre hier beim Klinik-Personal gut aufgehoben. Fazit: man sollte es positiv sehen.

Wäre das wieder ein Grund, das nächste PDF herauszubringen? „Dialyse-Tagebuch - das zweite Jahr“? Obwohl das erste PDF insgesamt nur 48 mal downgeloadet wurde. Und wenn ich mich doch entschließen sollte, das Ganze als gedrucktes Buch herauszubringen, sollte sich das auch lohnen - für mich und für die Leser.

„Ich merke schon langsam das auch ich alt werde.... es ist mühsamer.“ schrieb mir neulich jefraud. Mir geht's ähnlich. Ich komme in ein höchst interessantes Alter. Man lernt fast jeden Tag neue Knochen kennen - an Stellen, von denen man vorher gar nicht wusste, dass es sie gibt.

Seit einiger Zeit bin ich mit Arzt und Schwestern überein gekommen, dass wir den Wasserentzug erhöhen bis zum Trockengewicht. Heißt heute zum Beispiel: Die Waage zeigt 87,0 kg. Das Trockengewicht liegt bei 85,4 kg. Also werden mir 1,4 kg abgezogen. Was am Anfang noch zu Problemen führte mit Juckreiz & Co., das steck ich nun besser weg. Der eigentliche Grund, der damit erreicht wird, ist, dass mein Blutdruck wieder in den Normal-Bereich gesunken ist. Auch ein Grund, das dritte Jahr positiv zu sehen.

Grad fragt mich mein Nachbar, wann der 1. November ist. Was für eine Frage. Das weiß doch jeder! Genau nach dem 31. Oktober.

So, liebe Leser und -rinnen. Das zweite Jahr mit Daisy ist geschafft. Das zweite Jahr Tagebuch auch. Ich hätte früher nie gedacht, dass ich mal so ausdauernd schreiben werde. Naja, früher hätte ich auch nie gedacht, dass ich mal regelmäßig zur Dialyse muss. Das Leben spielt halt öfters andere Karten aus, als du sie dir wünschst.

„Mach dir einen Plan und sei ein großer Wicht - und mach dir einen zweiten - geh'n tun sie beide nicht.“ (Der Spruch soll von Dr. Theo Lehmann stammen...)

Solange wir nicht in die Karten schauen dürfen, wollen wir getrost darauf vertrauen, dass ein anderer die Pläne für uns macht - und dass trotz häufiger Widrigkeiten diese Pläne immer noch gut sind für uns.

Dass das Leben weitergeht, beweist ja der dritte Teil meines Tagebuches. Den gibt es allerdings nur wieder als Blog.

dialyse-tagebuch.info

Schaut doch mal vorbei. Ich würde mich freuen.

In diesem Sinne verabschiede ich mich hier und wünsche allen meinen Lesern eine frohe und zuversichtliche Zukunft.