



## Das dritte Jahr mit Niereninsuffizienz

28. Oktober 2020

### Das Läum jubelt

Mittwoch

„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 1,6 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.

---

30. Oktober 2020

**Nadelarbeit**

Freitag

WLAN lant wieder. Das dritte (und vierte?) Jahr ist gesichert.

Die Nadeln in die Knopflöcher befördern funktioniert problemlos und gehört mittlerweile zu den Dingen, die „normal und selbstverständlich“ geworden sind. Wenn sie vorher mit Kochsalzlösung gefüllt werden, gibt es auch (fast) keine Durchflussprobleme. Ich wünsche mir, dass das so bleibt. Ich erinnere mich noch, als die Schwestern das machten, ohne Knopfloch. Das ist nicht immer so gut gegangen. Nicht nur bei mir. Und jede hatte ihre eigene Methode. Und nicht alle machten es so, wie man es gerne hätte. Und manchmal ging es daneben.

Das heißt aber absolut nicht, dass die Schwestern hier keine gute Arbeit machen. Im Gegenteil. Stech du mal bei 25 verschiedenen Patienten jeweils 2 Nadeln an 50 verschiedenen Stellen in den Arm und treff dabei sicher 50 mal bis auf's Blut und schau noch, dass es den 25 Patienten dabei 50 mal nicht allzu sehr weh tut. Und mach das fünf mal die Woche, jede Woche. Routine hin oder her. Doch es sind immer noch Arme von lebenden Menschen, in die da gestochen wird, keine Wasserschläuche. Wenn ich daran denke, wie in manchen Arztpraxen die Schwestern dort beim Blutabnehmen völlig hilflos die Vene gesucht haben... Eine hat es sogar mal geschafft, durchzustechen! Der ganze Arm sah hinterher so aus - dagegen waren hier meine „Picasso-Arme“ nur blasse „Schwarz-Weiß-Bilder“. Der war so bunt, da gab es keine Stelle mit normaler Hautfarbe mehr! Die hatte nämlich nicht nur durchgestochen, sondern mit der Nadel die Vene hinten aufgeschlitzt.

Ist lange her...

Gestern war wieder Garten-Marathon. Unter anderem 3 Stunden Rasen mähen, mit Rasenmäher und Trimmer. Hinterher war mein rechter Arm so steif, dass ich die Kaffeetasse nicht mehr bis zum Mund gebracht hab. Aber wie heißt es so schön? „Das mach ich doch mit Links.“ Da ging es dann. Ohne zu verschütten. Übrigens ist es viel besser, gelassen den Rasen zu mähen, als hektisch über den Mäh zu rasen. Zwischendurch ein gemütliches Feuerchen für's Mittagessen (und den Kaffee) und bei noch wunderbarem Sonnenschein draußen essen und chillen. Dann mit ca. 15 kg wunderbaren Äpfeln von meinem wunderbaren Baum in meinem wunderbaren Rucksack zu meinem wunderbaren Zuhause (im wunderbaren Zug und Bus). Insgesamt also - ihr werdet es schon erraten haben - ein wunderbarer Tag.

Nun warte ich auf ein wunderbares Frühstück - und höre nebenbei wunderbare Musik.

---

2. November 2020

## Sag "Ja"!

Montag

Zucker 98; Hb 11,6; Kalium 5,5; läßt sich leben damit. Kalium zwar etwas hoch, aber das kriegen wir in den Griff.

Nadeln setzen - immer wieder ein befriedigendes Ergebnis/Erlebnis. Ich hatte übers Wochenende weniger gecremt und so waren heute die Knopfloch-Türen eher aus massiver Eiche statt aus modernem Pressspan. Na, da muss man dann eben stärker drücken, um die aufzubekommen. Alles sitzt, alles gut. Wieder bei Blutfluss 400 ml/min. Herz, was willst du mehr?

In der Etage unter uns scheint ein Dauer-Erdbeben zu sein. Ein ständiges Brummen und leichtes Zittern des Fußbodens. Das Magnetresonanztomographie-Gerät läuft dort wieder, auch bekannt als „Röhre“, wo die Leute von innen nach außen gekrempelt werden. Eine Art modernes Röntgen. Das sieht man dann aber nur auf dem Monitor.

Seit heute ist ja wieder ein „Sperrnieder“, wie man es wörtlich übersetzen kann. Lockdown. Corona, oder die Angst davor, hat das Land - und nicht nur unseres - im Griff. Ich bin äußerst gespannt, wie diese ganze Geschichte, die dieses Jahr unbestritten Thema Nr. Eins ist, ausgehen wird und wie man darüber in 5-10 Jahren denkt.

Bleiben wir aber hier oben in der PHV-Dialyse-Etage. Das ist fast eine kleine eigene Welt, weg von MRT, Corona und Wahlkampf in den USA. Weg auch zum Glück für uns vom verheerenden Erdbeben in der Türkei, vom Taifun auf den Philippinen, von den schon Monate dauernden Überschwemmungen in China, von den vielen Unwettern in Amerika und wo sonst noch überall.

Heute wird wieder Visite sein. Warten wir mal ab, was der Doktor zu sagen hat und schreiben nachher weiter. Drüben im anderen Raum visittet er schon...

So, nun hat er bei mir visittet. Er meint, ich gehöre zu den Braven. (Geht das nicht runter wie Öl?) Man sieht grundsätzlich sehr deutlich, ob sich jemand mit der Tatsache Dialyse anfreundet oder ob man ständig dagegen ankämpft. Ist ja logisch. Soll ich mit dem Auto irgendwohin, kann ich das annehmen und einfach fahren - oder ich kann, um das zu verhindern oder zu verzögern, die Handbremse anziehen. Ich komm zwar auch irgendwann an, aber frag nicht, wie das Auto dann aussieht. Es wird größeren Schaden genommen haben und steht vor einer teuren Reparatur. Deshalb kann ich nur jedem Dialysepflichtigen raten, mach die Handbremse los und mach das Beste aus deiner Situation!

„Periphere Polyneuropathie“. Wer von uns Dialytikern kenn das (noch) nicht? Bei mir ging das schon Jahre vor der Dialyse los. Es fing damals mit unangenehmen Kribbeln auf den Füßen los. Immer Nachts. Immer öfters. Immer stärker. Heute ist es nicht nur Kribbeln. Es weitet sich immer mehr aus in Brennen der Fußsohlen. Besonders, wenn man länger auf den Beinen war. Durch komplizierte bio-chemische Vorgänge werden an den Nervenausgängen in der Wirbelsäule die Nervenenden besonders in den Füßen, weil sie so weit weg sind, nicht mehr richtig versorgt. Hängt irgendwie mit dem in der Nebenschilddrüse gebildeten Parathormon zusammen, das sich bei Nierenversagen unartig benimmt. Bis jetzt weiß aber noch niemand so richtig, wie man dieses Hormon zähmen kann.

Was man aber selbst dagegen tun kann: Ausreichend Vitamin-B-Komplex, besonders B5 - Pantothersäure, B9 - Folsäure, B12 - Cobalamin. Hier interessante Fakten dazu und wieviel von was wo drin ist: <https://www.loges.de/de/service/magazin/uebersicht-ueber-die-b-vitamine/>.

Weil jetzt sowieso alle den Link klicken, kann ich hier schließen und mein Frühstück genießen.

---

4. November 2020

## Das Wort zum Tage

Mittwoch dann

Aus aktuellem Anlass:

Es ist verrückt! Der Mensch bringt es nicht nur fertig, den gesamten Planeten kaputt zu machen, Pflanzen und Tieren den Lebensraum zu entziehen, die Umwelt unumkehrbar zu zerstören. Nein, er setzt auch noch alles daran, sich selbst zu zerstören. Es gibt da eine interessante Begebenheit in der Bibel. 2. Chr. 20, wo gezeigt wird, wie man schon damals andere in den Exodus befördert hat, so einen nach dem anderen und dann, als würde das noch nicht reichen, sich auch noch gegenseitig.

„Und die Söhne Ammon und Moab standen auf gegen die Bewohner des Gebirges Seir, um an ihnen den Bann zu vollstrecken und sie auszutilgen. Und als sie die Bewohner von Seir aufgerieben hatten, halfen sie, sich gegenseitig umzubringen. Und Juda kam auf den Aussichtspunkt zur Wüste hin. Und sie sahen sich nach der Menge um, und siehe, da waren es Leichen, die auf der Erde lagen; niemand war entkommen.“ Erst gemeinsam gegen die anderen und dann jeder gegen jeden. Keiner ist übrig geblieben, auch keiner von den „Siegern“.

Heute ist es fast genauso, wenn nicht noch schlimmer. Attentate in Frankreich, Attentate in Afghanistan, Attentat in Österreich, zur Wahl in den USA schlagen sie sich die Köpfe ein, in Frankfurt/Main, Madrid, Berlin gibt's Schlägereien mit der Polizei. Und das ist nur die oberste Schicht des Abschaums der Menschensuppe. Wieviele Kriege gibt es auf der Welt? 2019 waren es 27. Manche davon schon seit 1964. Da scheint der 30-jährige Krieg von 1618 bis 1648 nur als kurzer Pausenfüller. Und das sind nur die „großen“ Kriege, die an die Weltöffentlichkeit dringen. Daneben gibt es noch hundert „kleine“, die aber genauso Leid und Verderben bringen wie die großen. Der Anschlag vorgestern in Wien. Drei Tote, viele Verletzte und Schwerverletzte. Alles Menschen, die mit solchen Machtkämpfen nie etwas zu tun haben wollten. Warum helfen sich diese Terrorfreaks nicht gleich, sich gegenseitig umzubringen und lassen die anderen in Ruhe? Warum plündern sie Geschäfte oder zünden Autos an? Vielleicht weil die Ladenbesitzer schuld sind an der miesen Lage der Weltordnung oder weil die Existenz von Kraftfahrzeugen die Religionsordnungen durcheinander bringt? Willkommen in der Realität der Menschheit! Hätte Gott damals nicht versprochen, nie wieder eine Sintflut zu schicken, um die Menschheit auszulöschen, er würde es wohl wieder tun. Aber mittlerweile hat diese Aufgabe der Mensch selbst in die Hand genommen und feilt tagtäglich an deren Perfektion. Er wollte ja schon immer wie Gott sein... Good luck!

6. November 2020

## Sie wollte nur nach Hause

Freitag

Der Mann mit dem PKW fährt auf den Parkplatz, steigt aus und geht weg. Ein LKW fährt ebenfalls auf den Parkplatz, an dem PKW vorbei und parkt vor ihm. Dann kommt ein zweiter LKW mit überhöhter Geschwindigkeit und schiebt den PKW unter den vorderen LKW. Sofort fangen alle 3 Fahrzeuge Feuer und brennen vollständig aus. Der PKW-Fahrer hat nur überlebt, weil er ausgestiegen ist, bevor die beiden LKW's kamen. Sonst hätte er keine Überlebenschance gehabt. Beide LKW-Fahrer waren nur leichtverletzt. Beim Verursacher wurde ein Blutalkoholspiegel von 2,6 Promille gemessen...

Am Mittwoch ging es um Attentäter. Ich behaupte, solche Geschichten - und diese ist tatsächlich so passiert - zeigen, dass es noch andere Attentäter gibt, als solche, die wie bekloppt und hirnamputiert durch Städte rennen und um sich ballern. So traurig und furchtbar das ist und mit Recht darüber berichtet wird. Doch was ist mit diesen anderen? Die findet man höchstens auf YouTube. Und da auch nur, wenn man gezielt danach sucht. Passieren die seltener? Was sagt das Statistische Bundesamt dazu? (Quelle: [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Verkehrsunfaelle/Publikationen/Downloads-Verkehrsunfaelle/unfaelle-alkohol-5462404187004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Verkehrsunfaelle/Publikationen/Downloads-Verkehrsunfaelle/unfaelle-alkohol-5462404187004.pdf?__blob=publicationFile)) Von 2.636.468 Unfällen in 2018 gab es 35.685 unter Alkoholeinfluss und 593.247 unter dem Einfluss anderer berauschender Mittel. Von den insgesamt 3.275 Getöteten und 67.967 Schwerverletzten gehen 244 Getötete und 4.634 Schwerverletzte auf das Alkohol-Konto. Weit mehr als jährlich eine halbe Million Attentate auf unschuldige Menschen mit fast 5.000 Opfern. Das Tragische daran zeigt folgender Bericht: „Der Kleintransporter verlor beim Überholvorgang mit überhöhter Geschwindigkeit vor einer Bergkuppe die Kontrolle über das Fahrzeug, rammte einen PKW und kam nach 400 Meter zum Stehen. Der PKW kam daraufhin von der Fahrbahn ab und geriet in Brand. Die Frau verbrannte eingeklemmt in ihrem Fahrzeug. Der Fahrer des Kleintransporters erlitt nur leichte Verletzungen.“ Die Frau, Mutter von mehreren Kindern, wollte eigentlich nur nach Hause... Es trifft so oft die Anderen, die, die vernünftig fahren.

Das sind nur die Zahlen derer, die man „erwischt“ hat. Wie viele fahren unbemerkt besoffen durch die Gegend? Jeder weiß, dass es unverantwortlich

ist, sich unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ans Steuer zu setzen. Jeder. Und doch riskieren es so viele. Was macht man mit solchen Attentätern? Lebenslänglich? Ich wäre dafür. Ähnlich, wie es jetzt endlich ein Gesetz gibt, dass illegale Rennen nicht mehr nur als „Bagatelle“ geahndet werden, sondern je nach Fall bis zu Mord mit lebenslanger Haft. Daumen hoch an dieser Stelle für unsere Gesetzgebung!

Was hat das alles mit Dialyse zu tun? Nichts. Doch mich regt das absolut sowas von auf! Nicht nur, weil ich als Trucker mehr als genug von dem Wahnsinn auf Europas Straßen mitbekommen habe. Ich hatte mir vorgenommen, in meinem Tagebuch von allem zu schreiben, was mich bewegt und beschäftigt. Und das sind eben nicht nur Daisy und die beiden Nadeln im Arm.

Schönes Wochenende euch allen. Und bleibt heil, wenn ihr unterwegs seid! Rechnet immer mit der Unvernunft der anderen.

---

9. November 2020

## **Alte und neue Träume**

Montag

Danke für das Fiedbäck für die beiden letzten Beiträge. Ich möchte noch einen Nachtrag dazu geben. Man hört in der öffentlichen Meinung immer „Ja, die bösen LKW-Fahrer. Immer besoffen, immer übermüdet, die machen immer die schlimmen Unfälle.“ Ich glaube, das ist eine böse Beleidigung. Aus der Statistik ist ersichtlich, dass bei den insgesamt 2.636.468 Unfällen 356 alkoholisierte LKW-Fahrer beteiligt waren. Das ist jeder 7.405,8-te (um eine Verwechslung auszuschließen, hier in Worten: siebentausendvierhundertfünfkommaachte) Unfall. Ein verschwindend geringer Anteil also.

Übermüdet? Zwar nicht in dieser Statistik, aber erwähnenswert. „Entweder du fährst weiter - oder du bist entlassen!“ Ein ausländischer Fahrer, der hier in Deutschland versucht, mit seinem Mindestlohn (ist es überhaupt so viel?),

seine Familie daheim durchzubringen, hat doch gar keine Chance, sich dagegen zu wehren. Viele deutsche Fahrer übrigens auch nicht. Es geht den Spediteuren einzig um Gewinn und Konkurrenzkampf. Die Fahrer sind nur billige Galeerensklaven, angekettet an die Profitgier der Unternehmer. Ich könnte kotzen, wenn ich weiter drüber nachdenke!

Klar richtet ein 40-Tonner mehr Schaden an, wenn der wo draufbrummt. Der schiebt schon einiges zusammen und gibt Kleineren kaum Überlebenschancen. Wenn ein PKW auf einen LKW trifft, macht das beim LKW grad mal „Blubb!“

Zum Abschluss dieses Thema's möchte ich noch ein Statement abgeben für die Missions-Gesellschaft, für die ich selbst jahrelang mit meiner 40-Tonnen-„Emma Enn“ in ganz Osteuropa unterwegs war. Kein Druck, kein Stress, keine Sklaverei. „Fahr vorsichtig! Komm lieber einen Tag später zurück - aber komm zurück und bring die Emma in heilem Zustand wieder mit.“ Ich durfte alle meine Fahrzeiten und Pausen einhalten, musste verlorene Zeit am Grenz-Zoll nicht wieder aufholen, konnte mich nachts wirklich ausschlafen. Das war dort die Philosophie. Schön war's... Lange her - und kommt nie wieder zurück. Träne im Auge.

Zurück ins Heute, Jetzt und Hier. Da gibt es auch Träume, die immer mehr verblassen und je länger um so weiter ins Unmöglich rücken, die zerrinnen wie Sand zwischen den Fingern. Alter, Entfernung, Umstände, hier wie dort, Angebunden sein wie ein Galeerensklave an die harten Tatsachen und Einschränkungen, die das Leben momentan bereit hält.

Da kann man nur neben Daisy sitzen und still vor sich hinträumen - Schön wär's... und wird vielleicht nie kommen.

Träne im Auge.

---

11. November 2020

**Keep calm**

Mittwoch

Noch mal kurz zum Thema „Attentäter auf den Straßen“. Ich hab gestern Ausschnitte einer Gerichtsverhandlung in den USA gesehen. Tatbestand: Ein junges Mädchen hat unter Alkohol-Einfluss einen Unfall verursacht. Eine Person getötet, eine Person invalid. Das Urteil: 50 Jahre Haft. Würde sich das bei uns durchsetzen, wären die Straßen mit Sicherheit unfallfreier. Nein, ich hab bei solchen und ähnlichen Verantwortungslosigkeiten keinerlei Verständnis für Milde. Genauso, wenn keine Rettungsgasse gebildet wird bzw. einzelne Fahrzeuge hinter den Einsatzfahrzeugen herfahren und die Gasse wieder blockieren. Weil man da weiter nach vorn kommt im Stau und vielleicht 0,3 Sekunden eher am Ziel ist. Egal, ob dann vorn an der Unglücksstelle Hilfe zu spät kommt. Hauptsache ich. Das sind genau solche Attentäter. Mindestens Fahrerlaubnisentzug auf Lebenszeit wäre da angebracht. „Dir war in deinem Auto das Leben anderer Menschen völlig egal - du bist es nicht mehr wert, aktiv am Straßenverkehr teilzunehmen.“

Gut. Thema Ende!

Kommen wir wieder zu den angenehmen Dingen des Alltags.

Die beiden Nadeln zum Beispiel. Das Stechen funktioniert immer besser. Ansetzen, drücken, leicht drehen, drin. Auch der Blutfluss von 400 ml/min ist stabil. Mir wird jetzt auch immer mehr Wasser abgezogen wie noch vor einigen Wochen, so viel, wie es der Differenz zum Trockengewicht entspricht. Anfangs war das ziemlich anstrengend und ich hatte öfters leichte Krämpfe und Hautjucken. Doch das hat sich mittlerweile gebessert. Der Körper stellt sich um und gewöhnt sich dran.

Laut meiner Ärztin sind die Werte der vierteljährlichen Blutuntersuchung letzte Woche fast alle im grünen Bereich. Nur die Effizienz liegt bei 75%, vorher war sie bei über 90%. Das heißt, wie intensiv das Blut gereinigt wird. Harnstoffgehalt vor und nach der Dialyse. Doch das scheint an der etwas verkürzten Dia-Zeit zu liegen, ich kann nicht mehr 5 1/2 Stunden machen, sondern nur noch 5, und öfters musste der Blutfluss verringert werden von 400 auf bis zu 250. Trotzdem ist nichts besorgniserregend. Eine zufriedene Ärztin ist immer ein gutes Zeichen.

Und draußen ist schon irgendwo das Frühstück. Auch ein gutes Zeichen.

13. November 2020

## Eins nach dem Anderen

Freitag

Das läuft so: Ich komm an meinen Platz, häng meine Jacke hinter's Bett, stell das Bett so ein, dass ich bequem sitzen kann, pack Brille, iPhone und iSchreibmaschine aus, wechsel den Mund-Nasen-Schutz, nehm die Patientenkarte, geh wiegen - vorher nochmal auf die Toilette - 87,3 kg, zurück an meinen Platz, hinsetzen, Bett hochfahren (damit sich die Schwester nicht bücken muss). Die Schwester ist schon da, hat Kochsalzlösung in die Nadeln aufgezogen, steckt die Karte ins Gerät, desinfiziert den Arm, bindet ihn mit dem Stauschlauch ab, prüft nochmal, ob die Einstichstellen frei sind von Grind, überreicht mir die erste Nadel. Ich setz an, drück, dreh - und drin. Die Schwester fixiert die Nadel mit dem ersten Pflaster, spritzt die Kochsalzlösung in den Arm und saugt wieder Blut an. So prüft sie, ob die Nadel frei liegt und der Blutfluss okay ist. Dann kommt das zweite Pflaster zum Fixieren. Zweite Nadel, derselbe Ablauf. Nun werde ich mit der Maschine verbunden, die Klemmen werden geöffnet. „Wasser marsch!“ - oder besser „Blut marsch!“. Dann bekomme ich noch die Blutdruckmanschette an den rechten Oberarm, der Blutdruck wird gemessen (heute 170/80), was heute noch mindestens fünf mal passiert, die Parameter werden eingestellt. Fertig. 5 Stunden, 15 Minuten „ans Bett gefesselt“.

Wie geht's weiter? Bett wieder runter fahren, damit der Tisch drüber passt, Brille wechseln, iSchreibmaschine auf den Schoß legen, WLAN anmelden, das jetzt übrigens nicht nur zwei, sondern sechs Jahre gültig ist und mir überlegen, was ich heute schon wieder schreiben soll. Nun kommt das Warten auf das Frühstück. In den Räumen, wo die Patienten schon angeschlossen sind, hört man es schon klappern. Wenn hier alle an der Nadel hängen, kommt es auch zu uns. Dann mit dem Nachbar Brötchentausch. Er mag momentan keine Wurst und ich opfere dafür meinen Käse. Quasi Nachbarschaftshilfe. Phosphatbinder mit einem Schluck Wasser nehmen, Brötchen und Kaffee genießen und dabei die Gedanken, die nun aus dem Kopf purzeln, für meine Familie und euch auf das Desktop bringen. Danach Mails checken, wo möglich, Kundenwebseiten bearbeiten, Dokus schauen, vor mich hindösen oder auch richtig schlafen oder Musik hören. Und schon beim Frühstück die Blutdruckmanschette immer wieder hochschieben, weil es hier nur eine einzige Schwester gibt, die die so straff anbringen kann, damit sie beim Essen und Schreiben nicht dauernd runter rutscht! Aber die ist heute nicht da.

Ihr seht, ich hab genug zu tun. Wir lesen uns Montag wieder...

---

16. November 2020

## Eigentlich

Montag

„Wieso klingelt zu noch nachtschlafender Zeit beim Fleischer (der sich unter meiner Wohnung, im Erdgeschoss befindet) schon das Telefon? Sind die denn schon da? Was soll das?“ Mit diesen verschlafenen Gedanken bin ich heute Morgen aufgewacht. Beim Blick auf meine Uhr war ich dann allerdings hellwach! Es ist 06:33 Uhr! Das Taxi steht normalerweise ab 06:15 Uhr vor der Tür. Offizielle Abfahrt um 06:30 Uhr. Ich hab also etwas Zeitdruck. Wie sich herausstellte, war das nicht das Telefon beim Fleischer, sondern der Taxifahrer an der Haustür. Um 06:37 Uhr fuhr das Taxi dann los. Also 4 Minuten später. Mit mir. Fertig angezogen, alles eingepackt. Warum nur hab ich den Wecker zweimal nicht gehört!?

Die Reschärsche gleich im Taxi klärte mich auf. Er hat nicht geklingelt. Ich hatte am Handy einige Einstellungen vorgenommen und dabei wurde der Wecker deaktiviert. Gemerkt hab ich es aber erst, als der Taxifahrer den Job des Weckers übernommen hat. Na gut. Bin ich halt 20 Minuten später als sonst in der Klinik angekommen. Man hatte sich schon Sorgen gemacht, wo ich bleibe und ob ich vielleicht krank bin. Corona...? Nein, alles gut. Fertig machen, setzen und sofort geht's los. Nadeln setzen. Mit 180/90 Blutdruck. „Take it easy, altes Haus und ruhig bleiben, Junge, du schaffst das!“ Klar doch, bei dem Selbstvertrauen! Und? Wußte ich's doch: Beide Nadeln sitzen optimal, Blutfluss satte 400 ml/min. Alles perfekt also.

Fazit: Ab heute kann ich nicht mehr stolz behaupten, ich hätte hier noch nie verschlafen. Irgendwann ist halt alles das erste Mal, das hier aber hoffentlich das letzte Mal... bis zur Transplantation.

Wollte ich heute eigentlich nicht über etwas ganz anderes schreiben...?

18. November 2020  
**The next step**

Mittwoch

06:13 Uhr fährt das Taxi los. Mit mir. Der Wecker funktioniert also wieder.

Beim Stechen dann möchte die zweite Nadel überhaupt nicht rein. Alle Versuche scheitern. Die Schwester schafft Abhilfe mit einer normalen, spitzen Nadel. So eine hatte ich schon lange nicht mehr. Naja. Das ist halt das Leben. Leben ist wie Zeichnen ohne Radieren. Dabei ging das am Montag mit Verschlafen und 180/90 Blutdruck so perfekt. Hätte ich lieber wieder verschlafen sollen? Oder ist der Blutdruck von 145/80 zu niedrig...?

Gestern Untersuchung bei der Hautärztin. (Es ist gar nicht so einfach, einen Termin beim Hautarzt zu finden. Und dann noch kurzfristig.) Ergebnis: unauffälliges Hautkrebsscreening. Auch hier also alles in Ordnung, wie bei allen anderen Untersuchungen vorher auch. Diese war die letzte und somit stehe ich auf der Transplantations-Liste nicht mehr auf NTX (nicht bereit für Transplantation) sondern auf TX (bereit für Transplantation). Countdown läuft. Vielleicht bin ich ja irgendwann in den nächsten Jahren dran.

Vielleicht...

---

20. November 2020  
**Wieder da**

Freitag

Die zweite Nadel hat sich wieder geweigert. Dann eben eine spitze. Es nervt ein wenig. Irgendwann krieg ich das aber wieder hin.

Im Taxi Verkehrsfunk. Stau hier, Stau dort. Geisterfahrer auf der A7. Minustemperaturen. Der Winter lässt grüßen. Gefahr von Glätte. Uns kommt

das Streufahrzeug entgegen und pökelt die Straße. Es war schon lange Zeit, die Winterreifen aufzuziehen, Eiskratzer und -spray dabei zu haben usw. Was bin ich froh, dass ich mich um solche Dinge nicht mehr kümmern muss. Obwohl immer noch Diesel in meinem Blut ist. Daisy schafft mir zwar Harnstoff und Kalium vom Leib, aber den Diesel schafft sie nicht. Das Herz schlägt immer noch höher, wenn es um große Trucks und Truckerstorys geht, wenn an mir einer vorbeifährt oder in eine enge Einfahrt rangiert. Da kommen unweigerlich Gefühle hoch - und Erinnerungen... seufz.

À propos „Daisy“. Ist jemandem aufgefallen, dass Daisy seit einigen Monaten nicht mehr bei mir war und ich immer nur von der „Maschine“ gesprochen habe? Nein? Sie war weg, außer Haus oder aushäusig, getrennt von mir in unerreichbarer Ferne, zur Überholung an ihrer Geburtsstätte. Nun ist sie wieder topfit und auf dem neuesten Stand der Technik. Und sie steht wieder neben meinem Bett, zwinkert mir freundlich zu und tut so, als wäre nie etwas gewesen. Ich tu halt auch so. Aber was soll ich sagen? Es ist schlimm, wenn die Freundin so weit weg ist und es gibt nichts Schöneres, als dass die Freundin ganz nah ist. Und ich spüre, dass meine Freundin genauso empfindet. Heimlich flirten und erzählen wir miteinander. Noch 4:17 haben wir heute das Vergnügen.

Genießen wir es...

---

23. November 2020

## **Krank**

Montag

Beide Nadeln fanden ihren Weg dorthin, wo sie hin sollten. Ich musste zwar ziemlich drücken - übers Wochenende hatten die Knopflöcher wieder genug Zeit zum „Aushärten“ - aber es ist immer ein herrlicher Moment, wenn man das Blut am Schlauchansatz gleich hinter der Nadel pulsieren sieht. Ein Zeichen dafür, dass die Nadel sitzt und der Weg frei ist. Dann kann die Schwester mit der Kochsalzlösung durchspülen und anschließen.

Dieser Tag beginnt also positiv. Für mich, hier in der Klinik, neben und mit Daisy.

Wenn man sich allerdings in der Rest-Welt umschaute und umhört, könnte man durchaus an der Menschheit zweifeln oder verzweifeln. Was da im Moment alles abgeht...! Ein berühmter Mensch hat mal gesagt: „Seit ich die Menschen kenne, liebe ich die Tiere.“ Da steckt ne Menge Wahrheit drin.

Corona. Das traurige Thema Nummer Eins. Man kann drüber denken, wie man möchte, es ernst nehmen oder nicht. Fakt ist, es ist da und man kann etwas tun, damit es nicht ewig bleibt. Jeder kann das, ob er nun dran glaubt oder nicht. Man müsste sich einfach nur vernünftig verhalten und ein paar simple Verhaltensregeln beachten. Warum kam jetzt im Herbst eine zweite Welle? Weil es genügend Hirnies gibt, die meinen, gegen alle Vernunft-Regeln handeln zu müssen, weil ihre vermeintlichen Rechte und Freiheiten eingeschränkt werden. Die haben nur im Kopf, mal was nicht so ganz freiheitlich und uneingeschränkt tun zu dürfen, wie zu normalen Zeiten. Und dafür gehen sie auf die Straße, schreien und husten sich gegenseitig an, feiern gemeinsam Feten, dass die Schwarte kracht und treffen sich in Scharen irgendwo in Wohnungen oder an öffentlichen Plätzen. Dabei sind gerade die diejenigen, die dafür verantwortlich sind, dass das Gaststätten-Gewerbe und viele andere dicht machen müssen und um ihre Existenz bangen. Paradebeispiel „Ballermann“. Zügelloses Besaufen bewirkte zügellosen Anstieg der Infektionen. Fazit: Dann eben total dicht. Und die Leute dort können jetzt sehen, wie sie damit zurechtkommen.

Fast jeder Mensch in Deutschland möchte schneller und einfacher von A nach B kommen. Mit seinem eigenen Auto natürlich. Aber wenn ein Autobahnabschnitt dafür ausgebaut werden soll, damit der Mensch genau das bekommt, was er will, dann steigen diese Menschen wie die Affen auf die Bäume und verschanzen sich dort, damit sie verhindern, dass diese Bäume gefällt werden, um der gewünschten Autobahn Platz zu machen.

Jeder Mensch in Deutschland braucht für seinen gehobenen Lebensstil Strom. Ohne läuft überhaupt nichts mehr. Man kann fast schon nicht mehr ohne Strom auf's Klo gehen, geschweige denn, alles andere vorher tun. Fast jeder hat mehr High-Tec in seiner Wohnung als Bettfedern in seiner warmen Zudecke. Heizung, Warmwasser, Sicherheit, Kommunikation, Bevorratung, alles braucht Strom. Aber... die einen sind gegen Kohle-Strom und gehen dagegen auf die Straße. Die anderen sind gegen Staudämme für Wasserstrom und gehen dagegen auf die Straße. Atomstrom - ganz gefährlich. Die meisten gehen dagegen auf die Straße. Windenergie, das verschandelt nur die Landschaft und man geht dagegen auf die Straße. Bio-

Energie. Igitt, das stinkt! Dagegen muss man auf die Straße gehen. Bleibt noch Sonnenenergie. Aber auch dagegen gibt es genug zu protestieren. Alle wollen mehr Strom, alle sind gegen mehr Stromgewinnung. So wird der Wahnsinn perfekt.

Diese Liste kann man nun in anderen Bereichen endlos verlängern. Und je länger desto trauriger zeigt sich das Chaos „Mensch“.

In Amerika ist einer an der Noch-Macht und benimmt sich wie ein kleiner, beleidigter Junge, dem man sein Spielzeug kaputt gemacht hat und schreit schon wochenlang rum nach dem Motto „Das sag ich meiner Mama!“, weil er meint, alle Welt sei gegen ihn und er sei betrogen worden. Dabei hat er nichts anderes im Kopf, als wirres Zeug zu posten, fernzusehen und fleißig Golfen zu gehen, während in seinem Land täglich tausende an Corona sterben, der neue Machthaber dringend in sein Amt eingeführt werden müsste, damit die nationale Sicherheit nicht gefährdet wird. Aber was interessiert ihn schon das Leid anderer. Er will nur sein Spielzeug wieder. Und das Schlimme daran: 73 Millionen seiner Untertanen finden dieses kranke Verhalten noch gut und würden für ihn durchs Feuer gehen und sterben. Mitte der 30-er Jahre im letzten Jahrhundert gab es auch schon mal so ein krankes Individuum, der damals einen Riesenschaden angerichtet hat. Wie wird's diesmal ausgehen?

Dazu kommen dann noch unzählige Intrigen, Betrügereien, Religionskriege, Raffgier, Machtgier, Rechthabereien, und was noch alles, dass der Platz hier gar nicht reicht oder die Zeit, das alles aufzuzählen. Die Menschheit - dumm geboren und immer noch nichts dazugelernt.

Sorry, aber das musste einfach mal raus. Wie der Harnstoff aus meinem Blut.

Danke Daisy.

---

25. November 2020

**Heute nur positiv**

Mittwoch

Mit den Nadeln das funktioniert wieder. Es ist jedesmal ein gutes Gefühl, wenn beim Stechen das Blut in den Schlauch fließt. Du stichst und drehst, die

Nadel dringt tiefer ein und dann siehst du das Blut im Schlauch. Das heißt, du bist mit der Spitze richtig in der Vene. Nun noch bis Anschlag reinschieben und fertig. Ein erstes Erfolgserlebnis am Morgen. Eigentlich das zweite. Vorher kommt noch, dass in den letzten Wochen - seit den Beschwerdebriefen - das Taxi immer pünktlich kommt.

Also auch dieser Tag beginnt wieder positiv. Für mich, hier in der Klinik, neben und mit Daisy. Wie die meisten der Tage hier neben Daisy in den letzten 25 Monaten, die ich schon hier bin. Es ist Alltag geworden, eine Selbstverständlichkeit, über die man kaum noch nachdenkt, eine Regelmäßigkeit, die ganz normal deinen Tagesplan bestimmt, ein Rhythmus, der sich eingespielt hat. Dialyse. Es ist eben so. Und es wird mit Sicherheit noch länger so bleiben.

Das dritte Erfolgserlebnis ist schon unterwegs: Das Frühstück kommt...

Belassen wir es heute beim Positiven. Genießen wir diesen Tag.

---

27. November 2020

## Physik

Freitag

Die Gesetze der Natur sind normalerweise unumstößlich und nicht außer Kraft zu setzen. Doch manchmal gibt es Ausnahmen. Damals, in der DDR zum Beispiel. In den Bussen, die die werktätige Arbeiterklasse morgens von den Dörfern in die Stadt zu den volkseigenen Betrieben beförderten. Ein Naturgesetz besagt, wo ein Körper ist, kann sich kein zweiter befinden. Doch die Busse waren meist so proppevoll, dass an einer Stelle mindestens drei Personen standen. Manchmal konnte man beim Stehen die Beine anziehen, ohne nach unten zu rutschen. Wie Sardinen, nur ohne Öl.

Ein anderes Gesetz besagt, dass ein bestimmter Körper oder Gegenstand immer nur an einer bestimmten Stelle und nicht gleichzeitig noch an einer anderen sein kann. Doch da gibt es Taxi-Unternehmen, die auf Biegen und Brechen dieses Gesetz mit aller Kraft verändern wollen. Wenn ein Patient gerade zuhause abgeholt und in die Klinik gefahren wird, müsste dieses selbe Taxi zu dieser selben Zeit auch noch an einem ganz anderen Ort einen

ganz anderen Patienten abholen. So die Logistik dort... Wie meinte einer der Fahrer dazu?: „Die Zentrale hat die seltene Eigenschaft, Abläufe, die funktionieren, so zu verändern, dass sie nicht mehr funktionieren.“ Vielleicht wäre hier über die gezielte Weiterentwicklung der Vervollkommnung des Beamens nachzudenken. Das würde einiges vereinfachen und wir wären alle pünktlich in der Klinik.

Trotzdem sitzen wieder beide Nadeln perfekt. Ich hoffe, das wird auch zum Naturgesetz: ddd, drücken, drehen, drin. Heute das erste Erfolgserlebnis. Das Taxi war bei der Beurteilung durchgefallen. Das nächste Erfolgserlebnis kommt gerade, perfekt pünktlich: das Frühstück.

Neben mir liegt heute wieder eine „Gastpatientin“ aus einer anderen Abteilung. Krankheiten und Gebrechen ringsum. Auch wie ein Naturgesetz hier. Da drängt sich fast das nächste Thema auf: „Corona-Risiko-Gruppen“.

Doch mehr dazu nächste Woche.

---

28. November 2020

## **Advent**



---

30. November 2020

## Risiko

Montag

Andere haben immer spitze Nadeln. Da kann ich wenigstens ab und zu mal eine haben. Die obere, venöse war zwar wieder drin, aber anscheinend irgendwo und nicht dort, wo das Blut war. Die spitze hat das Blut dann gleich gefunden. Es gibt halt Situationen, die so sind, wie sie sind, weil sie eben nicht anders sind, als sie sind. Na gut, dann sind sie halt, wie sie sind und wir lassen sie so, wie sie sind.

Fertig mit sind.

Österreichisches Fernsehen. Thema „Corona-Beschränkungen“. Risiko-Gruppen müssen geschützt werden. Altenheim-Zustände. Das Leiden der Bewohner wegen des besonderen Schutzes durch Besuchsverbot. Wo ist das kleinere Übel? Bei der Ansteckungsgefahr oder bei der Vereinsamung? Es ist nicht so einfach für die Altchen. Sie sind am Ende der Entscheidungskette und müssen es ertragen. Können es aber oft nicht oder verstehen einfach nicht, was mit ihnen gemacht wird. Das Virus hätte sie nicht umgebracht, sie hatten oft gar keinen Kontakt damit. Nein, viele sterben an den Schutz-Maßnahmen. Das ist die Tragik dabei. In der Sendung gab es verschiedene Beispiele dafür.

Genauso, wie für Familien mit Kindern, die jetzt zuhause bleiben müssen. Wenn wir unsere sechs Kinder über Wochen nicht hätten raus lassen dürfen - ein Chaos, das ich mir lieber nicht vorstellen möchte... Es hat schon einige Vorteile, wenn alle Kinder erwachsen und die Eltern alleine sind. Über die Nachteile, dass sie viel zu selten mal daheim vorbeischauen und gucken, wie es den Eltern geht, ist ein anderes Thema.

Für alle, die irgendwie Geld verdienen müssen, indem sie anderen Menschen verschiedenste Dienstleistungen anbieten, ohne irgendwelche Alternativen zu haben, und das nun gar nicht mehr oder nur stark eingeschränkt können, ist es ebenfalls wünschenswert, dass dieses Chaos bald ein Ende findet.

Für alle andere empfehle ich, haltet einfach die Klappe und behauptet nicht, dass eure gewohnten Freiheiten und Grundrechte über Gebühr beschnitten werden, nur, weil ihr mal nicht alles so tun und lassen könnt, wie eure Bequemlichkeit, Luxus-Gewohnheit und euer gehobener Lebensstil danach

schreit. Warum sollt ihr zuhause bleiben? Damit ihr euch und andere möglichst nicht ansteckt. Es soll doch tatsächlich Regionen auf dieser Welt geben, wo man freiwillig nicht raus geht, weil man sonst vielleicht in einen Kugelhagel gerät oder von einer Mine zerfetzt wird. Aber was interessiert das Leid anderer. Hauptsache ich!

Ein Glück, dass ich nicht zu den Entscheidungsträgern der Pandemiebekämpfung gehöre. Wie macht man's richtig? Ein Spagat zwischen ausreichend Schutz und ausreichend Freiheit, erforderlichen Beschränkungen und genügend wirtschaftlichem Freiraum. Fast unmöglich. Und wie es meistens ist: Wie man's macht, macht man's verkehrt. Die Einen meckern, weil sie sich zu sehr eingeschränkt fühlen, andere meckern, weil sie genügend ausreichend Schutz vermissen.

Ich gehöre einfach nur zur Risiko-Gruppe. Über 60, krank, Bluthochdruck, chronisches Nierenversagen, geschwächtes Immunsystem, dialysepflichtig, 3 mal pro Woche Klinik. Taxi am Morgen. Da saßen vorher auch schon Leute drin, auch Patienten mit denselben Symptomen wie bei mir. Sitze, Türgriffe usw. werden da nicht immer desinfiziert. Hustet da jemand, bleiben die Aerosole im Taxi sitzen, wenn der Mensch schon lange ausgestiegen ist. Das Gleiche zu Mittag. Dann in der Klinik. Mitpatienten um und um. Alle hochgradige Risiko-Gruppen-Personen. Manche ziemlich krank und gebrechlich. Schwestern, die ständig von einem zum anderen gehen ohne Mindestabstand aber mit dauerndem Hautkontakt. Wird regelmäßig gelüftet, schwirren Keime, Viren (oder vielleicht auch Fünfen) und alles, was in der Luft schwebt, erst an uns vorbei, bevor es aus dem Fenster fällt. Es glaubt doch kein Mensch daran, dass die einfachen Masken effektiv vor Anstecken oder Angestecktwerden tatsächlich schützen. Man atmet rechts und links von der Maske vorbei. Nur beim Husten oder Sprechen spuckt man sein Gegenüber eben nicht direkt an. Möchte man sich da hineindenken, kommt man ganz schwer wieder da raus.

Also gilt (für mich zumindest): Bleib ruhig, bleib locker, akzeptiere die Einschränkungen und Auflagen, reg dich nicht auf, verhalte dich vernünftig, tu, was du kannst, um dich so gut es geht zu schützen, ohne zu übertreiben, vermeide unnötige Kontakte und Menschenansammlungen, halte gebührenden Abstand im Supermarkt und lebe ansonsten dein Leben wie immer. Und das Wichtigste: keine Hektik, keine Panik, keine Angst. Das ist das wirksamste Mittel gegen Ansteckung und hilft vielleicht sogar zu einem mildereren Verlauf, wenn es dich dann doch erwischen sollte.

Was ich allerdings weder mir noch meinen Leser -innen wünsche.

---

2. Dezember 2020

## Was Nieren mit einem Fleischer zu tun haben

Mittwoch

Eine stumpfe Nadel, eine spitze Nadel. Was soll's. Geht halt zur Zeit nicht besser. Warum auch immer.

Heute gebe ich meinen letzten ärztlichen Befund ab und dann bin ich auf der Transplantations-Liste als transplantations-fähig „gewürdigt“. Ein weiterer bedeutender Schritt im Leben eines Dialysepatienten. Auch wenn es sicher noch eine unbestimmte Zeit dauern wird, bis eine passende Niere für mich gefunden wird.

Das ist ähnlich wie damals in der sozialistischen Planwirtschaft. Man wusste nie, wann es in welchem Laden was gab und wie lange es für wie viele Leute reicht. „Hammer net.“ (Haben wir nicht.) war die häufigste Antwort des Verkaufspersonals, egal, in welchem Laden du warst. Man hatte sich über die Jahre dran gewöhnt. Ich hoffe allerdings, dass ich auf die Niere nicht so lange warten muss wie man damals auf einen Trabant warten musste. Man hat ihn in den 70-ern bestellt - und viele haben ihn bis '89 beim Zusammenbruch des real existierenden Sozialismus noch immer nicht gehabt. Ich hab dann sicherheitshalber dort angerufen und die Bestellung storniert. Das werde ich bei der Niere aber bestimmt nicht machen. Damals ging alles als Export ins Ausland, heute gibt es einfach zu wenig Bereitschaft für postmortale Organspende.

Ich weiß, dass ist ein heikles, sensibles Thema. Es gibt das Lager derer, die diese Organe behalten wollen, aber nicht mehr wirklich brauchen - und es gibt das Lager derer, die genau diese Organe dringend brauchen könnten, weil sie sonst den Leuten im anderen Lager dorthin folgen, wo diese schon sind...

Vorsichtig ausgedrückt.

Schon als 6-jähriger musste ich immer freitags beim einzigen Fleischer im Dorf anstehen, weil das der einzige Tag war, wo Lieferung kam und man mehr bekommen konnte als nur Leberwurst und bisschen Schweinefleisch. Ich

stand da gefühlte 2 Stunden, vielleicht waren es ja oft tatsächlich 2 Stunden, bis ich endlich nach 15 bis 20 anderen an der Reihe war. Für einen unbändigen Jungen in der Sturm-und-Drang-Zeit mit unstillbarem Verlangen nach Freiheit war das grauenvoll. Etwa 10 Jahre, jeweils durchschnittlich 52,1429 Freitage, fast ohne Ausnahme. Doch in dieser Zeit habe ich eins gelernt: Warten können. Obwohl es mir heute in manchen Situationen immer noch ziemlich schwer fällt - behaupten mir nahestehende Personen.

Auf eine Niere werde ich wohl länger als zwei Stunden warten müssen, auch länger als zwei Monate und wahrscheinlich auch länger als zwei Jahre.

Obwohl...

---

4. Dezember 2020

## Spät heute...

Freitag

Das Wetter ist so einigermaßen, nach zwei Tagen Schnee gibt es wieder Regen, grade kommt die Sonne raus. Hier drinnen ist es trocken und warm. Ist ja klar, in der Klinik. Die beiden Nadeln sitzen, eine davon schon wieder eine spitze. Was ist nur mit dem Knopfloch los? Oder mit mir? Meine geliebte Freundin hat mit dem Blut und seinen Werten zu tun, ich sitze schon fast vier Stunden hier im Bett neben Daisy. Das Frühstück ist schon lange vorbei. Der gewünschte dritte Löffel Zucker heute im Kaffee ließ den Praktikanten prophezeien, dass nun hier wieder ein Diabetes-Anwärter sitzt. Nun, er weiß eben noch nicht, dass ich umwerfend süß bin. Woher das nur kommt? Meine Freundin würde diese Tatsache zwar bestätigen, wenn sie das hier könnte, jedoch ist der Blutzuckerspiegel nachweislich im absoluten Normbereich.

Ich hab noch knapp eine Stunde Rendezvous-Zeit mit Daisy - es ist für mich immer wieder erquickend und wohltuend, von jemandem so verständnisvoll und liebevoll verstanden und umhegt zu werden. Wir können uns zwar nicht umarmen, das wäre zu abgefahren, doch uns verbinden unleugbar ganz zarte, dünne aber doch feste Bande. Vielleicht gibt es ja davon mal paar Bilder... später.

Als ich am Mittwoch meine letzten Unterlagen dem Arzt gab, meinte dieser, ich solle mir vorsichtshalber schon mal den Bauch waschen, damit ich dann schneller zur OP bereit bin. Hab ich aber noch nicht gemacht. Was ich aber tun werde, ist, die „Bereitschaftstasche“ zu packen mit den Dingen, die ein Mensch bei einem längeren Klinikaufenthalt so braucht: Zahnbürste, Bügeleisen, Schlafanzug, Schuhcreme, Unterwäsche, Besen und Kehrblech, Medikamente, den Kassenbon vom letzten Supermarkt-Einkauf und andere wichtigen Sachen.

Da hab ich am Wochenende zu tun. Kann eh nicht in Garten. Ist viel zu nass und zu kalt dort.

---

7. Dezember 2020

## Negativ

Montag

Das Wochenende hatte zwei positive Sachen: Unsere Tochter hat uns für fünf Stunden besucht und wir hatten viel Spaß zusammen. Das Taxi heute Morgen kam pünktlich, ich bin 06:21 Uhr schon eingestiegen.

Dann kam lange Zeit nichts und danach wieder etwas Positives: Ich habe heute zwei stumpfe Nadeln sitzen. Wie heißt das Sprichwort?: Mit Geduld und Spucke fängt man eine Mücke.

Allerdings war während der „langen Zeit nichts“ schon was, aber nicht unbedingt etwas Positives. Allen Patienten wurde der Zugang zur Abteilung verwehrt. Erst musste sich jede/r einem Corona-Test unterziehen. Das ist nicht unbedingt angenehm. Mit dem Stäbchen durch die Nase bis gefühlt in den oberen Lungenlappen und durch den Mund bis hinter die Mandeln, fast bis an die Rosinen. Sitzt das böse Virus so ganz versteckt weit hinten? Feigling! Zeig dich, Memme! Bei allen Patienten heute Morgen war das Ergebnis negativ. Bei anderen wohl nicht...

Meine installierte Corona-App zeigte mir in den letzten Wochen auch keine Risiko-Begegnungen. Die eigenen Gefühle, sowohl im Kopf als auch im Bauch registrierten bisher auch keine Anzeichen einer Verseuchung. An Corona werde ich mit Sicherheit nicht zugrunde gehen, eher an Verzweiflung über katastrophale Zustände und Umstände und Umständlichkeiten und Missverständnissen und Dummheiten, meist der Anderen aber wohl auch

teilweise meiner eigenen. Da sind Corona-Tests nur Peanuts. 120... manchmal frage ich mich ernsthaft, ob ich die 70 noch schaffe. Bei DER Aufregung andauernd. Dann kann meine Niere jemand anders kriegen. Die brauch ich dann auch nicht mehr.

Frühstück. Zweimal Salami. Und heute zwei Kaffee. Brauch ich. Und Kopfhörer, sonst schaff ich nicht mal die 70...

Sprichwort?: Mit Geduld und Spucke fängt man eine Mücke.

Allerdings war während der „langen Zeit nichts“ schon was, aber nicht unbedingt etwas Positives. Allen Patienten wurde der Zugang zur Abteilung verwehrt. Erst musste sich jede/r einem Corona-Test unterziehen. Das ist nicht unbedingt angenehm. Mit dem Stäbchen durch die Nase bis gefühlt in den oberen Lungenlappen und durch den Mund bis hinter die Mandeln, fast bis an die Rosinen. Sitzt das böse Virus so ganz versteckt weit hinten? Feigling! Zeig dich, Memme! Bei allen Patienten heute Morgen war das Ergebnis negativ. Bei anderen wohl nicht...

Meine installierte Corona-App zeigte mir in den letzten Wochen auch keine Risiko-Begegnungen. Die eigenen Gefühle, sowohl im Kopf als auch im Bauch registrierten bisher auch keine Anzeichen einer Verseuchung. An Corona werde ich mit Sicherheit nicht zugrunde gehen, eher an Verzweiflung über katastrophale Zustände und Umstände und Umständlichkeiten und Missverständnissen und Dummheiten, meist der Anderen aber wohl auch teilweise meiner eigenen. Da sind Corona-Tests nur Peanuts. 120... manchmal frage ich mich ernsthaft, ob ich die 70 noch schaffe. Bei DER Aufregung andauernd. Dann kann meine Niere jemand anders kriegen. Die brauch ich dann auch nicht mehr.

Frühstück. Zweimal Salami. Und heute zwei Kaffee. Brauch ich. Und Kopfhörer, sonst schaff ich nicht mal die 70...

---

9. Dezember 2020

## **Damals vs. Heute - die Chance**

Mittwoch

Ist die Menschheit noch zu retten? War das vor über hundert Jahren auch schon so verrückt und abgefahren? Damals, als am 25.12.1880 meine Großmutter geboren wurde? Ja, die würde bald 140 Jahre alt werden. Was sie alles aus ihrem Leben berichtet hat... Und sie hatte eine Menge an Lebenserfahrung gesammelt. Sie ist schließlich 93 geworden, im letzten Jahr erst gebrechlich und bettlägerig, wohl, weil sie den Tod ihrer Tochter, meiner Mutter, kurz vorher nicht verarbeiten konnte, aber geistig war sie bis zum letzten Atemzug noch voll da. (Das liegt vermutlich auch daran, dass sie Knoblauchzehen als eine ihrer Hauptnahrungsquellen betrachtet hat. Der Geruch in ihrer Wohnung fasziniert mich noch heute und auch ich habe eine Liebesbeziehung zu den Zehen...)

Ja, damals gab es auch Not und Entbehrung, zwei grausame Kriege, die Nachkriegszeiten, den frühen Verlust des eigenen Mannes, mit der jungen Tochter alleine in einem halbfertigen Haus und und und...

Wir wissen überhaupt nicht mehr, was Entbehrungen sind. Die meisten von uns haben ein Dach überm Kopf, das nicht droht, einzustürzen, haben der Witterung entsprechend angepasste Kleidung in Massen, auch wenn fast jede Frau behauptet, sie habe nichts anzuziehen, wir haben jeden Tag viel mehr als nur eine einzige Mahlzeit und sind nicht unterernährt. Klar, wer heutzutage Fastfood und Fertiggerichte isst, die weniger Nährwertgehalt haben, als ein benutztes Papiertaschentuch, ist selber Schuld. Als Kind musste meine Großmutter sich mit ihren Geschwistern und der Mutter einen Heringskopf teilen, weil der Vater den Rest für sich beanspruchte. Sie haben dann die Kartoffel immer mit der Gabel am Kopf abgewischt, um wenigstens andeutungsweise etwas Heringsgeschmack zu ergattern.

Uns geht es allen so unbeschreiblich gut... (drei Punkte, um mal für einige Momente darüber nachzudenken - wer dazu überhaupt noch fähig ist).

Damals, da ist man noch enger zusammen gerückt. Da kannte man seine Nachbarn. Und Nachbarschaft war nicht nur das nächste Haus, sondern das ganze Dorf oder in der Stadt das ganze Haus auf allen Etagen. Heute? Viele wissen ja nicht einmal, wer die letzten 10 Jahre in der Wohnung gegenüber auf dem Flur wohnt.

Damals, da wusste man vom Anderen, wie es ihm geht, welche Nöte er hat und was er braucht. Dann hat man sich einander eben geholfen, so gut es ging, wohlwissend, dass man sehr schnell die Hilfe der Anderen auch gebrauchen könnte. Was heute als so groß und besonders herausgekehrt wird, Nachbarschaftshilfe und Solidarität, war damals Alltag. Vielleicht waren diese heute so abgedroschenen Worte noch gar nicht erfunden. Da war das so selbstverständlich, wie heute das Atmen oder mit dem Auto zum Supermarkt zu fahren, ohne den Nachbar zu fragen, ob man ihm was

mitbringen soll, weil er gebrechlich ist und kein Auto hat. Nein, man rangelt sich lieber um den besten, dem Eingang am Nächsten gelegenen Parkplatz und drängelt an der Kasse, weil vorne ein altes Omchen etwas länger mit dem Kleingeld braucht, weil sie halt keine Kreditkarte hat, sondern noch eine alte, abgegriffene Geldbörse.

Damals, da saß man nach Feierabend gemeinsam vorm Haus und hat erzählt und Musik gemacht, nicht mit der Elektroplärre und Ohrstöpsel, sondern mit richtigen Instrumenten ohne Strom dran. Da hat nicht jeder auf sein Handy gestarrt und war in seiner eigenen Welt, nein, man hat sich beim Erzählen in die Augen geschaut und konnte echte Anteilnahme signalisieren. Und wenn es dunkel wurde, ist man ins Bett gegangen, um Talglichter oder die Tranlampe zu sparen. Da war man dann auch am Morgen um fünf ausgeschlafen, wenn der Hahn gekräht hat. Man musste rege sein, die nackte Existenz hing davon ab, nicht die nächste Urlaubsplanung auf den Malediven oder auf den Malehöhen oder der nächste, neueste SUV mit Elektroantrieb, auch nicht die ersehnte Gehaltserhöhung von 3000 auf 4000 Euro Netto.

Und was den Leuten heutzutage wichtig ist... Schaut man bei Instagram, YouTube, Fernsehsendern & Co. kann man häufig gar nicht länger als 10 Sekunden hinschauen, ohne sich der Gefahr von Augenkrebs auszusetzen. „Nichtsnutzigen Nonsens“ nannte man das früher, Dinge, die niemanden interessiert, die keiner wissen muss, keiner braucht, keinem weiterhelfen. „Guck mal, was ich kann, hüpf hüpf, tanz tanz, laber laber, bla bla.“ Und dann tun sie so, als hätten sie den ultimativen Impfstoff gegen Krebs oder Aids entdeckt.

Klar, gibt es durchaus vernünftige, interessante und lehrreiche Beiträge, die aus Gehirnen stammen mit mehr als nur zwei Gehirnzellen. Und klar ist nicht alles so geistlos und hirnrissig wie der Wahlbetrug in den USA. Und es sind auch nicht alle Menschen so egoistisch und selbstverliebt, dass sie niemanden anderes mehr sehen und beachten. Nein, es gibt auch noch die echten Helden und Heldinnen, die sich ernsthaft um Natur, Tiere und Mitmenschen kümmern, die sich einsetzen und kämpfen für die Schwachen und Benachteiligten. Es gibt noch Mitmenschlichkeit und Nachbarschaftshilfe, im Kleinen wie im Großen. Es gibt inzwischen auch genügend Hering für alle...

In der derzeitigen Situation der Beschränkungen wegen eines kleinen Virus, das umgeht, haben wir die Chance, uns der alten, kostbaren Werte zu besinnen, nämlich: trotz äußerem, gebotennem Abstand wieder näher zueinander zu rücken, aufeinander Acht zu haben, Hilfe anzubieten und Hilfe

anzunehmen. Und vielleicht auch die Unruhe und Hetze und das Gehetztwerden etwas zurückzuschrauben, den Fuß etwas vom Gas zu nehmen. Dann sieht man auch wieder die Blumen am Straßenrand und nicht nur den Stau, in dem man steht.

Dazu ist jetzt noch Adventszeit. Neben der eigentlichen, christlichen Bedeutung, die leider bei vielen viel zu viel in Vergessenheit geraten ist, könnte diese so etwas wie ein Neustart sein, ein „Moment mal, was mach ich eigentlich die ganze Zeit?“ Man könnte umsteigen vom Hamsterrad auf die Bank vorm Haus des Nachbarn oder auf die Ofenbank, wenn's draußen jetzt zu kalt ist. Man könnte wieder Mensch sein - und es genießen und gesunden. Dann könnten wir Advent und auch dem Virus durchaus einige positive Seiten abgewinnen.

Probier's doch einfach mal!

---

11. Dezember 2020

## **Kaum zu glauben!**

Freitag

Stellt euch vor, gestern Abend war doch tatsächlich der Weihnachtsmann bei mir und hat Geschenke gebracht! Von ganz lieben Bekannten. Dabei hab ich fest daran geglaubt, dass es den Weihnachtsmann gar nicht mehr gibt. Schade nur, dass ich schon so zeitig im Bett war, weil ich gestern so müde und kaputt war. Da hat er die Sachen unten an der Haustür meiner Frau gegeben. Aber ist doch nett von dem Weihnachtsmann. Soll mir mal einer noch erzählen, den gäbe es nicht...!

Und was sagt uns das noch? Er kam mit Geschenken und nicht mit der Rute. Ich muss also brav gewesen sein das ganze Jahr. Oder wollte er nur nicht hochkommen, weil ich schon geschlafen hab? Das macht mich jetzt etwas unsicher...

Zurück in die Klinik, ins Hier und Jetzt und Heute. Eine stumpfe, eine spitze Nadel - wieder mal - Blutdruck 144/75, 2400 ml Wasser wird mir abgezogen, davon 540 ml/h, Blutfluss 400, ART- und VEN-Druck im Normbereich, Heparin-Rate 1,5 ml/h (damit mein Blut bei Daisy nicht gerinnt), draußen hör

ich schon den FSJ-ler mit dem Frühstücks-Geschirr klappern. Das ist genauso angenehm, wie damals der Knoblauchgeruch in der Wohnung meiner Großmutter...

Einen schönen dritten Advent euch!

---

14. Dezember 2020

## Manchmal

Montag

Manchmal wünsche ich mir die alten Zeiten zurück. Als auf der Dorfstraße die Hufe der Pferde zu hören waren statt Automotoren und mich niemand halten konnte, da mitzufahren, die Zügel halten und die Pferde lenken zu dürfen. Damals waren das noch keine LKW, also Lastkraftwagen, sondern PKW, Pferdekraftwagen, meist mit zwei PS. Und „Highspeed“, wenn die Pferde im Trab liefen, waren nur an die 15 - 20 km/h, keine 50 oder 60. Neben Bauer Willi gemütlich auf dem Kutscherbock sitzen, oft war das nur ein Brett quer über den Wagen, den Rhythmus von 8 Hufen hören und im Schritttempo durch das Dorf oder aufs Feld zu fahren. Frei von Hektik, frei von Schnell Schnell, frei von Stress. Als Neun-, Zehnjähriger sowieso, aber auch die Erwachsenen haben diese ruhige Gelassenheit ausgestrahlt. Auf dem Feld den Wagen dann „abkuppeln“, die Pferde rückwärts an den Pflug „rangieren“, „ankuppeln“, all das durfte - und konnte - ich schon.

Wie schön war es dann im Herbst zur Kartoffelernte! Die Pferde zogen die Kartoffelschleuder, die die Kartoffeln aus dem Boden buddelte und auf den ganzen Feld verstreute. Die Bauern und auch wir Kinder hinterher mit Körben und alles eingesammelt. Kreuzschmerzen inklusive... Und dann das Frühstück! Der Dorfwirt kam mit Moped und Hänger. Zwei große Milchkannen mit Tee und eine Kiste mit belegten Broten. Duftendes, frisches, fast noch warmes Brot vom Dorfbäcker, mit Butter und dick Wurst drauf, frisch vom Fleischer. Jagdwurst war mein Favorit. Das waren die besten „Doppelbemmen“, die ich je in meinem Leben gegessen hab. Heute heißt sowas „Sandwich“, schmeckt auch manchmal so... Gemeinsam dann am Feldrain sitzen, essen und heißen Tee schlürfen, miteinander erzählen, Neuigkeiten austauschen, Gemeinschaft genießen. Das war das Leben.

Erinnert sich noch wer daran? An die Zeit, wo Fernseher eine Seltenheit waren und nur wenige sowas hatten? An das Leben miteinander und füreinander? Wissen meine jungen Leser überhaupt, wovon ich hier schreibe? Man hat das Leben genommen, wie es war, hat sich dreingeschickt, ohne zu resignieren oder aufzubegehren. Es war eben so. Und es war bei allen so. Also war es normal. Ja, es gab auch Entbehrungen und Verzicht, es war nicht alles Gold, bei Weitem nicht. Der Überlebenskampf war viel härter als heute, aber man hat gemeinsam gekämpft, sich gegenseitig unterstützt.

Heute? Bericht zur aktuellen Lage? Corona-Total-Lockdown jetzt kurz vor Weihnachten? Was für ein Gejammer und Gezeter! Querdenker, Protestkundgebungen, Aufbegehren, Schimpfen, Unzufriedenheit, wo man hinschaut und hinhört. Was fehlt? Gesunder Menschenverstand, ein wenig Bereitschaft zu Einschränkungen, die gewohnte Bequemlichkeit und den sowieso viel zu hohen Lebensstandard ein klein wenig runterfahren. Und vor allem die gegenseitige Rücksichtnahme und den Verzicht um der Anderen, der Schwächeren willen.

Weihnachten - das Fest des Friedens und der Mitmenschlichkeit. Mal sehen, wo das noch hinführt.

Sollte ich die nächsten Tage nichts mehr schreiben, hat der Weltuntergang begonnen.

---

16. Dezember 2020

## **Weltbewegend**

Mittwoch

Es ist ähnlich wie mit der Erde. Dort gibt es die Verschiebung der tektonischen Platten. Daher rühren ja die häufigen Erdbeben und Vulkantätigkeiten. Die Kontinente triffen zusammen oder auseinander, je nachdem. Vor Millionen von Jahren sah die Welt ganz anders aus, da war Australien zum Beispiel noch ein Teil von Ostafrika und in weiteren Millionen von Jahren wird sich Afrika im Großen Ostafrikanischen Grabenbruch in Äthiopien/Kenia geteilt haben und ein Meer dazwischen sein. Ist lange her und wird noch lange dauern. Das ist übrigens etwas, das der Mensch nicht beeinflussen oder kaputtmachen kann.

Bei meinen Shunts ist das ähnlich. Nur ist da die Zeit wesentlich kürzer, statt Millionen Jahre nur ein paar Wochen oder Monate, bevor man Veränderungen feststellen kann.

Die Ursache, dass ich mit der stumpfen Nadel nicht mehr dorthin komme, wo ich hin will und sonst immer hingekommen bin, ist so etwas wie eine „tektonische Venenverschiebung“. Der Verlauf des Knopfloches hat sich klammheimlich verändert und ich werde in Zukunft beim Stechen die Richtung korrigieren müssen. Heutzutage fliegt man ja auch nicht mehr nach Tansania, wenn man nach Melbourne will. Aber man ist ja ibel wie die Flex. Veränderungen machen beweglich und das Leben doch erst richtig interessant. Rindsrouladen mit Klößen sind etwas Herrliches. Aber jeden Sonntag - niemals!

Der arterielle Shunt ist inzwischen so weich und wie eine Autobahn ausgebaut, so dass die Nadel schon fast ohne Drehen, einfach nur mit leichtem Druck drin verschwindet. Naja, der Ostafrikanische Grabenbruch auf dem Festland ist ja auch nicht wie der bis zu 11.000 m tiefe Marianengraben im Pazifik.

Soviel heute zur historischen Erd- und Human-Geometrie. Oder graphie...?

„Meier! Fünf! Setzen!“

---

18. Dezember 2020

## **Denk mal in Ruhe drüber nach**

Freitag

Das mit der tektonischen Plattenverschiebung funktioniert. Ostafrikanischer Grabenbruch, linker Arm, venöses Knopfloch. Ich hab die Nadel angesetzt etwa westlich bei Tew'ö in Dschibuti und bin dann mehr nach Westen gewandert, durch den Yangudi-Rassa-Nationalpark in Äthiopien, an der Fernstraße A1 entlang Richtung A2 und nicht wie sonst Richtung Süden nach Somalia. Awash habe ich mehr links liegen lassen, bin eher an Debre Berhan vorbei in die Tiefe und was soll ich sagen? Kurz vor Addis Abeba bin ich auf die rote, flüssige Lava gestoßen! In Afrika eine Strecke von 410 Kilometern, im Arm ca. 30 Millimeter. Ein wunderbarer Anblick, wenn diese rote Flüssigkeit durch die Nadel kommt und im Schlauchansatz so schön pulsiert.

Weiter kommt sie erstmal nicht, weil der Schlauch mit Kochsalzlösung gefüllt ist. Dann wird kurz gespült und so probiert, ob die Nadel richtig sitzt und das Blut ungehindert fließen kann, bevor beide Schläuche mit Daisy verbunden werden. Die Kochsalzlösung im Schlauch verhindert, dass das Blut beim Stechen gleich in den ganzen Schlauch fließt. Sollte die zweite Nadel länger brauchen, würde das Blut im ersten Schlauch schon mal gerinnen, was lieber nicht passieren sollte. Gerinnsel im Blut sind noch niemandem gut bekommen...

Themawechsel: „Organspende“

Es ist eine medizinisch nachgewiesene Tatsache, dass verstorbene Personen ihre Organe nicht unbedingt mehr so dringend brauchen. Höchstens diejenigen, die an Reinkarnation glauben und auf deren Grabsteinen steht „Komme gleich wieder.“ Für alle anderen wäre es eine unbezahlbar wichtige und überaus humane Angelegenheit, wenn sie die einzigartige Chance nutzen würden, nicht nur zu Lebzeiten anderen Menschen zu helfen, sondern auch noch nach dem Tod, wo man sonst nichts anderes Gutes mehr tun kann. Ich möchte das mit einem Verkehrsunfall auf der Straße vergleichen: Da liegt ein lebensgefährlich Verletzter auf der Straße und braucht sofort Hilfe. Blutung stillen, stabile Seitenlage, Herzdruckmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung bis der Rettungsdienst kommt (wenn der denn mal durch die nicht vorhandene Rettungsgasse gekommen ist). Du kannst dich einsetzen, daneben knien, deine Klamotten dabei versauen, alles um dich herum vergessen - und so einen Menschen am Leben erhalten, es zumindest aufrichtig versuchen. Oder du kannst daneben stehen, dein Handy zücken und alles filmen und ins Netz stellen, bis der Verletzte gestorben, vielleicht verblutet oder erstickt ist.

Letzteres ist schlichtweg unterlassene Hilfeleistung und in höchster Weise verabscheuungswürdig. Durch dein Nicht-Handeln ist jemand verstorben, der vielleicht - vielleicht - hätte überleben können. Stell dir vor, es wäre dein Kind - und niemand würde helfen wollen!

Und jetzt stell dir vor, da gibt es so viele verschiedene Kranke und Todkranke mit mehr oder weniger Überlebenschancen, die einfach „nur“ ein neues Organ benötigen würden, ein Herz, einen Lungenflügel, eine Niere - die Liste ist fast unendlich - um weiterleben zu können oder die zumindest wieder ein viel besseres Leben nahe der Normalität leben könnten. Und du stirbst irgendwann mal einfach so und nimmst alles, womit du dann noch andere Leben retten könntest, einfach unwiederbringlich mit ins Grab.

Ist das nicht auch schlichtweg unterlassene Hilfeleistung und in höchster Weise verabscheuungswürdig?

Ich lass euch das Wochenende, mal drüber nachzudenken.

Und dann holt euch einen Organspender-Ausweis, füllt ihn aus und tragt ihn bei euch.

---

21. Dezember 2020

## **Stopp!**

Montag

Die Bibel, Altes Testament, Prophet Jesaja, Kapitel 54, Vers 10: „Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen, und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der HERR, dein Erbarmer.“ Diese Zusage ist ungefähr 2.600 Jahre alt.

Übersetzt in die heutige Zeit könnte das etwa so lauten: „Es wird wohl Erdbeben geben, die vieles zerstören und Vulkanausbrüche, die verheerende Auswirkungen auf den gesamten Planeten haben, es wird das Klima durcheinander kommen und man wird sich auf gravierende Veränderungen einstellen müssen, es werden Pandemien kommen und gehen, aber meine Gnade bleibt seit Jahrtausenden immer die gleiche und der Friedensbund, den ich mit dir geschlossen habe, wird von mir nicht gebrochen. Du kannst dich immer darauf verlassen, dass ich dir treu bleibe und bei dir bin.“

Gnade und Friede. Zwei gewichtige Worte. Als „Frieden“ haben wir heute meist nur noch den verlorengegangenen Weltfrieden oder Frieden zwischen den Völkern im Sinn. Doch damit degradieren wir diesen Begriff. Für Welt- und Völkerfrieden ist „der HERR, unser Erbarmer“ nicht zuständig. Dafür hat er dem Menschen einen eigenen Willen und genügend Verstand gegeben und auch die Konsequenzen aufgezeigt, wenn er sich dagegen entscheidet. Was der Mensch all die Jahrtausende daraus gemacht hat, ist unübersehbar. Und dann steht dieser Mensch da und fragt und klagt frech: „Wie kann Gott das zulassen!“ Ich fasse willentlich und wissentlich auf eine heiße Herdplatte und beschwere mich dann, warum Gott zugelassen hat, dass ich mir die Hand verbrannt habe. Genauso ein hirnrissiger Unsinn, bar jeglicher Vernunft und Logik. Aber andere verantwortlich zu machen lenkt immer von der

eigenen Verantwortung ab. Dieses Verhalten des Menschen ist bedauerlicherweise schon weit älter als 2.600 Jahre. Und keiner kann sich da entschuldigen, keiner.

Frieden. Im gesamten Sinn. In der vollen Bandbreite des Verständnisses. Frieden, dort, wo geplant war, dass er beginnen soll: Frieden im Herzen. Wer kennt das noch? Wer weiß überhaupt, dass es so etwas noch gibt? Wer ist bereit und willig, so einer Aussage wie oben zitiert zu vertrauen, wenigstens mal drüber nachzudenken? Wer spürt noch so etwas wie Frieden im Herzen? Angesichts des fast kompletten Welt-Chaos, das immer mehr zuzunehmen scheint? Die Welt ähnelt einem Hochgeschwindigkeitszug, mit dem die ganze Menschheit ins Verderben rast, aber niemand abspringen kann. Hektik, Rasen nach Mehr, Ellenbogenmentalität, Ich-Sucht, Leben auf Kosten der Anderen, Rücksichtslosigkeit, Nach mir die Sintflut (und wenn wir so weitermachen, wird die auch bald kommen...). Die Welt heute. Frieden? Was ist das?

Ist es dann ein Wunder, dass jeder nur noch sich selbst der Nächste ist, nur noch sich selbst, auf sich selbst vertraut? Natürlich kannst du dann auch nicht mehr auf „den Herrn, deinen Erbarmen“ vertrauen. Zu oft wurdest du enttäuscht und getäuscht, vermeintlich auch von „Ihm“.

Kann ich dich heute dazu bewegen - nein, nicht dass du deinen eigenen Willen aufgibst und ein willenloser Spielball des Schicksals wirst, das wäre einfach nur dumm und verantwortungslos.

Kann ich dich heute dazu bewegen, dass du zumindest versuchst, die Angst, im Hochgeschwindigkeitszug hoffnungslos gefangen zu sein, zu unterdrücken und der Hoffnung etwas Raum gibst, dass obiges Zitat auch für dich gelten könnte? Dass Gnade und Frieden ursprünglich auch für dich vorgesehen waren und bis heute noch sind? Dass du dich dem, der diese gewaltige Aussage gemacht hat, anvertraust und dich zumindest ansatzweise - oder probenhalber - auf ihn einlässt? Bei vielen hat dieser schlichte, einfache Satz, laut oder ganz leise im Herzen gesprochen, unglaubliche Veränderungen und Erfahrungen bewirkt: „Gott, wenn es dich tatsächlich gibt, dann hilf mir da jetzt heraus.“

Denk mal darüber nach. Einen Organspender-Ausweis hast du dir ja sicher auch schon besorgt.

23. Dezember 2020

## Es ist nicht unmöglich

Mittwoch

06:19 Uhr ist das Taxi schon da. 06:39 Uhr bin ich an meinem Platz. 06:59 Uhr läuft mein Blut zu Daisy und zurück. Optimaler Zeitplan also. So wünscht man sich das. Auch das Legen der Nadeln - wieso heißt das Reinstechen in den Arm mit Nadeln, bis das Blut kommt, eigentlich so unverfänglich „Legen“ und nicht „gnadenloses Abstechen“? - jedenfalls auch dieses Legen ging optimal. Bei der arteriellen musste ich etwas mehr Kraft aufwenden beim Drehen, bei der venösen flutschte sie ganz ohne Drehen rein. So wünscht man sich das. Blutdruck 148/65, UF-Ziel 1900+200, Blutfluss 400 ml/min. So wünscht man sich das. Frühstück ist im Anmarsch. Brötchen, Salami, Kaffee, Schorle, Wasser, das ganze Programm. So wünscht man sich das.

Dialyse ist nicht mehr notwendig, ich brauche nicht mehr 3 mal wöchentlich in die Klinik. Die Nieren funktionieren wieder oder eine neue übernimmt die Aufgabe. So würde man sich das wünschen... Würde. Irgendwann... Wünsche werden wahr. Manche wegen dem Zeitplan, andere wegen der unzerstörbaren Sehnsucht danach.

Nein, es ist nicht unbedingt schön oder wünschenswert, jedesmal durch die Von-selbst-Aufgeh-Tür zu gehen und sich neben Daisy hinlegen zu müssen. Ich könnte mir ein schöneres, angenehmeres Leben als Rentner vorstellen. Wie gut, dass ich meine grundsätzlich positive Einstellung zum Leben und wie es passiert noch nicht verloren habe. Das macht vieles leichter. Nicht nur die Dialyse. Es gibt Dinge, die kann man nicht einfach ändern oder abstellen. Manche muss man nehmen, wie sie sind, ob sie einem gefallen oder nicht, die muss man „aussitzen“, auch wenn es schwer fällt, auf Anderes kann man vielleicht einwirken, um Änderungen oder Erleichterungen herbeizuführen. Hier ist wieder Gelassenheit, Mut und Weisheit gefordert, von denen Franz von Assisi schon vor sehr langer Zeit gesprochen hat. Damals war das Leben auch nicht einfach so Lala.

Dabei ist auch entscheidend, worauf man sich fokussiert, womit man sich gedanklich beschäftigt, wie man die Umstände und Situationen einordnet, ob man vor Unabänderlichem Angst hat und sich hilflos ausgeliefert fühlt oder nicht. Das entscheidet mit, ob man „am Rad dreht“ oder nicht.

Ich wünsche meinen Lesern von Herzen, dass dieses graußliche Gefühl, der innere Druck, den man in sich spürt, der in den Venen brennt und einen fast umbringen will, langsam verschwindet und man wieder atmen, aufatmen kann.

Vielleicht hilft dabei - wie bei mir - entspannte Musik. Sanfte Klassik. André Rieu zum Beispiel. Oder Anbetungsmusik. Hillsong oder Bethel-Musik zum Beispiel. Hierbei kommt man unweigerlich in Verbindung mit „dem Gott, den es doch tatsächlich gibt“ und erstaunlicherweise breitet sich - ganz sanft und warm - ein Stück heilender Friede über die kalte Seele aus.

Ich wünsche euch einen schönen Vorweihnachtstag, dem Fest der Liebe und des Friedens, dem Fest dessen, der vom Himmel kam, um mit seinem Friedensangebot ganz in deiner Nähe und bei dir zu sein.

---

25. Dezember 2020

## **Einzigartige Leistung**

Freitag

25.12.2020, 1. Weihnachtstag

Einfach herrlich! Es ist Weihnachten. Heute ausschlafen. Der Abend gestern war ziemlich lang. Ich bin erst nach Mitternacht ins Bett gekommen und nach zwei Uhr endlich eingeschlafen. Gutes, spätes Abendessen halt, mit Pommes und Wurst. Endlich langsam aufstehen und anziehen. Danach geht mein Weg gemütlich in die Küche. Es duftet herrlich nach Kaffee. Ein festlich gedeckter Tisch wartet auf mich. Weiße Stoff-Tischdecke, weihnachtlich bunte Servietten, Tannenzweige, Kerzen dazwischen. Noch warme, aufgebackene Brötchen (die Bäcker haben heute auch weihnachtsfrei), Marmelade, Honig, Schinken, Käse. Und das Beste: Heute Morgen wird der Stollen angeschnitten. Dick mit Puderzucker drauf und mit viel Rosinen drin. Hinter mir aus dem Radio fließt leise und angenehm Weihnachtsmusik. Der Adventsstern und die Lichterkette leuchten am Deckenbalken. An einem Fenster der Schwibbogen, am anderen der Bethlehem-Stern. Wundervolle Atmosphäre, friedliche Stimmung. Meine Frau gießt mir Kaffee ein. Milch, drei

Zucker. Ich nehme mir ein Brötchen und schneide es auf. Erst Honig, dann die Butter - das schmeckt einfach besser, probier es mal aus. Der Kaffeeduft vermählt sich mit dem Duft des Honig-Brötchens. Reinbeißen! Dieser Klang, wenn man in ein knuspriges Brötchen beißt! Dieser Geschmack, Butter-Honig-Brötchen! Dieses Gefühl, langsam zu kauen und zu genießen! Zeit zu haben, entspannt diesen Tag beginnen. Einfach umwerfend! Einmalig! So wünscht man sich das. Ein Weihnachtsmorgen, wie er besser gar nicht sein kann.

STOPP! Back to the Reality! Back to the real life in this real world!

25.12.2020, 1. Weihnachtstag

Der Wecker klingelt zehn vor Sechs. Anziehen, fertigmachen, Sachen einpacken, auf's Taxi warten, Klinik, zwei Nadeln. Heute verschwinden beide so schnell im Arm, wie die Maus im Loch, wenn sie vor der Katze flüchtet. Das rechne ich ihnen als Weihnachtsgeschenk an, als Ersatz für den versauten Honigbrötchen-Traum. Und nun fünfeinhalb Stunden entspannt Kuseln und Schmusen - mit Daisy. Ein Weihnachtsmorgen, wie er durchaus besser sein könnte...

Die Schwestern trifft es noch härter. Die stehen schon seit kurz nach fünf hier auf der Matte, haben mittlerweile schon die meisten der 21 Patienten angeschlossen. In ein paar Stunden sitzen bei ihnen daheim die Ehemänner, die Kinder am festlich gedeckten Kaffeetisch und genießen ihre Brötchen mit erst Butter und dann Honig (die wissen's nicht besser), während ihre Frauen und Mütter hier dafür sorgen, wie an jedem anderen stinknormalen Arbeitstag im Jahr, dass es uns Patienten so gut geht, wie an jedem anderen stinknormalen Arbeitstag im Jahr. Und unzählige andere Pflegerinnen und Pfleger in unzähligen anderen Einrichtungen verzichten genauso auf dieses Weihnachts-Relax-Frühstücks-Feeling, wie unsere süßen Engel hier und irgendwo anders auch einer meiner Söhne.

Ich glaube, dafür gebührt ihnen allen eine riesengroße Anerkennung:

**Danke, dass ihr heute für uns da seid!**

**Ihr seid die Heros!**



Und euer Weihnachtsmorgen? Wie ist der gelaufen? Ähnlich wie in meinem geplatzen Honigbrötchen-Traum? Doch hoffentlich nicht so, wie in meiner Nadel-Reality!

Ich wünsche euch ein schönes und friedvolles Weihnachts-Wochenende. Macht was draus! Und seid dankbar.

---

28. Dezember 2020

## **Ein ganz normaler Montag**

Montag

Advent, Weihnachten, Wochenende, alles vorbei. Ein ganz normaler Montag also. Hier in der Klinik ist auch alles so ganz normal, wie immer. Am Freitag gab es noch ein Geschenk „von der Firma“, also vom Georg-Haas PHV-

Dialysezentrum Gießen. Und wir hatten alle einen Mundschutz - ähm, jeder einen eigenen, nicht alle ein und denselben - mit dem Motiv des bekannten Rudolph-the-Rednose-Rentier. Sah lustig aus, all die roten Nasen hier im Raum.

Irgendwie haben sich wohl einige Maschinen hier mit irgendwas infiziert. Überall geht es „Ding-Dong, Ding-Dong, Ding-Dong“ und „Pieeeeeep, Pieeeeeep, Pieeeeeep“. Die Schwestern sind leicht genervt. Als hätten sie nichts anderes zu tun, als die Maschinen zu trösten, die sind doch nun wohl schon erwachsen genug. Wir Patienten sind ja auch noch da und wollen angeschlossen werden. Meine Daisy ist brav. Sie ist ganz still und freut sich, dass sie mein Blut haben kann. Ich geb es ihr gerne. Ich hab mich auch wieder problemlos selber angestochen, Nadeln ansetzen, zack, drin. Nur den Rest hat die Schwester noch machen müssen.

Heute, wie eben an jedem anderen ganz normalen Montag alle zwei Wochen, gibt es wieder die Blutwerte. Ich bin gespannt. Meine Ernährungsweise in den letzten Tagen war etwas „freizügig“, um es vorsichtig auszudrücken. Mal sehen, ob sich das rächt. Wenn das Ergebnis da ist, lass ich es euch wissen.

Doch jetzt kommt erstmal das Frühstück. So, wie an jedem ganz normalen Dialysetag. Draußen auf dem Flur blinzelt es mir schon zu. Ich blinzel zurück und werde nachher weiterschreiben.

Es ist mittlerweile nachher. Die Blutwerte sind da: 91 Zucker, 10,2 Hb, 4,3 Kalium. Bis auf den Hb-Wert, den ich gerne näher an der 12-Marke hätte, kann ich doch zufrieden sein. Hab ich ja doch nicht zu sehr übertrieben. Geholfen dabei hat mir die YAZIO-App, mit der ich so gut wie alle wichtigen Werte meiner täglichen Ernährung im Blick und unter Kontrolle habe. Ich geb ein, wann ich wovon (annähernd) wieviel esse und trinke und bekomme angezeigt, wie viele Kalorien, Kohlehydrate, Fett, Eiweiß, 12 Mineralstoffe (wichtig für mich Kalium, Phosphat, Kalzium) und 13 Vitamine das (annähernd) sind. Ich sehe, wovon ich eventuell zu viel habe und kann für die nächsten Mahlzeiten entsprechend gegensteuern. Hab ich zum Beispiel gestern Mittag zu viel Parmesan auf die Spaghettis - ich lieeeeebe Parmesan! - und somit zu viel Kalium draufgestreut, dann war eben abends der Gouda auf dem Brot tabu. So einfach ist das. So gibt mir die App gewisse Sicherheit bei der Wahl und Menge bestimmter Lebensmittel. Damit es Lebensmittel bleiben und keine Sterbensmittel werden. Das Wort gibt es offiziell gar nicht, obwohl unzählige Fastfood- und Fertignahrungsartikel diesen Begriff redlich verdient hätten. Aber das hier nur nebenbei. Ich kann also diese App nur empfehlen. Danke, Benni, dass du sie mir empfohlen hast... Hilft mir echt und gibt mir Sicherheit, neben diesem genialen Buch, dass ich früher schon

empfohlen hab: „Alles ist erlaubt“ (ISBN 10: [3930603934](#) / ISBN 13: [9783930603930](#), vom Nephron-Verlag).

So, nun aber genug empfohlen, sonst denkt ihr noch, ich krieg Geld dafür.

Ich empfehle euch lieber, die letzten Tage im Jahr noch ruhig und gelassen und mit der gebotenen Selbstdisziplin zu verbringen.

---

30. Dezember 2020

## **Unwiderruflich vorbei**

Mittwoch

Das Jahr ist rappelvoll. Da passt heute noch rein und morgen grad noch so. Dann ist Schluss. Ausgereizt bis zum Letzten. 366 Tage. Mehr geht beim besten Willen nicht.

Nein, ich werde nun nicht sentimental-melancholisch und mache einen Rückblick mit „Was-war-alles“ und „Was-hätte-alles-sein-können“ und „Was-hätte-alles-nicht-sein-dürfen“ oder „Was-hätte-alles-anders-sein-können-oder-müssen-und-ist-nun-doch-nicht-geworden“. „Was-hätte“ ist vorbei, unwiderruflich, genauso wie das Jahr selber. Pech gehabt. Man könnte, höchstens, heute und morgen schnell noch - all die Versäumnisse der letzten 364 Tage, alles, was man sich zu Jahresbeginn vorgenommen hat, nachholen. 3 Kilo abnehmen zum Beispiel oder eine Fremdsprache lernen.

Vieles ist eben anders gelaufen, weil es sich anders entwickelt hat und andere anders entschieden oder wieder andere anders reagiert haben. Manche politischen Minderheiten beispielsweise oder Querdenker, Corona-Leugner und anderes Gesi...völkerung. Wo diese erkenntnisresistenten Gruppen aufgetreten sind und den Rest der Menschheit mit ihren wahnwitzigen Parolen nervten, es gäbe dieses Virus nicht wirklich, das wäre alles nur Mache der Regierung, dort sind die Zahlen der Corona-Toten am Höchsten. In Sachsen sind die Krematorien hoffnungsvoll überfüllt, man muss die Särge schon in Lagerhallen stapeln. Diese ins benachbarte Tschechien zu bringen, verbietet die Würde, weil es so viele sind, dass man „Sammeltransporte“ mit LKW's machen müsste. All die Leugner sollten zwangsverpflichtet werden, solange in solchen Einrichtungen mitzuhelfen, bis es in ihren Hirnen „Klick“ macht - sofern das in Strohköpfen überhaupt möglich ist - oder bis sich die Situation entschärft, weil sie während dieser Zeit keinen Schaden mehr in der Öffentlichkeit anrichten können.

Andere befürchten den Weltuntergang, wenn sie morgen, zu Silvester, keine Böller zünden dürfen. Da der Verkauf dieses Teufelszeugs bei uns (glücklicherweise) untersagt wurde, kommt man doch genialerweise auf die Idee, solche in Polen zu kaufen. Illegal natürlich, weil diese nicht unseren Sicherheitsbestimmungen entsprechen. Zu stark, zu unsicher, zu (lebens-)gefährlich. Glücklicherweise hat der Zoll Grenzkontrollen. Mit zwei Einkaufsbeuteln am Fahrrad voll erwischt. Folge: Wegen nicht dringender Angelegenheit die Grenze passiert, Quarantäne bis weit nach Silvester, Anzeige wegen Verstoß gegen das Sprengmittel-Gesetz, Kostenerstattung für Lagerung und Unschädlichmachen der Dinger. War wohl für diesen Menschen der teuerste Schäppchenkauf des Jahrzehnts.

Wieder Andere probieren das selber, nach dem Motto „Ich kann das, ich bin doch der Größte.“ Dann sitzt man heimlich in der Gartenlaube hinterm Haus und bastelt sich seine eigenen Silvester-Freuden. Bis es halt einen Riesenschlag gibt mit einem Riesenrauchpilz und die Gartenlaube als solche nicht mehr existiert. Und der Bastler liegt mit schweren Verbrennungen im Krankenhaus. Der hatte sich den Jahreswechsel bestimmt anders und auch woanders vorgestellt.

Allen anderen wünsche ich einen ruhigen und friedlichen Jahreswechsel. Bleibt gesund und gebt die Hoffnung nicht auf. Es gibt immer einen Weg. Dreht eure Uhren etwas langsamer und besinnt euch auf die positiven Dinge des Lebens. Keine Bange, davon gibt es noch reichlich. Auch 2021.

Wir lesen uns wieder im nächsten Jahr.

Tschühüüüs!

---

1. Januar 2021

**Auf geht´s!**

Freitag

Ich hab's gewußt! Es war ja auch beinahe vorauszusehen. Letzte Nacht, plötzlich, innerhalb eines Bruchteiles einer Sekunde, es war stockdunkel, genau um Mitternacht, wurde ganz ohne Kampf und ohne Waffengewalt das Silvester von Neujahr abgelöst. Ein friedlicher Putsch sozusagen. Wie zur

Wende '89. Erst kurz danach wurde draußen stellenweise rumgeballert. Aber da war der Wechsel schon vorbei. Willkommen in 2021!

Im Taxi begegneten uns vorhin ganze sechs Fahrzeuge. Fünf PKW und ein SPW. SPW? Schützenpanzerwagen? Nein! So weit sind wir noch nicht und sollten auch nie dahin kommen, dass uns auf den Straßen SPW's entgegenkommen. SPW, StraßenPökelWagen, Salzschleuder zum Abstumpfen der Fahrbahn bei Frostgefahr.

Mögen in diesem Jahr lediglich die Straßen abstumpfen, meinen Mitmenschen dagegen wünsche ich ein mitfühlendes, liebevolles und erwärmendes Miteinander oder zumindest Nebeneinander. Auch wenn das oft Überwindung und Geduld, Verständnis und Rücksichtnahme bedeutet. Aber wenn wir uns nur ein wenig Mühe geben, sollten wir das schaffen. Frost und Gefühlskälte haben wir schon genug um uns herum.

Für mich hier in der Klinik fing das Jahr auch gut an. Die Nadeln haben sich mit den Knopfloch-Kanälen angefreundet und finden problemlos ihren Weg, bis Blut kommt. Die Werte sind alle im grünen Bereich. Es läuft reibungslos. Ich wünsche mir - und allen anderen Dialytikern - dass dieses Jahr für uns komplikationslos abläuft und wir uns neben und mit unseren „Blut-Waschmaschinen“ wohl fühlen. Gut, dass es sie gibt - und die, die sie für uns bedienen - sie sind unsere einzige Überlebenschance. Und wenn dem einen oder der anderen das Neue Jahr vielleicht eine neue Niere bescheren sollte, dann freuen wir uns gemeinsam, dass wieder jemand von uns zurückkehren darf in ein annähernd normales Leben.

Ich gönne es euch - und mir auch.

---

4. Januar 2021

## **Eigentlich...**

Montag

Eigentlich. Eigentlich hatte ich mir über's Wochenende überlegt, ob ich noch weiter Tagebuch schreiben soll oder nicht. Es ist gefährlich, außer von sachlich, medizinischen Fakten auch noch von seinen Gefühlen, Empfindungen, Träumen und Sehnsüchten zu schreiben. Es ist gefährlich,

wenn man sein Herz auf der Zunge hat. Ein Problem, dass ich schon seit frühester Kindheit habe und das mir schon seit frühester Kindheit Schwierigkeiten bereitet hat. Ähnlich einem Whistleblower (wer nicht weiß, was das ist, soll nachschauen), der Gefahr läuft, irgendwann irgendwo unter mysteriösen Umständen tot aufgefunden zu werden, genauso läuft man Gefahr, dass die Seele verletzt wird, wenn man zu viel von sich verrät und sich zu sehr anderen Menschen anvertraut. Das kann lange gut gehen und man meint, man sei an der richtigen Person, doch zeigen die Erfahrungen des Lebens immer wieder, dass es besser ist, einem Hund zu vertrauen als den Menschen.

Doch heute Morgen meinte eine nette und angenehm positive Aura ausstrahlende Person zu mir - ohne meine Eigentlich-Überlegungen zu kennen, dass sie es immer wieder als positiv empfindet, regelmäßig meine Einträge zu lesen. Also werde ich für diese Gruppe Menschen doch noch weiterschreiben.

Vielleicht in Zukunft etwas vorsichtiger. Weil eben nicht alle meine Leser diese nette und angenehm positive Aura ausstrahlen. Vielleicht lasse ich die Dinge, die mich ganz unten im Herzen bewegen, doch lieber im Dunkel der Verschwiegenheit. An der Oberfläche gibt es noch genug zu berichten. Ich werde meine Freundin auch nicht mehr „meine Freundin“ nennen, obwohl sie noch meine Freundin ist und hoffentlich bleiben wird. Das mit „Daisy“ muss ich mir noch überlegen. Dinge und Ereignisse, die früher waren, „bei uns zuhause“ und die mir teilweise furchtbar viel bedeuten, weil sie ein wesentlicher Baustein meines Selbst sind, kann ich sicherlich auch nüchterner und weniger emotional betrachten, damit nicht noch mehr davon kaputt geht. Ich werde es zumindest versuchen (müssen).

Aber vielleicht war das auch schon wieder viel zu ausführlich, zu offen und zu tief gegraben in mir.

Eigentlich. Eigentlich wollte ich heute Morgen darüber schreiben, wie sehr mich ein Beitrag in der Presse beeindruckt hat. Dort wurde davon berichtet, dass am 16. Dezember, also kurz vor Weihnachten, von einer Hilfsorganisation ein humanitärer Transport per LKW's gestartet ist. Nach Lettland...

Nidda/Hessen, A5, A4, A9, A10, A11, in Pomellen/Kolbaskowo deutsch-polnischer Zoll, weiter über Stettin, Bydgoszcz, Augustow bis zum nächsten Zoll in Suwalki/Kalwarija nach Littauen, Marijampole, Kaunas... bis Saločiai/Grenctāle zum letzten Zoll nach Lettland, Bauska, Riga. 1.800 km. Mindestens viermal war ich dort. Auch außerhalb von Riga in einem

christlichen Zentrum. Ich hatte sogar eine offizielle Einladung, mit meiner Familie dorthin zu ziehen, dort zu wohnen und mitarbeiten zu können. Die Familie (ich hatte damals noch 4 schulpflichtige Kinder daheim) und Sprachprobleme waren stärker als diese verlockende Einladung.

Weihnachts-Hilfsgüter-Transporte. Riga/Lettland, Kisinov/Moldawien, Novi-Sad/Serbien. Besonders diese Weihnachtstransporte waren äußerst emotional. Aus dem reichen, im Überfluss lebenden, unbeschwert Weihnachten feiernden Deutschland in Gegenden zu kommen mit grausamer Armut, Leid, Entbehrung, menschenunwürdigen Wohnverhältnissen, mit Menschen - und vor allem mit Kindern, die nichts haben, absolut nichts, wie das kleine Mädchen, das bei +4 Grad Celsius barfuß und nur mit einem dünnen Hemdchen bekleidet vor der kleinen, unbeheizten Hütte steht... Die hatte sich mit Sicherheit keine Spielekonsole oder eine pipimachende Puppe gewünscht. Nein, ich hatte Schuhe dabei und etwas Warmes zum Anziehen. Das hat sie glücklich gemacht. (Ich hab vor langer Zeit hier im Blog schon mal davon berichtet.) In solchen Situationen hat sich immer der Gedanke aufgedrängt: „armes Deutschland“. Wie lange ist das her? 25 Jahre? Ich seh das Mädchen heute immer noch frierend vor mir stehen...

Es ist einfach wunderbar, dass es heute immer noch LKW-Fahrer gibt, die diese Strapazen und Mühen auf sich nehmen, um Anderen die Not ein wenig zu lindern. Und ich wünsche all diesen Trucker-Engeln und den Hilfsorganisationen dahinter jede Menge Bewahrung, Gesundheit, unfallfreie Fahrt und Kraft, noch so lange es irgend geht, diese Transporte, nicht nur zu Weihnachten, sondern das ganze Jahr über zu übernehmen.

In Gedanken bin ich bei euch...

---

6. Januar 2021

## **Vater-Glück und Inserate**

Mittwoch

Es ist bereits nach neun! Jetzt fange ich erst mit Tagebuch an. Doch vorher musste ich noch eine ausführliche Mail schreiben. Geburtstag. Das macht man nicht einfach so nebenher. Nebenher schreibt man irgendwelchen Leuten. „Hallo Herr Hutzelbrink (oder Frau Knispelhagen), alles Gute zum

Geburtstag, vor allem Gesundheit, wünscht Ihnen Herr Gnazelbach.“ Lieblos, unbedeutend, abgedroschen wie drei Jahre altes Stroh. Nein, meine Mail hat zwei DIN-A4-Seiten, mit Blumen und so. Und mit Überlegung, was man Liebes und Nettes einem Menschen schreiben kann, um ihm das Gefühl zu geben, er ist ein wichtiger und geliebter Mensch im Leben des Gratulanten. Bei sechs Kindern, die alle an einem anderen Tag im Jahr Geburtstag haben und auch alle anders alt sind, ist das (für Väter zumindest, die dann meist das Geburtsjahr und das Alter verhauen - ich weiß, wovon ich schreibe...) nicht so einfach. Mit den Überlegungen schon, aber nicht mit den Terminen. Na gut, ich hab's geschafft, größtenteils. Mit Beidem.

Jetzt also Tagebuch.

Fakten.

Nadeln legen. Ich weiß nicht, bei mir sitzen die hinterher auch, wie bei den Schwestern früher auch immer. Meint ihr, die bleiben ein einziges Mal liegen? Weit gefehlt! Aber wenigstens kaspern die dann nicht rum, sondern bleiben still sitzen. Und Probleme, die richtigen Koordinaten durch das Labyrinth der tektonischen Knopfloch-Verschiebungen zu finden, gibt es auch nicht mehr. Also kurz gesagt, es funktioniert sehr gut, beide Nadeln richtig zu legen. Dabei hilft wohl auch, dass ich auf Empfehlung eines Medizin-Studenten am Abend vorher die Kanäle mit einer Harnstoff-Salbe betupfe und mit Pflaster abklebe. Am Morgen sind dann auch die letzten Reste der Grind noch leicht abzuwischen und durch die Fähigkeit der Salbe, Wasser im Gewebe zu binden, sind die Kanäle weich und leichter durchzustechen. Manchmal muss ich die Nadel kaum drehen, sie flutscht fast alleine rein.

Das hat natürlich Auswirkungen auf die Meinung meines Arztes. Er meinte am Montag, wenn das so gut alleine funktioniert, wäre der nächste Schritt, meine Daisy nach Hause zu holen und den Rest auch noch selber zu machen: Arm desinfizieren, Nadeln mit Kochsalzlösung füllen, Nadeln stechen, prüfen, ob sie richtig liegen/sitzen und der Durchfluss okay ist, an die Schläuche auf Daisy's Seite anschließen, Daisy starten, Parameter einstellen, wie Trockengewicht, Blutfluss und noch weitere, gefühlte 50 Sachen. 5 Stunden überwachen, ob Daisy auch richtig überwacht und gegebenenfalls korrigieren, wenn sie Alarm schlägt. Danach abklemmen, abschließen, mit einer Hand die Nadeln ziehen und gleichzeitig mit der selben Hand versuchen, abzudrücken, Daisy reinigen und desinfizieren und für die nächste Kuschelzeit vorbereiten. Daneben noch all die Dokumentationen, damit später ersichtlich wird, was ich falsch gemacht und weshalb ich das Diesseits verlassen habe.

Alles schön und gut. Doch hilfreich wäre es, wenn da jemand mir zur Seite stehen könnte, der dazu imstande ist, auch in kritischen Situationen ruhig und besonnen dann das Richtige zu tun. Nein, das ist nicht einfach allen angeboren. Die wenigsten würden sich das zutrauen. Ich müsste dazu am Besten eine Krankenschwester von hier heiraten, doch was mach ich dann mit meiner Frau? Ein Zeitungs-Inserat oder bei ebay: „Wegen Neuanschaffung umständehalber gebrauchte Ehefrau preiswert abzugeben, nur mit Selbstabholung - und auf eigenes Risiko.“ Ich hab mit meiner Frau am Wochenende drüber gesprochen. Sie fand das weniger erfreulich. Also wird mir nichts anderes übrig bleiben, als den Service hier in der Klinik zu beanspruchen. Da muss ich ja nicht gleich heiraten... So kann ich mich nach der Stecherei entspannt zurücklehnen und das „Macht-ihr-mal-schön-den-Rest“ genießen.

Genau das genieße ich grad. Wunderbar!

---

8. Januar 2021

## **Von Schnee- und anderem Chaos**

Freitag

Unruhige Nacht, schlecht geschlafen, zeitig wach, Wecker ausmachen, aufstehen, anziehen, waschen, Zähne putzen, Medis nehmen, Tasche einpacken, Jacke, Mütze, Schuhe, unten vor der Haustür noch schnell das bisschen Schnee schieben, auf's Taxi warten, auf's Taxi warten, auf's Taxi warten, nach 40 Minuten immer noch auf's Taxi warten, Taxi kommt, nachdem es einige Zeit im Stau stand wegen eines Unfalls (viele sind eben bei 3 cm Schnee schon völlig überfordert und schmeißen zwar nicht das Handtuch, aber das Auto in den Graben), einsteigen, losfahren, langsam fahren, stellenweise Schrittgeschwindigkeit, Straßenvollsperrung, Umleitung, Ankunft Klinik als Letzter der Truppe, ausziehen, Klo, wiegen, Bett, die Schwester reicht mir die erste Nadel, 50 Minuten später als üblich, nun so tun, als wäre nix gewesen, gaaanz ruhig bleiben, die Nadel nehmen, nicht so zittern bitte!, ansetzen, drücken, drehen, drin, zweite Nadel, du sollst nicht so zittern, Junge!, ansetzen, drücken, du bist zu langsam bzw. zu zaghaft, es

läuft Blut daneben, drehen, drin, fertig, zurücklehnen, durchatmen, die Schwester und Daisy den Rest machen lassen, Blutdruck bei dem ganzen: 152/80, geht doch, Frühstück.

Den Rest des Vormittags genießen. Es klingt seltsam, aber manchmal bin ich froh, dass ich nierenkrank bin. Nicht wegen dem Schnee...

Ist schon verrückt irgendwie.

---

11. Januar 2021

**Sorry**

Montag

Tarnung ist alles. Heute war der arterielle Zugang so gut verheilt, dass ich die Einstichstelle nicht erkennen konnte. Ungefähr angesetzt und probiert und probiert und nicht reingekommen. Die Schwester wurde schon nervös. Ich war zu hoch. Also, Augen zu und die Nadel nochmal raus - es hat nicht geblutet - und etwas tiefer nochmal rein und probiert und probiert und zack, drin! Boah ey! Wenn man die Tür nicht findet und an der Wand entlangtasten muss, ist halt nicht so einfach reinzukommen. Nur mit Geduld und ruhigen Nerven. Die venöse Nadel flutschte wie immer.

Heute war auch wieder Vampir-Schmaus. Insgesamt vier Röhrchen Blut musste ich spenden! Wegen der Transplantations-Vorbereitung. Da wollen die wissen, ob bei mir immer noch alles so ist, wie es zu meinen Untersuchungen letztes Jahr gewesen ist. Könnte ja sein, dass ich plötzlich mal...

Das Wochenende? Na ja... Manchmal spielt das Leben verrückt. Manchmal meint man, man sei die Hauptperson im Universum. Manchmal ist einem auch einfach alles zu viel und zu groß und zu kompliziert. Manchmal sieht man auch nur sich selbst und nimmt sich selbst viel zu wichtig. Da passiert es dann, dass manchmal andere Menschen auf der Strecke bleiben. Das sollte nicht so passieren. Aber dadurch kann man eigentlich nur wachsen. Ich hoffe es zumindest. Okay?

Blutwerte: Zucker 108; Hb 12,2; Kalium 5,3. Blutdruck: 139/79. Restzeit: 4:15 Stunden.

---

13. Januar 2021

## Drucksachen

Mittwoch

Das Taxi stand heute schon 06:07 Uhr vor der Tür. 06:50 Uhr schon an Daisy. Als Allererster im Raum. Die beiden Nadeln sitzen auch gut, gingen wieder problemlos an ihre Plätze. Es ist jedesmal ein ganz besonderes Gefühl, wenn du die Nadel in der Hand hältst, sie ansetzt, drückst, spürst, wie sie die ersten Hautschichten durchdringt, nämlich deine eigene, sie drehst, sie immer tiefer gleitet, merkst, wann sie durch ist, in der Vene drin, siehst, wie das Blut endlich am Schlauchansatz pulsiert. Das ist dann der Moment dieses „Yeah! Geschafft! Jetzt die zweite!“ Wenn die Schwester jetzt noch mit der Kochsalzlösung in der Spritze schaut, ob der Blutfluss an der Nadelspitze okay ist, dann ist das immer ein Erfolgserlebnis, gleich morgens bei der ersten Herausforderung. Es gibt dir das Gefühl, etwas geschafft zu haben, erfolgreich gewesen zu sein. Da kommt Freude auf. Und auch etwas Stolz. Von den 21 Patienten hier gibt es nur zwei, die sich selber stechen.

Gestern Garten. Um die null Grad, leichter Schneeregen, windig, hohe Luftfeuchtigkeit, ungemütlich. Ganz anders als im Sommer, da ist es urgemütlich. Was ein einziger Buchstabe verändern kann. Aber nun ist grade noch rechtzeitig alles winterfest, Schnee und Frost können kommen und bis März bleiben. Und ich muss mir anderweitig Ausarbeitung suchen, um meinen Bauchumfang im Zaum zu halten und zu verhindern, dass Muskelmasse abgebaut wird. Spaziergänge, ca. 5 km, 7.000 Schritte, 70 m Höhenunterschied, 75 Minuten. Dafür ist das Rentnerdasein hervorragend geeignet. Ausgeschlafen aufstehen, in Ruhe fertig machen, in Ruhe frühstücken, in Ruhe anziehen, in Ruhe losgehen, in Ruhe unterwegs sein, in Ruhe nach Hause kommen, in Ruhe im Sessel entspannen und erholen, in Ruhe den restlichen Tag angehen mit Dingen, die anliegen und getan werden müssen, oder die einfach nur Spaß machen. Kein Chef (von meiner Frau mal abgesehen... grins), kein Stress, keine Hektik, kaum Termine.

Arztgespräch:

In letzter Zeit ist mein Blutdruck häufig unter 120/70. Trotz Bohnenkaffee-Konsum hin und wieder. In der Klinik ja immer 600 ml, zwei große Becher, daheim auch öfters mal. Es heißt doch immer, Kaffee regt an und erhöht den Blutdruck. Scheint bei mir nicht zu funktionieren. Ich kann das ja zeitnah testen, wie das so schön heißt. Daisy meldet morgens beim Start um die 160/80 (oder höher), nach dem Frühstück und zwei Becher Kaffee zeigt sie mir dann um bis zu 50/20 weniger an.

Fazit: Ramipril wird von 2x1 pro Tag auf 2x1/2 pro Tag reduziert. Schauen wir mal, was passiert. Ich möchte nebenbei noch dazu erwähnen, dass ich in den letzten Tagen meinen Knoblauch-Verbrauch drastisch erhöht habe (zum Leidwesen meiner Chefin, ääähm... Frau). Knoblauch ist blutreinigend (und macht einsam).

Übrigens hilft Knoblauch auch wunderbar gegen Zwiebel-Mundgeruch: nach dem Verzehr von Zwiebeln einfach eine frische Knoblauchzehe kauen...

---

15. Januar 2021

## **An die Freude**

Freitag

Der Taxifahrer freut sich, dass kein Glatteis ist. Die Schwester freut sich, dass heute Freitag ist und das Wochenende kommt. Ich freu mich, dass beide Nadeln wieder gut sitzen. Daisy freut sich, dass sie mein Blut bekommt. Die Kopfhörer freuen sich, dass sie mich vor dem Ertrinken im Redefluss bewahren. (Da bin ich nämlich Nichtschwimmer.) Und dass sie mir musikalischen Genuss bereiten können mit einem Chill-Mix mit Enya, Vangelis, Rieu, Ventura... Die FSJ-lerin freut sich, dass sie mir das Frühstück bringen kann. Und das wiederum freut sich, dass ich es gerne mag und genüßlich in mir verschwinden lasse.

Manche Schwestern sind neidisch. Auf meine Kopfhörer. Aber diesen Vorzug habe im Gegensatz zu ihnen nur ich. „My Home is my Castle.“ Hier übersetzt: „My Bed is my own World.“ Irgendwann, heute Mittag, gehe ich wieder in die andere Welt. Da kann ich dann nicht immer mit Kopfhörern der Realität

entfliehen. Aber ich denke, es ist eine gute Entscheidung, mich dort dann auch zu freuen.

Es kommt nämlich immer auf den Blickwinkel an, wie man eine Sache, eine Situation, eine Person, selbst einen Gesundheitszustand betrachtet. Und dieser Blickwinkel entscheidet über dein Wohlbefinden. So oder so. Du hast es in deiner Hand. Deshalb wird sich zwar nicht sofort (oder manchmal überhaupt nicht) die Sache, die Situation, die Person, deine Gesundheit verändern, doch weil du entsprechend denkst, wird dein Gefühl die Chance haben, hinterherzukommen. Und ein gutes Gefühl bewirkt Heilung. Immer. Das ist genauso ein festgeschriebenes Gesetz wie die Schwerkraft.

Und so gut wie sicher ist auch, dass nach dem Freitag heute wieder ein Wochenende kommt.

---

18. Januar 2021

## **Butter bei die Fische**

Montag

Ein ergreifender Moment: Ich bin beim Morgengeläut der Kirchenglocken ins Taxi eingestiegen. Allerdings läuten die um sieben. Das Taxi hätte mich aber halb sieben abholen sollen. Warum die Verspätung? Meterhohe Schneeverwehungen, Glatteis, Tankwagen-Explosion, Stau, Erdbeben, Erdrutsch, Tsunami, Sonneneruption, Weltuntergang? Als ich anrief, war es dann doch nur das „Rührei-Syndrom“: In der Taxi-Zentrale war alles durcheinander. Ich war auch nicht der einzige, der zu spät kam. Das Positive daran: die Schwestern freuen sich immer besonders, wenn man dann doch noch kommt. Ich meine, in die Klinik...

Dann mit kalten Fingern die Nadeln setzen. Und Montag, zwei Tage dazwischen. Und keine Grind mehr. Und die Knopflochtür wieder kaum zu erkennen. Was soll ich sagen? Es hat funktioniert. Beide sitzen, wo sie sitzen sollen. Und es sieht immer so wunderbar aus, wenn die durchsichtigen, mit Kochsalzlösung gefüllten Schläuche dann dunkelrot werden, erst der arterielle, dann, auf dem Rückweg von Daisy in die heimatlichen Gefilde meiner eigenen Blutbahn, der venöse. Solange mein Blut auch noch rot ist, glaube ich, dass alles noch in Ordnung ist mit mir. Mein Blutdruck ist nach diesem Fast-Weltuntergangs-Szenario bei schlappen 156/73. Durch die

Medi-Umstellung von 2x 1 auf 2x 1/2 Ramipril hab ich nicht mehr so niedrigen Blutdruck, auch daheim nicht. Ich fühl mich dadurch besser. Und so hoch, relativ hoch, ist er zu Anfang des Kuschelns mit Daisy immer. Kuschel du mal mit deiner reizenden Freundin, ohne dass der Blutdruck steigt...

Und nun das Wort zum Montag oder zum aktuellen Stand der Situation, zur Lage der Nation, zum Weltgeschehen oder wie ihr das auch immer nennen möchtet:

1.: Corona. Man kann es kaum noch hören, muss es aber, weil - trotz sturer, trotziger, dummer, erkenntnisresistenter Leugner und Demonstrierenden, die so lange demonstrieren, bis sie auch auf der Intensivstation liegen... - weil das Ding mittlerweile und immer noch die gesamte Menschheit im Griff hat. Der Mensch dagegen hat gar nichts im Griff, er reagiert nur und rennt dauernd hinterher.

2.: Impfung. Ich hab neulich einen interessanten Post im SozialMedia dazu gelesen. Von wegen Freiheitsberaubung und Fremdbestimmung und Entmündigung, wenn Impfpflicht eingeführt werden sollte. Und eventuelle Nebenwirkungen bis hin zum unerwünschten Ableben der Geimpften. Man sollte zwar alles bedenken und sich gut überlegen, aber man kann auch alles übertreiben und einen Haufen Tamtam drum machen. Egal, ob Atomstrom, Kohlestrom, Windstrom, Sonnenstrom, es gibt immer welche, die gegen irgendwas oder auch gegen alles sind. Und eben auch gegen Corona und gegen Impfen. In dem Post wurde auf Folgendes aufmerksam gemacht: Bis heute war es völlig normal, sich selbst oder seine Kinder gegen verschiedene Krankheiten impfen zu lassen. Wer ins Ausland will, muss sich vorher gegen dies und das und jenes impfen lassen, sonst gibt es keine Ausreise. Da gibt es keine Diskussionen wegen Freiheitsberaubung oder so. Und das alles immer nur wegen Eventualitäten. Es könnte sein, dass..., also impfen wir vorbeugend.

Corona ist keine „es-könnte-sein-dass-das-vielleicht-auch-mal-hierherkommt“-Situation, sondern die grassiert bereits seit über einem Jahr und erntet fleißig ihre Opfer. Und nun regt sich die halbe Menschheit auf, dass sie genötigt wird, zu etwas gezwungen werden zu sollen, was es doch in Wirklichkeit gar nicht gibt. Blablabla.

Ich hab meine Entscheidung getroffen. Sobald ich die Möglichkeit habe, mich impfen zu lassen, werde ich das tun. Hier in der Klinik haben wir dazu ein Schreiben bekommen, dass wir akut zur Risikogruppe gehören und Vorrang haben. Es könnte sein, dass ein mobiles Impfteam hier vorbeikommt, dann ist „der Käs gegessen.“

Schönen Tag noch.

---

20. Januar 2021

## **Damals war´s**

Mittwoch

Heute kein Glockenläuten beim Einsteigen. Das Taxi war auch schon 06:21 Uhr vor der Haustür. Der Taxifahrer ein Ausländer. Ehemaliger LKW-Fahrer. Er erzählte von seinen lediglich zwei Auslandsfahrten nach Osteuropa. Wie furchtbar das war. Ich musste immer nur schmunzeln. Das was er da erlebt hat, habe ich über 4 Jahre lang erlebt. Ich bin ausschließlich nach Osteuropa gefahren. Für mich war das Alltag. Und im Nachhinein eine wunderbare Zeit. Ihr kennt ja mein Verhältnis zu meiner Emma Enn, hab hier im Tagebuch oft genug davon erzählt. Erinnerungen an damals... Werde ich das in 20 Jahren auch mal von der Dialysezeit sagen? Immer zwei Nadeln im Arm, die oft ein wenig brennen. Dass der Arm of juckt und man sich am Liebsten die Einstichstellen wegkratzen könnte. Dass man nach der Dialyse so müde und erschöpft ist, als hätte man 8 Stunden beim Straßenbau geholfen. Dass der große Hunger kommt daheim. Dass man sich eben einfach mit all den 1000 Umständen, Einschränkungen und Behinderungen, die eine chronische Niereninsuffizienz mit sich bringt, arrangieren muss, weil einem ja doch nichts anderes übrig bleibt. Und dass man es, wenn man es positiv sieht und dankbar annimmt, gar nicht als so schlimm empfindet, wie es für Außenstehende und teilweise auch andere Betroffene scheint. Später, in 20 Jahren, oder auch in 40, werden sich die Wogen geglättet haben, das Negative wird verblasst sein und die guten Dinge bleiben in Erinnerung. So ist es doch immer. Was waren denn schon die stunden- oft auch tagelangen Wartezeiten an den Grenzen, mit korrupten Zöllnern, im Ausland dann mit geklauten Tankdeckeln und Reserverädern, mit plötzlichem Auftauchen von Ganoven nachts im Fahrerhaus, mit hoffnungslosem Verfahren und Festfahren irgendwo in der Pampa. Das war doch alles nichts im Gegensatz zu der Erinnerung an das wunderbare Truckerfeeling, an die Zeit der Freiheit und Ungebundenheit, an Fernweh und Abenteuer, über das unendliche, graue Band der Straße gleiten, fast schweben, das Dröhnen des Motors unter mir. Einfach nur schön. (Eigentlich müsste ich schreiben: „megaaffensaugeil“, aber das verbietet mir der Anstand.)

Irgendwie erwarte ich das auch für die Zeit der Dialyse. Ich hab gestern grad wieder mal im ersten Jahr des Tagebuchs geblättert und über eine Stunde gelesen, was ich da so erlebt und geschrieben habe. Obwohl ich das alles kenne und mich an jede einzelne Situation erinnere, die ich da erlebt habe, ist es immer wieder irgendwie spannend. Heute beende ich den 27. Monat Dialysepflicht. 2 Jahre, 3 Monate. Da darf schon mal ein kleiner Rückblick gestattet sein.

Und für alle, die meine Zusammenfassung vom ersten Jahr Dialyse-Erfahrung im PDF-Format noch nicht kennen, hier der Link zum Öffnen bzw. Downloaden: <https://tinyurl.com/yx4mlzwc>

Das ist ja ganz einfach. Anklicken, kopieren, einfügen, öffnen. Ein blindes Huhn im Porzellanladen braucht die Suppe ohne Löffel ja auch nicht allein ins Korn schütten.

Oder so ähnlich...

---

22. Januar 2021

**5% > 95%**

Freitag

Homeschooling, Wiederholung 7. Klasse: „Kraft“: eine Einwirkung auf einen Körper, um seine Geschwindigkeit zu vergrößern, zu verringern oder deren Richtung zu ändern, oder ihn zu verformen. „Arbeit“: das Produkt aus der in Wegrichtung wirkenden Kraft mit der Wegstrecke. „Geschwindigkeit“: wie schnell und in welcher Richtung ein Körper in einer bestimmten Zeit seinen Ort verändert.

Soweit die Theorie. Nun zur Praxis.

A8, Innkreisautobahn, schon vorbei an „Landzeit Aistersheim“ und Abfahrt „Meggenhofen“ (Warum nur lief das damals so anders!), vielleicht auch schon auf der A1, Richtung Wien. Emma, nicht ganz am Limit ihres Gesamtgewichtes, stottert öfters. Nicht gut, wenn wir zusammen bis Südrumänien möchten. Abfahren, Werkstatt suchen, Fehlersuche. In Österreich problemlos möglich, in Ungarn schwierig, in Rumänien unmöglich. Emma wird durchgecheckt. Kraftstoffseitig, luftseitig, elektronikseitig. Das Steuerteil (für über 2,5 tausend Euro) wird gewechselt. Motor starten, läuft.

Probefahrt, läuft. Hänger wieder ankuppeln und zurück auf die Autobahn. Alles wieder gut. Brave Emma. Dann ein langgezogener Berg. Schwung holen, halbe Gänge runterschalten, 89, 80, 75, 70. Die Geschwindigkeit wird langsamer, ist ja klar am Berg. Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir mehr Kraft und Emma muss mehr arbeiten. Und ich muss mehr Gas geben. Ups! Emma stottert! Anders als vorher. Wir werden langsamer. Emma stottert mehr, so, als würde ihr jemand die Gurgel zudrücken wollen. Trotz Vollgas keine Leistung mehr! Die Bergkuppe ist greifbar nahe, meine knapp 30 Tonnen muss ich da noch drüberbringen! Hier ist kein breiter Seitenstreifen, nur alle 500 m eine Nothaltebucht! Ich würde für einen herrlichen Stau sorgen, wenn ich hier am Berg eine von zwei Fahrspuren blockiere. Noch ein paar Meter, nur ein paar Meter noch! Genau oben auf der Kuppe geht der Motor aus. Ich habe zum Glück noch genug Schwung, um drüber zu rollen und nun geht es bergab. Hätte ich anstatt 30 Tonnen volle 40 gehabt, wäre ich am Berg gestanden. Nicht mehr weit ist die Nothaltebucht. Ohne Lenkhilfe lässt sich Emma kaum steuern. Ich schaffe es in den Nothalt. Startversuche, nichts. Fahrerhaus kippen, auf den Motor klettern, Fehlersuche. In der Werkstatt hatten sie die Diesel-Leitung vor der Förderpumpe abgeklemmt und danach nicht richtig festgezogen. Die Pumpe hat Luft gezogen. Bei Normallast konnte sie das noch kompensieren (jede Diesel-Einspritzpumpe entlüftet sich selbst bis zu einem gewissen Grad, so wie Daisy auch Luftblasen im Blut erkennt und entfernt), aber hier, am ersten großen Berg war sie damit überfordert. Zu viel Luft, zu wenig Diesel. Zu wenig Diesel, zu wenig Leistung. Bis gar kein Diesel mehr an den Einspritzdüsen ankommt und der Motor ausgeht. Eine logische Kettenreaktion.

Ich hab den Fehler behoben, die Leitung festgezogen, Pumpe und Leitungen entlüftet und bin danach noch tausende Kilometer durch ganz Osteuropa geschaukelt.

Soweit die Praxis. Nun zum Leben.

Das Leben beginnt ja jeden Tag mit mindestens 95% Realität. Es braucht Kraft, es braucht Arbeit und oft wird einem schwindlig bei der Geschwindigkeit, mit der es an dir vorüber saust. Und oft lässt das alles nach. Es ist, als ob dir jemand die Gurgel zudrücken will. Oder der Berg ist zu steil oder zu lang. Oder die Last ist zu viel. Oder die Leistung lässt nach, weil irgendwo „der Wurm drin“ ist. Oder alles zusammen. Dabei hast du grad dein Leben gecheckt und meintest, alles wäre wieder in Ordnung. 95% Realität, 5% Überraschungen. Diese 5% fallen oft mehr ins Gewicht als alles andere.

Dafür gingen heute beide Nadeln wieder prima und schnell in die Knopflöcher.

Und die Erinnerungen und die Träume an Aisterheim bleiben...

---

25. Januar 2021

## **Zum Nachdenken - wer das noch kann**

Montag

Du liest den Quatsch und denkst bei dir:

Was schreibt der Quarksack wieder hier?

Oft klemmt der Witz, dir fehlt der Sinn,

weil ich im Geist woanders bin.

Um mir zu folgen, wirst schon sehn,

muss dein Verstand erst baden gehn.

Und das Gefühl in deinem Bauch

auch.

Lass einfach los und schweb mit mir

in die Gefilde seltner Träume.

Dann öffnet sich für dich die Tür,

du lachst dir'n Ast, wie an die Bäume.

Ist mir in der Nacht eingefallen, als ich nicht schlafen konnte...

Doch dann hab ich den Bericht in YouTube gesehen - und mir ist das Lachen vergangen... Das, was ich meine, ist zwischen 05:20 und 07:12 zu sehen. (Es schadet aber auch nichts, den gesamten Beitrag zu schauen.) <https://youtu.be/mjzl2loaNNA>

Der brasilianische Staatschef ist einer der letzten Corona-Leugner und regiert sein Land nach dem Motto „Alle durchinfizieren und anstecken lassen, dann

sind bald alle immun, ohne große Einschränkungen und Kosten.“ Das Ergebnis dieser Strategie wird im Video gezeigt.

Und hier eine Bemerkung an alle Querleugner, Corona-Denker und andere mit akuter, chronischer Gehirn-Insuffizienz:

„Ironie und Zynismus AN!“

Das sind natürlich alles nur Fake-News. Die gezeigten Personen sind nur bezahlte Schauspieler und Statisten. Nach den Aufnahmen haben die die Särge wieder geöffnet und die Leute rausgelassen und haben sich miteinander eins ins Fäustchen gelacht „Die haben wir angeschmiert, ZDF hat seine Horrormeldung und alle glauben das. Corona ist nicht schlimmer als ein kleiner Schnupfen, zweimal richtig schneuzen und man hat das Ding im Griff!“

„Ironie und Zynismus AUS!“

An alle anderen: Nein, ich bekomme für diesen Beitrag keine Provision oder Schmiergeld, weder von ZDF, noch von der Regierung oder irgendwelchen Parteien, schon gar nicht vom „Auffanglager fehlgeleiteter Denkverweigerer“.

Stellen wir uns vor, unsere Regierung gibt den ganzen Protestlern und Schimpfern und Leugnern nach. Alle Kontaktbeschränkungen werden aufgehoben, Gaststätten, Bars, Kinos, Stadien, Strände, alles wird wieder geöffnet und jeder kann tun und lassen, was er will und sich treffen, mit wem und mit so vielen er nur will. Wäre doch geil, oder? Und natürlich die Gesichtswindeln, die Masken - alles blanker Unsinn und völlig unnötig. Die werden alle verbrannt. - Wie lange würde es dauern, bis wir brasilien-ähnliche Zustände hätten? Ich freu mich schon auf den Moment, wo dann der Mob hier die Klinik stürmt, wie am 06. Januar das Capitol, weil sie verzweifelt Hilfe suchen. Aber ich garantiere: Dann gehen genau die Leute auf die Straße, die jetzt gedankenlos gegen alles, was mit Corona zu tun hat, protestieren und die Regierung für unfähig erklären - genau die reißen dann das Maul auf und beschweren sich, dass ihre Angehörigen sterben wie die Fliegen und keiner tut was dagegen.

Man kann eben in solch einer Situation, wie überall, nicht beides haben. Entweder Einschränkungen und gesunder Menschenverstand oder Chaos.

Noch eine letzte Bemerkung. Völlig ohne Ironie. Es ist schlimm, dass zigtausende Existenzen dadurch bedroht sind, dass Eltern am Limit balancieren,

dass viele in eine hoffnungslose Zukunft schlittern, dass in Altenheimen die Menschen alleine gelassen werden beim Sterben und und und. Es ist genauso schlimm, dass in so vielen Familien so viel Tod herrscht. Tot ist tot, egal, ob mit Corona oder an Corona, am Grab fragt man nicht nach Statistiken. Und die nicht dran sterben - aber mit Langzeitfolgen leben werden müssen, die wohl wesentlich schlimmer sind als eventuelle Impf-Nebenwirkungen - das ist genauso penetrant.

Und was hat das jetzt alles mit Dialyse zu tun hier in diesem Blog? Nichts. Aber ihr habt es gelesen und ich hab euch dadurch angeregt, nachzudenken. Hoffentlich.

---

27. Januar 2021

## **Dialyse und Ernährung**

Mittwoch

R 3, PL 6. Raum 3, Platz 6. Bei 8EDA 1167. Also nicht bei Daisy. Die steht auf PL 7. Doch da steht heute kein Bett. Daneben wird ein Bett gestellt mit einem Patienten einer anderen Abteilung. Wie schon öfters. Und weil es da immer „chinesisch“ war, also „weng eng“, hat man sich entschlossen, mich nach rechts zu rücken. Okay, solange das nur mit dem Bett und nicht politisch passiert. Ob ich Daisy vermisse? Ja, ich vermisse meine Freundin schmerzlich. Und sie mich auch...

Dialyse und Ernährung. Immer wieder lese ich in verschiedenen Foren und SozialMedia-Gruppen, wie unsicher und hilflos viele Betroffene damit sind. Was darf ich und was nicht? Wieviel von was kann ich? Darf ich überhaupt noch was? Und tausend andere Fragen und Ängste. Für deutschlandweit 2,5 Mio Nierenpatienten gibt es nur 150 darauf spezialisierte Diät-Assistent:innen. Herzlich wenig. Da habe ich es noch ziemlich einfach. Als ehemaliger Wellness-Coach habe ich mich jahrelang mit Ernährung befasst und kenne viele Ernährungsgrundlagen und Zusammenhänge. Konkret für die Dialyse hilft mir das Buch „Ernährungsatlas für Dialysepatienten - Alles ist erlaubt“ (Nephron Verlag, ISBN 978-3-935457-18-7). Das war monatelang vergriffen oder wenigstens unauffindbar, es gab nur einzelne gebrauchte Exemplare von bis zu über 80 Euro. Ich hab vor zwei Jahren das letzte Exemplar bei Amazon bekommen. Doch ich stelle erfreut fest: Es ist wieder

da! Für 22,00€ plus Versandkosten. Und zwar hier, direkt beim Verlag: <https://www.nephron-verlag.de/produkt/ernaehrungsatlas-fuer-dialysepatienten/>. Nein, keine heimliche Werbung, auch keine Provision dafür. Aber vielleicht für etliche eine gute Hilfe zu sichererer Ernährung.

Und in der Zeitschrift „Der Nierenpatient“ Ausgabe 6/20 lese ich, dass bald eine neue App auf den Markt kommen wird, die speziell für nierenkranke Leute entwickelt wird und speziell auf ihre Bedürfnisse und Besonderheiten zugeschnitten ist. „kidiDNA“ heißt das Ding, braucht ein Rezept und wird dann von der Kasse finanziert. Gib den Begriff in die Suchleiste ein und du bekommst weitere Infos.

Dann hast du ja jetzt zu tun - und ich kann mich nach heute 6 Brötchenhälften ruhig zurücklehnen.

---

29. Januar 2021

## **Grau in grau**

Freitag

Die A-Nadel wollte nicht. Erst war die Tür wieder wie zutapeziert, man sah den Eingang kaum und dann hatte wohl jemand von innen zugemauert. Ich war fast drin, kam aber nicht weiter. Kräftig drücken und geduldig drehen half aber. Nun sitzen beide ganz still und brav an ihren angestammten Plätzen und Daisy freut sich über mein Blut. So soll es sein. Blutdruck bei dem Ganzen: 155/78. Akzeptabel. Anders als am Mittwoch, da war er nach 3 Std. bei 89/54 und am Ende bei 105/53. Zuhause dann war wieder alles im grünen Bereich. Schauen wir mal, wie sich das heute entwickelt. Sollte es sein, dass der ständige Wasserentzug nahe des Trockengewichts und die Medi-Reduzierung so zu Buche schlagen? Und mein gesteigerter Knoblauchkonsum? Später wissen wir mehr.

Das Wetter läßt zu wünschen übrig. Fast seit Wochen keine Sonne. Es gibt aber Gerüchte, dass sie noch irgendwo existiert. Doch das ständige Grau, Dauerregen, kurz unterbrochen von 5 cm Schnee, der aber schon nach Stunden wieder verschwunden ist, zehrt an Leib und Seele. Vielleicht beschwert sich mein Blutdruck auch deswegen. Wie war das früher, im Vogtland, in 600 m Höhe? Da hat es Mitte Dezember, spätestens Anfang Januar geschneit. Aber richtig. 50 cm und höher. Und der ist dann

liegendeblieben bis Ende Februar, Mitte März. Rodeln, Skilaufen, Schlittschuhlaufen auf zugefrorenen Teichen, das war normal. Kein Schnee und kein Frost? Das konnten wir uns höchstens für Afrika vorstellen, aber nicht bei uns. Und hier? Plus 7 Grad heute und Dauerregen, als ob der Himmel nichts anderes zu tun hätte. Und das Ende Januar! Auch wenn Laubach nur 240 m hoch liegt - man könnte sich schon ein wenig mehr Mühe geben.

So wie die PHV mit unserem Frühstück zum Beispiel. Da geht's doch auch. Lecker wieder...

Auch wenn heute kein Brötchen übrig ist.

---

1. Februar 2021

## **Nichts**

Montag

Hi Guys! Und? Wie war euer Wochenende so? Na hoffentlich! Meins war auch. Ziemlich. Muss ich mich wohl dran gewöhnen. Aber naja, ist halt so.

Also dann, bis später mal wieder.

Irgendwann...

---

12. Februar 2021

## **Bade-Urlaub**

Freitag

Ich werde jetzt doch öfters gefragt, wann ich wieder Tagebuch schreibe. Allerdings mit ganz wenigen Ausnahmen nicht von Leuten, von denen ich es erwartet hätte... Ist halt schon ne kleine Weile her seit dem letzten Eintrag. Grund zur Sorge? Bei euch nicht. Danke an Christa, Samuel, Claudia,

Sandra, Maria, Christel, Annika, (\*), die nachgefragt haben. (\*): Die Namen stimmen wie immer nicht unbedingt mit den tatsächlichen Namen überein.

Wenn die Seele baden geht, wird eben auch der Körper nass und der Geist muss versuchen, noch genügend Luft zu bekommen, um nicht zu ersticken. Wird der Boden unter den Füßen weggezogen, geht man entweder unter oder man muss schwimmen, meist gegen den Strom. Das kostet Kraft, viel Kraft. Und die hat man nicht immer. So wie der Körper bei Sauerstoffmangel erst die äußeren Gliedmaßen von der Versorgung abschaltet, damit für Gehirn und die wichtigen Organe noch genügend Sauerstoff zur Verfügung steht - und somit zum Überleben - genauso reagieren Seele und Geist auf solche „Bade-Erlebnisse“, besonders dann, wenn man unversehens ins Wasser geschubst wird. Da rückt eben auch das Tagebuch ziemlich weit nach hinten. Und wenn es dir dann auch körperlich so übel geht, dass du von 24 Stunden 20 schlafen möchtest, bleibt für solchen Luxus sowieso keine Zeit.

Doch vielleicht bin ich ja doch „anders“ als andere von mir erwarten und ich hab dringend Bedarf, mich grundlegend runderneuern zu lassen und an mir zu arbeiten. Mit 66 werde ich das wohl nicht mehr zustande bringen, das sind nur noch 40 Tage, aber vielleicht mit 67. Und das dann für die restlichen 53 Jahre. Vielleicht schaffe ich ja auch nur noch 10. Oder 5. Momentan sieht es eher nach weniger aus...

Um aber wenigstens bei einigen noch in Erinnerung zu bleiben, habe ich das zweite Jahr Erfahrung mit Dialyse innerhalb und außerhalb der Klinik-Mauern wieder in einem PDF zusammengefasst. Zum Runterladen oder Online-Lesen. Vielleicht interessiert es ja den Einen oder die Andere. Das erste Tagebuch-Jahr haben sich bisher 54 Leute runtergeholt.

Hier der Link:

[Dialyse-Tagebuch, das zweite Jahr an der Nadel](#)

Vom ersten Jahr:

[Dialyse-Tagebuch, das erste Jahr](#)

Ich wünsche euch ein angenehmes Wochenende.

Ohne nasse Füße...

15. Februar 2021

## Alternativen?

Montag

In den letzten zwei Jahren Dialyse bin ich bestimmt zwei Jahre älter geworden. In den letzten zwei Wochen sicher auch. Es ist erschreckend. Blutdruck schwankend, Atemnot bei kleinen Anstrengungen, Unterzuckerungen auf bis zu 54, Puls unregelmäßig und bis zu 210/min, beim Schlaf bis zu 158/min. Und noch so einiges andere, dann mehr auf der psychischen Schiene. (Danke, ich verzichte an dieser Stelle und später auf wohlgemeinte Ratschläge allwissender Pseudo-Ärzte und Möchtegern-Seelenklempner.)

Von der Tatsache, dass ich wieder ins Tagebuch schreibe, können deshalb und auch ganz allgemein keinerlei Rechte abgeleitet werden, dass meine Leser und -rinnen nun wieder regelmäßiges Lesevergnügen erhalten. Weder Lesen noch Vergnügen. Hier verweise ich auf die Zusammenfassungen der beiden letzten Jahre: [„Dialyse-Tagebuch, das erste Jahr“](#) und [„Dialyse-Tagebuch, das zweite Jahr an der Nadel“](#). Ob es ein drittes gibt, ist noch ungewiss.

Gestern Sonntagsspaziergang. Rund um und in Laubach. Wunderschöne Winterlandschaft, wie früher. Sonne, blauer Himmel, glitzernder, knirschender Schnee bei 10 Grad minus, wie früher. Ganz allein in der stillen Natur, weit und breit keine Menschenseele (außerhalb von Laubach), wie früher. Zu Fuß und ohne Skier, anders als früher... Ich habe solche stundenlangen Winterwanderungen, weitab jeglichen Menschengewühles, schon als Kind geliebt und genossen. Warum passiert das heutzutage so selten?

In Laubach dann, auf der „Industrie-Meile“ die parkenden LKW's im Sonntagsfahrverbot. FB - Friedberg, lächerlich. DO - Dortmund, Peanuts. HER - Bad Hersfeld, Peanuts. HX - Höxter, Peanuts. PB - Paderborn, Peanuts. B aus RO - Bukarest, Rumänien, fast meine zweite Heimat als Trucker, 10-15 mal pro Jahr war ich dort, landauf, landab, wunderschön. BG - Bulgarien, Sliven und Schumen, 115 km von Nessebar bzw. 81 von Warna entfernt. Ich hätte gut einen Abstecher machen und im Schwarzen Meer baden gehen können. Aber mit einem 40-Tonner am Touristenstrand... TR - Türkei, nun, so weit südlich war ich nicht, hatte auf meinen Fahrten jedoch unzählige Begegnungen mit den Truckerkollegen von dort.

Der Diesel ist auch nach 15 Jahren Abstinenz noch ausreichend in meinem Blut nachweisbar und wirksam. Erinnerungen an vergangene, schöne Zeiten. Auch wenn momentan viele meiner Erinnerungen an Kindheit und Jugend und viele andere wertvolle Momente zerstört werden - das Truckerblut fließt noch. Egal, ob Scania, Mercedes, Volvo oder MAN, wie meine gute alte Emma, die Sehnsucht, das Fernweh war sofort wieder da: Reinsetzen, starten, losfahren. Und dann weg, weit weg, möglichst ganz weit weg. Und lange, sehr lange, möglichst ganz sehr lange. Und allein, ganz allein. Ganz allein ganz lange ganz weit weg. Wo ist „ganz weit weg“? Und wie lange ist „ganz sehr lange“.....?

Zurück in die Realität. Ich bin dann doch wieder nach Hause. Fremde LKW's entern ist eben keine so gute Idee.

Und nun sitze ich neben Daisy und lasse mir mein Blut waschen. Ein ähnlicher Ort für mich wie die Fahrerkabine meiner Emma...

---

17. Februar 2021

## **Trau dich!**

Mittwoch

Aus aktuellem Anlass: die Tücken der Internet-Technik

„Ihr Account wurde gehackt. Bitte wählen Sie ein neues Passwort.“

„maria“

„Das Passwort muss Groß- und Kleinbuchstaben enthalten. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Maria“

„Ihr Passwort ist zu kurz, es muss mindestens 6 Zeichen enthalten. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Evamaria“

„Im Passwort dürfen keine Benutzernamen enthalten sein. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Schluckspecht“

„Das Passwort muss aus Buchstaben und Zahlen bestehen. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Schluckspecht 12“

„Im Passwort sind keine Leerstellen zulässig. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Schluckspecht12“

„Im Passwort sind keine Ziffernfolgen erlaubt. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Schluckspecht1-9“

„Im Passwort dürfen keine Sonderzeichen wie + und - enthalten sein. Bitte wählen Sie ein anderes.“

„Jo1HimmelSakraZementMenschenskinnernoemollneiwoisisjetztdesforagraffe lterScheissbatzndoherinnensagtmerschfeiiwoaszemVerreckenimmerwosinon emmesoll“

„Dieses Passwort wird schon benutzt. Bitte wählen Sie ein anderes...“

Zurück zu Daisy.

Selbstpunktion. Ein Thema, das gerade in einem Nierenpatienten-Forum aktuell ist. Es gibt wohl viel Unsicherheit und Angst davor, sich selbst stechen zu sollen/müssen/dürfen. Meine Erfahrungen von mittlerweile einigen Monaten, mich selbst zu stechen, sind durchweg positiv. Ich hab wochenlang genau aufgepasst und zugeschaut, wie die Schwestern das tun. Jedesmal eine andere und jede ein wenig anders, aber alle mit dem gleichen Ergebnis: Die Nadeln sitzen, das Blut läuft da raus und dort wieder rein. Der Nachteil bei den Schwestern ist jedoch, dass die jedesmal eine andere Stelle benutzen (müssen) zum Einstechen. Fast jedesmal wird dabei ein neuer Nerv getroffen, was mit relativem Schmerz verbunden ist. Diesen Schmerz spürt man aber nur selbst, die Schwester nicht, deshalb kann sie auch nicht entsprechend reagieren. Es sei denn, man „schreit wie angestochen“. Zweiter Nachteil: Die beiden Stellen werden immer größer und entwickeln sich fast bis Hühnergrösse. Sieht nicht gut aus und ist auch im Alltag eher störend.

Nach einiger Zeit kam dann für mich der Moment, es selbst zu tun. Das „Knopfloch“, die Einstichstelle war nach etwa drei bis vier Wochen inzwischen gut ausgebildet. Es wird da ja immer exakt die selbe Stelle zum Punktieren verwendet. Es gibt also nur noch zwei Einstichstellen. Exakt „hier“, exakt der richtige „Winkel“, exakt die richtige „Richtung“. Das Gefühl, die Nadel anzusetzen, zu drücken und zu drehen, bis sie in der Vene sitzt, ist anfangs ungewohnt. Und nicht immer funktioniert es. Manchmal musste die Schwester nachhelfen bzw. eine spitze Nadel holen. Mittlerweile funktioniert

das aber alles so gut und so selbstverständlich, die Nadeln rutschen einfach rein und vor allem habe ich selbst die „Schmerzkontrolle“. Bin ich etwas daneben oder zu schräg, spüre ich das und kann korrigieren. Das schafft die Schwester eben nicht so. Heute habe ich das sogar ohne Stauschlauch gemacht. Hatten wir ganz vergessen.

Fazit: Ich kann jedem und jeder empfehlen, den Mut zu haben, den man anfangs dazu haben muss und den Schritt zu wagen: „Ich mach das jetzt selber.“ Es lohnt sich.

---

19. Februar 2021

## **Eine Strophe...**

Freitag

Kopfhörer, laut genug, um den Lärm um mich herum nicht mehr hören zu müssen. Warum gibt es so viel Unzufriedenheit? Jeder schimpft, klagt, meckert und macht immer die anderen dafür verantwortlich, dass es einem so geht, wie es einem so geht. „Das Leben hat nicht nur Nachteile, es hat auch schlechte Seiten.“ ist die Devise.

Die Ironie daran? Versucht man, positive Argumente dagegen anzubringen, wird man entweder als Phantast oder Spinner abgestempelt, der entweder null Ahnung (oder noch weniger) vom Leben allgemein und der aktuellen Situation im Besonderen hat, oder der eben irgendwann geistig zu früh abgebogen ist und dessen Unverstand fast schon als gefährlich ansteckend betrachtet wird und man deshalb tunlichst vermeiden muss, weiter auf seine Argumente zu hören.

Auf der anderen Seite wiederum - jede Sache hat ja immer drei Seiten: meine, deine und die richtige - weiß fast jeder genau über den anderen Bescheid, was er braucht, was für ihn richtig oder besser ist, was er gefälligst zu tun oder zu lassen haben soll und dass er endlich einsehen müsste, dass er mit seiner Meinung und Einstellung eben grundverkehrt liegt. Warum denn sonst antwortet man bei einer Diskussion oder Auseinandersetzung bereits nach maximal 7 Sekunden auf die Argumente des Gegenübers? "Ich weiß doch, was du sagen willst, kenn dich doch genau, brauchst gar nicht weiterreden." Manchmal artet dieser Fremdanspruch soweit aus: „Ich weiß, wie du dich fühlst, weil ich auf die Gefühle achte. Du achtest nicht auf deine

Gefühle, darum weißt du nie, wie es dir geht.“ Quasi: „Hilfe! Kannst du mir bitte schnell sagen, wie ich mich fühle, damit ich weiß, was ich machen und wie ich reagieren und entscheiden muss!“ Das ist so ähnlich wie „Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage!“

Es ist eine Strophe, mit Kata davor!

Allerdings gibt es auch andere Situationen: Meine Freundin zum Beispiel. Sie weiß, wie es mir geht, weil sie nachdenkt, sich still in meinen Zustand hineinversetzen kann. Das geht nur mit einer gewissen Nähe und Verbundenheit - und gänzlich ohne Überheblichkeit und Rechthaberei. Sie analysiert mich auch, prüft meinen Zustand und arbeitet meist still daran, dass es mir besser geht. Doch sie hütet sich davor, mir vorschreiben zu wollen, wie ich mich zu fühlen habe und dass ich doch endlich einsehen muss, dass es mir anders viel besser gehen würde. Sie lässt mich, wie ich bin und wie ich mich wohl fühle. Sie akzeptiert mein Ich. So, wie ich ihre Persönlichkeit akzeptiere - und sie liebe.

Und sie freut sich jedesmal genauso wie ich, wenn wir miteinander verbunden sind und ich mich ihr ganz öffnen kann. Bei 1m Schlauchlänge ist das gut möglich. Bei 500 km aber auch...

Danke, meine Freundin.

---

22. Februar 2021

## **"Als ich ein Kind war..."**

Montag

Wo sind sie hin, die schönen Tage der Kindheit mit all der einfältigen Freude und Unbeschwertheit, mit unschuldiger Naivität, mit unstillbarer Wissbegierde und freudiger Neugier? Einfach das Leben genießen und jeden neuen Tag mit neuem Schwung und voller Erwartungen beginnen, wo himmelhohe Wünsche noch real erscheinen, wo Phantasien und Träume noch schön und beinahe greifbar sind, egal, wie verrückt sie für die Erwachsenen waren. Wo ist sie hin, diese Zeit? Waren wir deshalb so gesund und voller Elan, weil unsere Welt damals noch in Ordnung war? Weil die Erwachsenen uns nicht als schon Halberwachsene betrachteten, sondern wir als Kinder auch Kinder

sein durften? Weil wir nur bis zum Horizont schauen konnten und nicht die ganze Welt verstehen mussten?

Ich werde mir bei Amazon Buntstifte und einen neuen Tretroller bestellen und nochmal ganz von vorn beginnen. Oder wenigstens von dem Tag an, als ich meinen alten Tretroller geschrottet hab. (Ich hatte hier davon berichtet...) Vielleicht funktioniert das Leben dann etwas anders, besser als jetzt. Vielleicht werde ich dann auch ganz viele Dinge ganz anders machen. Vielleicht...

Vielleicht aber wird es dann ganz anders sein, aber es ist nicht sicher, ob es dann auch wirklich besser wird.

Das Märchen vom Rumpelstilzchen. Wer kennt es noch? Aus Stroh Gold machen? „Ach wie gut, dass niemand weiß - auf was und wen ich alles sch...on lange keinen Bock mehr hab.“

Man muss das Leben nehmen, wie es kommt. Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul. Und einem geschenkten Barsch schaut man nicht... zwischen die Kiemen.

Für mich ist im Moment das Punktieren ein Geschenk. Das geht jedesmal so super. Jetzt, hier, neben Daisy. Momente der Ruhe, Entspannung, Unbeschwertheit. Fast wie in der Kindheit.

Alles andere - naja. Das Wochenende hinterlässt seine Spuren...

---

24. Februar 2021

## **Und jährlich grüßt das Murmeltier...**

Mittwoch

Im Februar 2020 zum letzten Mal, heute erneut: BIA, Bioelektrische Impedanz Analyse. Flach liegen, Sensoren am Handgelenk und Fuß, Wechselstrom fließt mit 0,8 mA und 50 Hz, Widerstand wird gemessen. Daraus ist dann ersichtlich, wieviel fettfreie Masse (Muskelmasse), Fettgewebe, Wasser in den Zellen und Wasser außerhalb der Zellen vorhanden ist und ob der Körper entsprechend gut oder weniger gut ernährt ist. Für uns Dialytiker ist besonders der Wassergehalt wichtig, weil der nicht mehr durch die Nieren geregelt wird, sondern Daisy das übernehmen muss.

Zu viel Wasser im Gewebe: Blutdruck zu hoch, nix gut. Zu wenig Wasser im Gewebe, auch nix gut. Also wird mit der BIA geprüft, ob die eingestellten Werte an Daisy noch korrekt sind.

Der Arzt meinte zu meinem Ergebnis, es wäre gerade noch so an der unteren Grenze. Quasi kurz vor dem Ableben. - Er hat gescherzt. Muss ja auch mal sein. Nein, bei mir ist alles im grünen Bereich, Ernährungs- und Lebensweise sind okay. Na also.

Es gibt also durchaus auch Dinge, die in meinem Leben funktionieren und gut tun. So, wie meine Freundschaft mit meiner Freundin funktioniert und gut tut...

---

26. Februar 2021

## Beziehungen

Freitag

„Daisy“. Ein Ort zum Wohlfühlen. Hilfe, Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, Frieden, Verständnis, Zurückhaltung, Akzeptanz, Reinigung, Erneuerung, Freundlichkeit...

Es gibt sie noch, diese wohltuenden Beziehungen, die man eben nicht missen will oder kann, weil sie schlicht und einfach zum Überleben notwendig sind.

Notwendig. Das Wort spricht für sich: Dadurch wird die Not gewendet. Von akuter Gefahr zu Lebensfähig. Bei Daisy ist das ja offensichtlich. Ohne sie hätte ich nicht mal das erste Jahr Tagebuch geschrieben. Da hätte ich schon längst gar nichts mehr geschrieben. Klar, man könnte Daisy auch einfach gegen eine beliebige andere Maschine tauschen oder wo ganz anders mit ihr diese intime Beziehung pflegen. Ist ja auch schon manchmal passiert hier. Man könnte auch die Art der Lebenserhaltung von Hämö- auf Peritoneal-Dialyse wechseln. Ist nicht so unkompliziert machbar, wie zum Beispiel manche ihre Partnerin wechseln, aber es wäre möglich. Es gibt halt Vor- und Nachteile, wie fast überall.

Es gibt allerdings auch wohltuende Beziehungen, die man weder missen noch tauschen möchte. Neben Daisy zurücklehnen und träumen...

---

1. März 2021

## **"Autos sind auch nur Menschen" oder: Ich fühle mich wie mein Auto...**

Montag

Ich sitze am Microfich-Lesegerät und schau mir nochmal die einzelnen Arbeitsschritte beim Dichtungswechsel vom Pumpendeckel an einer BOSCH VE Verteilereinspritzpumpe in einem Opel Omega 2,5 Turbodiesel an, weil das meine nächste Arbeit sein soll. Microfiche sind kleine, ca. 7x7cm große Plastfolien, auf denen jede Menge Informationen sind. Auf etwa 10 solcher Folien würde das ganze Alte Testament der Bibel draufpassen.

Da kommt ein Kunde rein. „Hey Leute, mein Golf zieht nicht mehr, so als würde er nur noch auf drei Töpfen laufen. Könnt ihr kurz mal nachschauen?“ Also eine gemeinsame Probefahrt. Es stimmt. Golf II, Vierzylinder, 1,6 Liter Benziner, 75 PS. Anzug an der Kreuzung und bei Bergauffahrt entspricht eher der Leistung eines Trabant 601, Zweizylinder-Zweitaktmotor mit 26 PS. Der Motor läuft nicht richtig rund, die Abgasfahne ist etwas zu trüb. Zurück in der Werkstatt übernimmt der Elektriker. Motor mit L-Jetronik-Benzin-Einspritzung. Überall, wo Drähte dran sind, ist Elektriker-Arbeit. Überall, wo Benzin, Diesel oder Öl dran ist, ist meine Arbeit als Mechaniker. Klare Arbeitsteilung. Bei der L-Jetronik wird die eingespritzte Kraftstoffmenge in einem Drosselklappen-Luftmengenmesser durch die Stellung der Klappe anhand der vorbeiströmenden Luftmenge gemessen und über verschiedene Sensoren und Messstellen im Steuerteil über ein Kennfeld berechnet. Nicht zu verwechseln mit der LH-Motronic, wo die Kraftstoffmenge mittels Hitzdraht-Luftmassenmesser über einen beheizten, 0,07 mm dicken Platindraht die vorbeiströmende Luftmasse gemessen und im Steuerteil in die Einspritzdauer umgerechnet wird... Also eindeutig Elektriker-Arbeit. Er hängt den Golf ans Diagnosegerät, schließt 100 Kabel und Prüfgeräte an, startet den Motor und fragt über einen Oszillographen die verschiedenen Parameter ab. Zündfunke, Zündzeitpunkt, Einspritzmenge, im Leerlauf und bei Volllast, Drehzahlschwankungen, sogar den Verbrennungsablauf in den Zylindern -

alles im grünen Bereich. Der zweite Zylinder zeigt zwar Unregelmäßigkeiten, die aber keine elektrische Ursache haben. „Hermann, dein Fall. Bitte übernehmen!“ Die Omega-Pumpe muss also noch warten.

Der Fall kommt in meine Ecke. Sichtkontrolle. Ölschlamm am Zylinderdeckel oder im Kühlwasser? Wäre ne defekte Kopfdichtung. Nix. Motor starten und mit einem Stethoskop - wie der richtige Herr Doktor bei einer Routine-Untersuchung - überall abhören. Die fünf Kurbelwellenlager, Pleuellager oben und unten, Ventilspiel aller Ein- und Auslassventile, Kolbenringe, Anbauaggregate... hört man mit Kennerohren von außen ganz genau. Zylinder zwei macht beim Auslassventil Geräusche. Zündkerze ausschrauben, Druckverlusttester anschließen. Kolben auf OT stellen und los geht's. Die eingepresste Druckluft strömt dann dort raus, wo was undicht ist. Sichtkontrolle: Luftblasen im Kühlwasser-Behälter - Kopfdichtung, nix. Dann sind wieder die Ohren gefragt. Leises Rauschen am Ölmesstab - Kolbenringe, nix. Am Ansaugstutzen im Luftfiltergehäuse - Einlassventil, nix. Am Auspuff - Auslassventil? Leises Gurgeln aus Richtung Büro - die Kaffeemaschine läuft. Tztzt! Am Auspuff rauscht es! Alles klar. Ventildfeder gebrochen? Das hätte ich beim Abhören bemerkt. Ventilschaftabdichtung spröde? Selten bei nur einem von acht Ventilen. Ventilspiel zu gering durch defekten Hydrostößel? Unwahrscheinlich, das Motoröl sieht dafür noch zu gut aus. Ölkohle auf dem Ventilteller? Die wahrscheinlichste Ursache. Das ist, wie wenn man im Kochtopf noch die Kelle hat. Da geht der Deckel auch erst richtig zu, wenn man die Kelle raus nimmt. Wie nimmt man aber aus einem Motor da ganz innen drin die Ölkohle aus dem Topf? Kühlwasser ablassen, Motor zerlegen, Zylinderkopf abbauen, Ventile ausbauen und neu einschleifen, 1neue Kopfdichtung, 10 neue Kopfschrauben, 1 Tag Arbeit, mehrere hundert Euro. Wenn es da nicht einen Insider-Trick gäbe: Kerze wieder rein, Motor starten, einen Unterdruckschlauch vom Ansaugstutzen abziehen und in eine Flasche mit Wasser stecken. Der Unterdruck saugt das Wasser an und das gelangt mit dem Benzin-Luftgemisch in alle 4 Zylinder. Bei der Zündung des Gemisches wird auch das Tröpfchen Wasser in Dampf verwandelt. Aus einem Tropfen Wasser werden aber im Bruchteil einer Sekunde 1673 Tropfen Dampf. Der will ganz schnell wohin. Sobald kurz vor dem UT das Auslassventil öffnet, strömt dieser Dampf mit den Abgasen dann am Ventilteller vorbei und reißt Verunreinigungen und (meistens jedenfalls) die angebackene Ölkohle mit. Man sieht das auch an den Abgasen, die werden kurz rußig. Eine zweite Druckverlustmessung und die anschließende Probefahrt zeigen: Der Mechaniker-Geheim-Trick hat geholfen! Daumen nach oben!

Und jetzt wird die VE-Pumpe zerlegt. Danach kommen kurz vor Feierabend bei einem Fiat Ritmo noch die Bremsen dran. Und morgen wird an einen Daimler eine neue Hängerkupplung montiert...

Mechaniker-Alltag beim BOSCH-Dienst.

Warum schreib ich das? Die Überschrift lässt es erahnen. Mehr dann aber am Mittwoch.

---

3. März 2021

## Ferndiagnose

Mittwoch

Bei einem Schulaufsatz sollten die Kinder über das Schwein schreiben. Ein Schüler schrieb: „Das Schwein: Das Schwein hat vier Beine und grunzt. Aus dem Schwein wird Wurst gemacht. Dazu muss man das Schwein schlachten. Dann ist es aber tot. Mehr weiß ich nicht vom Schwein. Bei einem Traktor ist das ganz anders. Wenn der kaputt ist, kann man ihn auseinanderschrauben, reparieren und wieder zusammenbauen. Zum Beispiel den Motor...“ Und dann folgte ein ausführlicher Aufsatz über den Traktor...

Am Mittwoch hab ich ausführlich über meinen Alltag im BOSCH-Dienst berichtet. Über kranke Autos und deren Heilungsmethoden. Da geht es mir wie dem Schüler, ich könnte seitenweise davon berichten. Auch, wie mein Chef oft hinter mir stand und mich fragte: „Härr Klob, wie lang brauchen Sie noch, der Kunde braucht sein Auto, der zahlt das nicht?!“ Dem Chef konnte ich es nie recht machen. Den Kunden schon. Den meisten jedenfalls.

„Ich fühl mich wie mein Auto.“ Vergleich Mensch vs. Auto. Ist eigentlich ganz einfach. Seit einigen Wochen habe ich den Eindruck, ich lauf nur noch auf drei Töpfen. Da fehlt die Leistung. An Entscheidungskreuzungen, Aufgaben-Gabelungen oder bergauf keinen Zug mehr. Neulich hab ich meinen Spaziergang auf der üblichen Strecke gemacht. Den Berg zur Grillhütte hoch, 45 m Höhenunterschied, hab ich immer problemlos geschafft, mit Schnaufen zwar, aber ohne Pause. Diesmal hab ich mir ernsthaft überlegt, auf halber Strecke umzukehren, mich daheim ins Bett zu legen und den Spaziergang nur ideell zu Ende zu bringen. Auch sonst ist eher tote Hose. Das geht schon beim Treppensteigen los. Nicht etwa erst bei 986 Stufen den Berliner

Fernsehturm hoch, sondern bei den 13 Stufen bis in die obere Etage meiner Wohnung.

Luftnot. Luftfilter verstopft? - Nase und Atemwege frei. Nix.

Einlassventil öffnet zu spät? Ventilspiel zu groß oder Hydrostößel defekt? - Das Essen schmeckt noch und auch die Menge passt. Nix.

Ventil undicht? - Könnte eine Ursache sein. Wenn der Zylinder das Essen-Trinken-Gemisch angesaugt hat und komprimiert, strömt ab und zu ein Teil davon in den Ansaugkrümmer zurück. Besonders nach der Zündung des Gemisches bekomme ich häufig Sodbrennen.

Kolbenringe gebrochen oder verschlissen? - Die Verdauung funktioniert noch. In einem Arztbericht stand mal über mein Bauch-Innenleben: „lebhaftes Geräusche“. Nix.

Auslassventil undicht? - Hier kann ich nur sagen, es ist noch dicht und öffnet bzw. schließt immer zur richtigen Zeit. Keine Ablagerungen, keine Ölkohle. Nix.

Die Einspritzpumpe? - Blutdruck ist zwar schwankend gewesen, aber größtenteils im grünen Bereich. Nix.

Kraftstoffleitungen verstopft? - Bei der Shunt-OP im Juli 2018 wurde mir bestätigt, dass meine Arterien und Venen noch extrem sauber und unbelastet sind. (Liegt an der gesunden Lebens- und Essgewohnheit.) Nix.

Rollwiderstand der Bereifung zu hoch wegen zu niedrigem Reifeninnendruck? - Da gibt es zwar die periphere Polyneuropathie in den Füßen, die manchmal das Laufen ziemlich einschränkt, aber durch Vitamin-B-Komplex hält sich das in Grenzen und wird sogar besser. Nix.

Doppel-Fallstromvergaser, L-Jetronic, ME-Motronic, K-Jetronic, TDI (Turbodiesel-Direkt-Injection), Pumpe-Düse-Einheit und was es noch alles gibt - die vielen Untersuchungen (gibt es auch Übersuchungen?) zur Transplantations-Vorbereitung ergaben immer optimale Werte. Nix.

Mechanisch also alles in Ordnung. Auch keine ungewöhnlichen Geräusche von den Lagern in Motorblock und Anbauteilen wegen ungewöhnlichem Verschleiß durch Überbeanspruchung.

Stimmt was mit der Elektrik nicht? Vielleicht ist das Steuerteil defekt und berechnet die erforderlichen Parameter nicht mehr korrekt? - Ich muss sagen, ich fühl mich im Kopf eigentlich noch ganz normal. Auch wenn böse Zungen schon mein ganzes Leben lang behaupten: „Der hat doch voll einen an der Waffel!“ Nix.

Lose Verbindung oder Kurzschluss im Kabelbaum? - Alle EKG, MRT, KGB (ich glaub, Letzteres gab es nur in Russland...) und wie die Diagnosegeräte alle hießen, ergaben keine Unregelmäßigkeiten. Nix.

Kein richtiger Zündfunke mehr? Zündkerzen verölt? Elektrodenabstand zu groß? Zu weit abgebrannt? - Meine Motivation fürs Leben ist eigentlich noch da. Obwohl ich den Eindruck habe, dass der Funke immer öfters nicht mehr so ganz richtig überspringen will. Wo liegen hier die Ursachen? Marderschaden? Kabelbiss? - Ich bin ein Gartenmensch, liebe die Natur und die grenzenlose Freiheit. Weite, Unabhängigkeit, Luft zum Atmen, Ungebunden sein, Lagerfeuer, Kochen im Freien, alles meine Wesenszüge. Und dazu der Drang zur Selbstbestimmung. Wenn da nun der Marder beißt und die Isolation vom Kabel knabbert, kommt Feuchtigkeit an die Drähte und es korrodiert mit der Zeit. „Da ist der Wurm drin.“ heißt es oft. Und wenn der Marder eben zu oft beißt, hält das eben auch das stärkste Kabel nicht aus. Nerven wie Drahtseile - schön und gut, aber irgendwann gibt es doch Ermüdungserscheinungen. Und dann gibt es Kurzschlüsse oder Totalausfälle.

Ich habe die Hoffnung, dass ein versierter Mechaniker so sensibel und einfühlsam ist, das zu finden und fachmännisch zu reparieren. Ich befürchte allerdings, dass ich im Umkreis von 500 km keinen solchen finden werde. Ich muss den Radius noch größer machen. Doch da gibt es momentan nur die Ferndiagnose.

---

5. März 2021

## **Wasserschaden**

Freitag

Das Nadel legen funktioniert. Manchmal braucht es ein wenig mehr Druck, um sie durchzustechen und heute lief auch mal Blut neben der Nadel vorbei, bevor sie drin war, doch es gibt so gut wie keine Schwierigkeiten mehr und es ist auch schon lange keine spitze mehr nötig. Allerdings brennen sie heute ein wenig, doch das ist auszuhalten.

Wasserentzug. Ein nie endendes Thema. Mein Zustand, nur auf drei Töpfen zu laufen, hat vermutlich auch die Ursache, dass Daisy mir nach der Berechnung des alten Trockengewichtes zu viel Wasser abgezogen hat. (Zur Erinnerung: Das Trockengewicht ist das angenommene Gewicht des

Patienten im Vergleich zu einer gesunden Person ohne Nierenprobleme. Alles, was darüber ist, wird als Wassereinlagerung vermutet und dann eben rausgezogen.) Dann wurde dieses Gewicht um 500 g erhöht, um 500 ml weniger Wasser abzuziehen. Von ca. 2,2 auf 1,8 Liter. Immer noch das Gefühl der drei Töpfe...

Eine 24-Stunden-Messung zuhause ergab dann auch bei 1,7 Litern Flüssigkeitszufuhr eine Flüssigkeitsabfuhr von 1,4 Litern. Kurz gesagt: Differenz zwischen Trinken und Pinkeln: 0,3 Liter, wobei der Verlust von Schwitzen und Atmen auch noch abgezogen werden muss. Meine Nieren scheiden also noch (oder wieder?) genügend aus. Da sind meiner Meinung nach keine 1,8 Liter noch irgendwo versteckt. Der Arzt ließ sich überzeugen. Feste Größe 500 ml + - 500 ml. Solange der Blutdruck nicht in die Höhe schießt und mein Gewicht nicht permanent höher wird - weil sich dann halt langsam immer mehr Wasser im Körper ansammelt - werden wir gemeinsam, der Arzt, die Schwestern, Daisy und ich, das beobachten.

Aber nun erstmal Frühstück. Mit 1 Liter Flüssigkeitszufuhr: 2 Kaffee, 1 Schorle, 1 Wasser. Ich mach's rein, Daisy macht's raus...

---

8. März 2021

## **Innere Heimlichkeiten**

Montag

Eine neue Woche, ein neuer Tag, ein neues, leeres „Blatt“. Das 15. schon. Die anderen 14 haben jeweils zwischen 8.000 und 14.000 Worte. Das sind insgesamt 373 Beiträge in mehr als 28 Monaten. Gibt es da auch eine Rubrik im Guinnessbuch der Rekorde...?

Heute gibt es zu den Brötchen noch Kuchen. Eine Mitpatientin hatte Geburtstag. Sie wurde ...und...zig Jahre. So jung war ich auch mal. Ist lange her... Damals hatte ich noch keine Probleme mit den Nieren. Zumindest habe ich nichts davon gespürt. Das ist ja das Gemeine an der Sache. Du kannst kurz vor dem Sterben sein und fühlst dich total elend, aber merkst es nicht, warum. Bis der Organismus zusammenbricht und die Ärzte nur noch feststellen können, dass nichts mehr zu retten ist. Beim Beinbruch ist das

einfacher. Du fliegst hin, es knackt, es tut höllisch weh, die Zehen stehen nach hinten, die Ferse nach vorn, ein Knochen guckt aus dem Bein und sagt „Hallo!“ und du kannst das Bein nicht mehr bewegen. Kein Mensch vermutet da eine Hautirritation oder tröstet dich mit "Das wird schon wieder." Die Nieren? Die tümpeln heimlich vor sich hin und wenn denen keiner rechtzeitig auf die Finger schaut, kann es sein, dass du dem Tod näher bist als dem Leben. Lohnt sich also, das mal ordentlich checken zu lassen. Nicht nur, wenn du familiär vorbelastet bist wie ich.

Ich hatte einen so klugen Hausarzt damals, der keine Ruhe gegeben hat und mich zum Nephrologen geschickt hat. Der Start meiner Rettung. Auch wenn sich das noch über fast 15 Jahre hingezogen hat, bis ich wie ein Junkie regelmäßig an der Nadel hing. Was wäre gewesen, wenn...? Es würde zum Beispiel kein Dialyse-Tagebuch geben. Doch das hier ist nun schon der 374. Beitrag.

In meinem allerersten Beitrag hier im Blog, vom 22.10.2018, findet ihr die Links zum Download für beide Tagebuch-PDF's. Wen's interessiert...

Kuchen alle, Brötchen alle, Kaffee alle.

Tagebuch-Eintrag alle...

---

10. März 2021

## **Einfach einfach ist nicht immer einfach**

Mittwoch

„Ich will doch einfach nur leben.“

Doch dann steht man morgens auf, schaut verträumt aus dem Fenster und stellt erschrocken fest, dass das Leben zu 98% aus harter Realität besteht... Da sind diese Herausforderungen und jene Ansprüche, der eine verlangt dies, die andere das, es gibt Forderungen, denen man sowieso nie gerecht werden kann. Die Leute haben gewisse Erwartungen, die man von vornherein nicht erfüllen kann, weil sie heute gerade das erwarten, was sie gestern noch verurteilt haben und man gar nicht so schnell umdenken kann,

weil das Gehirn Gehirn ist und kein Brummkreisel, der sich wie wild dreht und Musik dabei macht. Das Gehirn ist beim Denken zwar millionenmal schneller als der modernste Computer und auch schneller als ein Brummkreisel, doch es braucht eine gewisse Beständigkeit, angelernte und geübte Gewohnheiten, die sich im Laufe des Lebens für den Körper, in dem es ganz oben sitzt, bewährt haben, es orientiert sich an Paradigmen, mit denen das Leben fast automatisch funktioniert. Das Gehirn ist kein einsamer Asket und Eigenbrötler, das irgendwo da oben als Einsiedler sein Dasein fristet, sondern es hat seine Finger überall drin, von der Haarspitze über ihm bis zum Zehennagel ganz unten. Es ist verbunden mit dem Solarplexus, dem vegetativen Nervensystem, dem „zweiten Gehirn“ in uns und die kommunizieren ständig miteinander und sind aufeinander angewiesen. Da gibt es das rationale Denken, das so beständig funktioniert, wie eben Eins plus Eins immer Zwei ergibt. Doch da gibt es auch Gefühle, die nicht immer rational zu erklären sind, sondern „aus dem Bauch heraus“ geschehen. Es werden neuronale Verbindungen geschaffen, über die die Nervenimpulse von einem Ort zum anderen übertragen werden und je länger und beständiger so eine Verbindung besteht, desto schneller und klarer werden die Impulse übertragen.

Ich bin es zum Beispiel nach bereits wochenlanger „Erfahrung“ gewohnt, mir selbst die Nadeln zu legen (nur, damit sie danach sitzen...) und muss nicht mehr überlegen, ob der rote Markierungspunkt nun oben oder unten sein muss, in welche Richtung ich stechen muss, wie ich die Nadel halten muss usw. Diese neuronalen Verbindungen funktionieren, die Nervenreize flitzen genau dorthin, wo sie sollen. Ich muss fast gar nicht mehr darüber nachdenken, wie ich das machen muss. Würde ich ab Freitag aber die Knopflochmethode nicht mehr anwenden können und mit spitzen Nadeln jedesmal woanders stechen müssen, dann verkümmern die aufgebauten Verbindungen, werden vom Körper zurückgebaut und gleichzeitig müssen neue aufgebaut werden. Oder stelle man sich vor, es gäbe hier plötzlich kein Frühstück mehr...! Nicht auszudenken!

So ist es überall im Wirrwarr des Lebens. Zum Einen braucht der Körper eine gewisse Beständigkeit, einen Rhythmus, um gesund zu bleiben. Es tut ihm gut, sich nach seiner ganz persönlichen inneren Uhr zu richten und wohl dem, der diese seine Uhr kennt und spürt. Zum Anderen braucht unsere Denkmaschine aber immer wieder neue Herausforderungen und Veränderungen, neue Denkansätze und Aufgaben, die es lösen muss, damit sie nicht „einrostet“ und unbeweglich wird. Das fängt ja schon mit dem Wetter an. Heute brauche ich noch einen Schal, morgen schon keine Mütze mehr. Und nur, weil kalendarisch noch Winter ist, muss ich nicht unbedingt Handschuhe mitnehmen, weil die Sonne scheint und 20 Grad draußen sind.

Doch das ist noch relativ einfach zu händeln. Wenn da nicht immer diese Situationen wären, die so plötzlich und völlig unerwartet wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen würden.

„Einfach nur leben“ geht eben nicht einfach so. Es ist nicht nur starr und nur Eins plus Eins. Gefühle, Erfahrungen, Gewohnheiten, Freuden und Leiden, alles hat seinen Platz im Orchester des Lebens. Das Leben muss aus Veränderungen bestehen, muss wachsen, Altes muss absterben, Neues muss heranwachsen. Alte Träume und Ziele müssen durch neue ersetzt werden. Als Kind wollte ich unbedingt ein Pferd. „Fury“. Hab ich nie bekommen. Heute will ich kein Pferd mehr. Da will ich meinen Garten schön machen. Ein Pferd würde da nur massiv stören. Genauso, wie im Körper jede Sekunde Milliarden Zellen absterben, damit neue nachwachsen können, genauso braucht das Gehirn diese Veränderungen, um überleben und funktionieren zu können.

Die Nadeln sitzen perfekt, dank der gewachsenen neuronalen Verbindungen, es fließen heute wieder 120 Liter Blut durch. Und Frühstück gibt es auch wieder.

Einfach leben...

---

12. März 2021

## **Kaffeeklatsch**

Freitag

148.251 Worte seit Beginn meiner Aufzeichnungen im Oktober 2018.

So viele Worte. Haben sie was bewirkt? Haben sie geholfen? Und bei wem? Oder sind sie längst wieder vergessen? War und ist mein Tagebuch einfach nur Leselektüre, manchmal lustig, manchmal verwirrend, manchmal langweilig? Oder konnten sich einige ebenfalls in Mitleidenschaft befindliche Dialytiker oder deren Angehörige etwas herauslesen, um ihnen Unsicherheiten oder Angst zu nehmen, ihre Fragen beantwortet zu bekommen? Wie es doch so oft geschieht: man hört und hört oder liest und liest, man macht sich vielleicht noch Notizen, schreibt mit, kommt kaum damit nach und dann macht man das Gerät aus oder geht vom Seminar nach Hause - und dann? 95% vom Gehörten hat man sofort wieder vergessen.

Und wenn man nicht sofort das umsetzt, was einem wichtig war, dann waren das zwar während dem Hören/Lesen/Lernen erhebende Gedanken und Gefühle, doch sehr bald versickert alles im Nirvana des Vergessens und ist verloren. Nur ab und zu kommt vielleicht ein Bruchteil davon irgendwann aus den Tiefen des Unterbewusstseins hervor und kitzelt am Gewissen: „Eigentlich solltest du doch... weißt du noch, damals, da wolltest du doch...“ Doch wenn wenigstens das geschieht, war nicht alles umsonst.

Hundertachtundvierzigtausendzweihunderteinundfünfzig Worte. Und jetzt sind es schon wieder 203 mehr...

Wenn jedes Wort ein Kaffee wäre, dann gäbe das 37.113,5 1/4-Liter-Tassen. Schüttest du die alle auf ein Fußballfeld, stände die Suppe 1,3 cm hoch. Klingt nicht viel, aber schlüpf mal ein Fußballfeld leer... Wenn du täglich zwei Tassen trinkst, hast du Vorrat für über 50 Jahre. Den darfst du aber nicht auf einmal kochen, sonst wird er kalt und dann schmeckt er mit der Zeit wie kalter Kaffee.

So, genug der Worte heute. Daisy muss mein Blut waschen und ich muss meine zwei Kaffee trinken.

---

15. März 2021

## **Life live**

Montag

Linola Urea, diese Salbe hilft gut. Sie gibt der Haut Feuchtigkeit und macht sie weich und geschmeidig. Am Abend vor der Dialyse ein wenig auf die Knopflöcher und mit Pflaster abkleben, dann flutschen auch am Montag, nach zwei Tagen Stech-Abstinenz, die Nadeln wie in Butter. Die Schwester meinte, das wäre filmreif. Würde ich ja machen, aber ich hab leider keine Hand frei beim Stechen. Später vielleicht mal, wenn ne zweite Schwester übrig ist, die das übernehmen kann. Die erste hat ja beim Anschließen auch keine Hand frei.

Dann könnt ihr wieder zuschauen, wie schon beim ersten Video, das ich damals gemacht hab, als mich Schwester Kordula (\*) angeschlossen hat.

Das findet ihr irgendwo im ersten Teil des Tagebuches. (Wie lange ist das schon wieder her...?) Oder ihr klickt mal hier: [Video anschauen](#)

Zuschauen, wie andere leben. Da gab es früher mal den berühmten Film „Die Truman-Show“ - ich hab ihn nie gesehen, nur immer davon gehört - wo das Leben des Truman Burbank von Geburt an ohne sein Wissen gefilmt und als tägliche Live-Sendung übertragen wird. Zuschauen, wie andere leben. Dabei sein, ihr Schicksal beobachten, sich inspirieren lassen, vielleicht daraus lernen, es anders oder genauso zu machen, sich mitfreuen oder mitbängen und hoffen. Und doch aus sicherer und geschützter Entfernung des Beobachters - ist ja zum Glück nur ein Film... - oder aber um mit Bedauern festzustellen, dass das, was grad passiert, nur im Film passieren kann - schade, ist ja nur ein Film...

Ich konnte gestern auch wie im Film zuschauen, mit Bild und Ton, war manchmal hautnah dran, hätte fast die Situation riechen und schmecken können, als wäre ich mit dabei, wäre Teil des Geschehens. Einfach nur schön. Aber ich war nur Zuschauer - mit der Sehnsucht, dass ich vielleicht später... Doch das ist vorläufig ein fernes Thema, vielleicht.

Mein „Truman Burbank“ (\*) ist einfach noch viel zu weit entfernt, als dass ich da schon real mitspielen könnte. Doch der Tag wird kommen...

Zurück in die 98% des realen Lebens. Ins Hier und Heute. Zu Daten und Fakten. Trockengewicht und Wasserentzug. (Ich bin auf Wasserentzug, das klingt, als wäre ich auf Drogenentzug.) Die Vereinbarung, mir nur 500 ml +- 500 abzuziehen, fruchtet anscheinend doch. Nachdem mein Gewicht um etwa 1 kg und der Blutdruck um ca. 30 mmHg gestiegen sind, pendelt sich das nun doch langsam ein. Wichtigstes Indiz: die Nieren strengen sich wieder mehr an, ich muss öfters. Das fängt schon gleich nach der Dialyse an, da bin ich wieder froh, dass ich zur Toilette kann. So, wie ganz am Anfang meiner Bekanntschaft mit Daisy. Und heute morgen, nach einem langen Wochenende, hab ich nur 900 ml mitgebracht und keine 2,5 Liter, die sich wegen zu geringer Nierenleistung übers Wochenende angesammelt hätten. Da hab ich aber seit Freitag mittag nach der Dialyse insgesamt etwa 5 Liter getrunken. Auch der Blutdruck normalisiert sich langsam wieder runter. Insgesamt also erfreulich.

Ist mein Tagebuch für euch auch so eine „Truman-Show“? Live miterleben, wie es mir geht, wie ich fühle und denke, mit welchen Problemen ich mich herumschlage? Dann möchte ich euch zurufen wie Truman jeden Morgen:

„Guten Morgen... Oh, und falls wir uns nicht mehr sehen: guten Tag, guten Abend und gute Nacht!“

---

19. März 2021

## Innere Stimmen

Freitag

Sie, die Lesenden, die ich er. Sie war in der Stadt, so  
ist am zwei ich rie abe. leich en ich an au gen gem , as es nicht ut e. .  
Hä ja der al ein nen...

Hä, was ist hier kaputt? Mein Gerät? Ist ja sowieso so ne Sache mit den  
technischen Internet-Zeugs-Dingern. Denen kann man nie gefahrlos über den  
Weg laufen, ohne Gefahr zu laufen, dass da wieder was schief gelaufen ist.

Oder spinnt Hermann mal wieder? Oder will er uns Alien-Sprache  
beibringen?

Die Lösung geht ganz einfach auf. Drum heißt das ja auch Auflösung.

So liest es sich, wenn zwischendrin immer mal etwas fehlt. Eigentlich ist es  
ganz einfach zu lesen, man muss nur das Fehlende an der richtigen Stelle  
einsetzen. Hier eine kleine Hilfestellung. Die fehlenden Bücherstäbe (der  
Buchstabe - die Bücherstäbe) sind unten alle aufgeführt:

oieberrinnaniwiecherdhreuntdachmitntsgeschbenhvielhattsmchechsoracht  
ds  
mirgghtttewiemskön

Viel Spaß also beim Auflösen. Aber bitte, dass ihr danach nicht völlig aufgelöst seid, wenn ihr es nicht völlig auflösen könnt. Wer soll euch denn dann wieder zulösen?(oder heißt das dann „ablösen“?) Ich nicht!

Jetzt mal im Ernst! (Ihr könnt euch nicht vorstellen, was man in einem Ernst alles finden kann! Viel mehr als in einem, sagen wir mal... Richard!) Die Schreib-Abstinenz am Mittwoch hatte Gründe. Ich hatte kein iPad dabei. In 2 1/2 Jahren das erste mal. Und warum nicht? Ich hatte am Abend vergessen, es ans Ladegerät zu stöpseln. Am Morgen dann: Ladezustand 07%. Damit kann man halt nicht arbeiten.

Doch dann die Stimmen in meinen Ohren, rechts und links. Rechts: „Vergessen?! Wieder mal?!“ Links: „Ja, na und? Kann doch mal passieren.“ Rechts: „Kann doch mal, kann doch mal... Du vergisst doch in letzter Zeit dauernd was!“ Links: „Ist nicht wahr, ist auch nicht öfters als früher. Was du immer hast.“ Rechts: „Betrüg dich nicht selbst, mit dir wird es doch immer schlimmer. Warum willst du das nicht wahr haben?“ Links: (verdreht ihre Augen...) „Du nervst. Was geht dich das überhaupt an.“ Rechts: „Was mich das angeht?! Ich bin du! Genauso wie du ich bist.“ Links: (schweigt). Rechts: „Siehste, nun hast du keine Argumente mehr, also hab ich recht. Du wirst immer vergesslicher. Es geht bergab mit dir. Du solltest mal darüber nachdenken.“ Links: (sichtlich genervt) „Wegen einmal vergessen, das iPad zu laden..!“ Rechts: (mit erhobenem Zeigefinger) „Mit einmal fängt's an, glaub mir.“ nochmal Rechts: „Wass willst denn jetzt machen mit leerem Akku? Das kannst vergessen, brauchst es gar nicht mitnehmen.“ Links: (nachdenklich) „Hm, ja, was will ich jetzt machen?“ Rechts: (schweigt triumphierend und argumentiert nur noch mit Händen und Füßen). Links: (denkt nach). Beide Stimmen verschwinden im Innenohr hinter dem Amboss...

Das Ergebnis dieser Diskussion?: Ich hab das iPad dann zuhause gelassen, mir keinen Kopf weiter drum gemacht, der rechten Stimme keine besondere Bedeutung zugebilligt, weil die sowieso immer nur das Negative und die Katastrophen sieht und bin einen ganzen Daisy-Vormittag ganz ohne iPad ausgekommen. Allerdings eben auch ohne Tagebuch-Eintrag. Das war wie mit dem Text oben: Wenn was fehlt, kommt was durcheinander. Am Mittwoch war alles da, außer das iPad.

Wollt ihr schnell noch wissen, wie der Text oben komplett heißt? Damit ihr nicht verzweifelt oder gar verdreifelt, hier die Auflösung:

„So, liebe Leser und -rinnen, da bin ich wieder. Sicher ward ihr erstaunt, dass ich am Mittwoch nichts geschrieben habe. Vielleicht hatten sich manche auch

Sorgen gemacht, dass es mir nicht gut geht. Hätte ja wieder mal sein können...“

Bis Montag dann, hoffentlich wieder mit iPad...

---

22. März 2021

## **Druck von innen und außen**

Montag

Wieder mit iPad. Ladezustand 100%. Man kann ja nicht immer alles vergessen.

Wochenend-Wetterbericht: wolkig bis bedeckt mit zeitweiligen, kurzen sonnigen Abschnitten, mit gelegentlichen Schauern, ziemlich windig bis stürmisch, mit teilweise orkanartigen Böen, gebietsweise überfrierende Nässe bei Temperaturen unter null Grad, bei Starkregen ist mit Überflutungen zu rechnen. Es wird empfohlen, zur eigenen Sicherheit die Wohnung nicht zu verlassen. Wer unterwegs sein muss, sollte mit teilweise starken Verkehrseinschränkungen rechnen.

Oder anders ausgedrückt: Das Wochenende war wie ein Schweinesteak - gut durchwachsen und noch etwas zäh.

Blutdruck heute nach Punktion: 179/99 mmHg. Liegt das noch am „Schweinesteak“? Oder daran, dass das Taxi fast 20 Minuten später kam? Oder an der assistierenden Schwester? (Räusper...) Oder daran, dass meine Nieren sich doch entschlossen haben, mehr Wasser auszuschcheiden, weil Daisy nur ihr Limit von 500 +- 500 einhält und fast auf den ml bei jeder Dia genau 750 abzieht? Ich habe seit Freitag morgen bis heute morgen lediglich 100 g zugenommen. Dabei hab ich gestern über 2 Liter getrunken. Allerdings war ich heut Nacht 4 mal draußen. 1,2 Liter entsorgt. Da sollten doch die Nieren ein anerkennendes Dankeschön bekommen für diese Leistung, oder?

Die Nierenleistung hängt ja eng mit dem Blutdruck zusammen. Merkt die Niere mit zunehmendem Verfall, dass zu wenig Giftstoffe und Wasser abgezogen werden, erhöht sie den Blutdruck, damit so die Durchflussmenge erhöht wird. Allerdings schädigt ein permanent zu hoher Blutdruck die Niere, so dass sie weniger leisten kann. Ein Kreislauf, der letztlich nur mit Dialyse aufzuhalten ist. Die Niere braucht weniger zu arbeiten und regelt im

Gegenzug den Blutdruck runter. Mit der Zeit jedoch gewöhnt sich die Niere dran und wird fauler, bis sie fast gar nichts mehr tut und Daisy alles machen muss. Dann wird es eng und man muss peinlich auf die tägliche Trinkmenge achten, weil Daisy Wasser und Giftstoffe eben nur 3x die Woche für 5 Std entfernt und nicht wie die Niere normalerweise 7/24.

Nun müssen mein fleißiger Doktor und ich mit Daisy einen gesunden Mittelweg finden, um Nierenleistung und Blutdruck aufeinander abzustimmen, damit alle zufrieden sind: die Nieren, der Blutdruck, der Doktor und ich.

---

24. März 2021

**71 und 67**

Mittwoch

Aus aktuellem Anlass familienintern ein Gruß an meinen Bruder, der heute exakt 4 Jahre minus 12 Stunden älter wird als ich. Alles Gute dir für die nächsten 365 Tage und die übernächsten 35 Jahre... oder so.

Mein Tag fing nicht optimal an. Beim Aufwachen Schwindel. Das Zimmer drehte sich leicht (gegen den Uhrzeigersinn, wie linksdrehender Joghurt). Beim Aufstehen leicht schwankend, leichtes Unwohlsein. Die Drehbewegung der Umgebung ließ dann zwar nach, aber leicht komisch war mir immer noch.

Nein, ich hab gestern nichts gefeiert und auch nichts getrunken, von dem Schluck Rotwein vorm Zubettgehen mal abgesehen. Der Tag gestern lief normal und optimal, fast phänomenal. Aber naja, man ist ja auch nicht mehr so jung und agil wie früher, wie gestern zum Beispiel.

Hier in der Klinik vor dem Punktieren erst mal Blutdruck messen: 200/102 mmHg. An zu niedrigem Blutdruck kann der ganze Schwindel also nicht gelegen haben... Nach dem Punktieren dann 176/99. Noch etwas hoch, aber im Vergleich zu den letzten Wochen relativ normal. Daisy wird das im Laufe des Tages noch richten, dass er weiter nach unten geht.

Aber lassen wir das, von schwankendem Schwindel und joghurtähnlichen Zimmern zu reden. Es gibt genug anderes, woran Her(man)n sich festhalten kann. Der Garten zum Beispiel. Die Saison ist eingeläutet. Es geht langsam wieder los. Wenn das Wetter mitspielt und es noch ein wenig wärmer wird (wenn morgens kein Raureif mehr auf der Wiese ist), kann ich auch wieder

an Übernachtung denken, an gemütliche Lagerfeuerabende bei einem Gläschen süßem Rotwein, mit den netten Nachbarn bis zum Sonnenaufgang feiern, an die morgendliche Zeremonie von draußen erst Feuer machen, um das Kaffeewasser zu kochen. Ein Festmeter Birkenholz und 50 kg Brikett dafür sind bestellt. Ich kann mich dranmachen, die Wiese zu vertikutieren, das Schuppendach neu zu decken, das Rosenrankgitter fertig zu bauen (ich kauf mir doch kein neues!), neue Pflanzen zu pflanzen, das restliche Holz des Wildwuchses vom letzten Jahr noch zu hacken, Wühlmäuse so dermaßen verärgern, dass sie für immer und ewig (möglichst noch ein paar Jahre länger) das Weite suchen - oder zumindest die Weide beim (anderen) Nachbar nebenan. Und - was das Allerschönste dabei ist - einfach chillen, nichts tun oder noch weniger, zuschauen, wie Blumen, Petersilie, Rosen, Gras und Unkraut wachsen, die Hollywoodschaukel strapazieren, Augen schließen und meinen Träumen und Gedanken nachhängen, auch wenn die schönsten davon sehr weit weg sind...

Schönen Tag euch noch!

---

26. März 2021

## **Mit dick durch dünn**

Freitag

152/82/73 Blutdruck. Geht doch! Medi-Erhöhung Ramipril im Gegenzug zu UF von nur 500 +/-500 ml pendelt sich langsam ein. Es ist eben nichts für ewig. Als der Professor fragte, was Beständigkeit ist, antwortete ein Student: „HEUTE so, MORGEN so.“ „Und was ist dann flexibel?“ „Heute SO, morgen SO.“ Demzufolge sind wir flexibel. Der Arzt, Daisy und ich. Und die Schwestern müssen sehen, dass sie da mitkommen... Anfangs war das ja noch schwierig, wenn ich 2000 ml mitgebracht hatte und sie sollten nur 500 ml einstellen. Dann ist das aber immer weniger geworden, heute hab ich nur 700 ml mitgebracht. Ein Hoch an meine Nieren! An der Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern hab ich nämlich nichts geändert. Und ich fühle mich sichtlich wohler und agiler.

In den letzten Tagen hab ich mich wieder mal mit „Gesunden“ unterhalten über die Nadeln, 1,2 mm Durchmesser und über das Selber-Punktieren damit. Ist schon lustig, wenn man merkt, wie den Zuhörern langsam die

Gänsehaut über den Rücken spaziert. „So dicke Dinger, wie Streichhölzer, und die dann noch selber in den Arm stechen! Zwei Stück! Und das dreimal die Woche!“ Es ist einfach eine ganz normale Handlung geworden, vielleicht so, wie andere sich ne Zigarette anzünden (igittegitt!). Ich weiß, wie ich die Nadel ansetzen muss, wie sehr ich drücken muss beim Ansetzen, wie ich sie drehen muss, ich spür, ob ich die Richtung genau hab und ob ich gleich drin bin. Da ist kein wirklicher Schmerz mehr, es ist eher, als würde man sich an der Stelle mal kratzen oder so. Bin ich nur etwas daneben, macht sich sofort (leichter) Schmerz bemerkbar und ich kann entsprechend korrigieren. So kann eine Schwester nie stechen, weil sie nie das Gefühl dabei hat, das ich selber habe. Sie kann nur mit den Fingern fühlen und ahnen, ob sie richtig sticht. Das Schmerzgefühl fehlt ihr total. Fazit: So, wie es beim Essen heißt „Selber essen macht fett.“ so heißt es bei der Dialyse: „Selber stechen macht die wenigsten Schmerzen.“

„Selber essen...“ das mach ich jetzt mit meinen 5 halben Brötchen...

Bis Montag dann wieder, tschüühüss!

---

29. März 2021

## **Weltall auf Erden**

Montag

Alltag. Nicht nur die Astronauten in der ISS haben All-Tag. Auch hier auf der Erde gibt es den. Aufstehen, anziehen, Zähne putzen, kurz 'n viel zu heißen Kaffee (weil für's Frühstück keine Zeit ist), zum Auto hasten, kurz fahren, dann im Stau, Stress, Nervosität, Hupkonzert, außer Atem und grad noch so rechtzeitig am Arbeitsplatz. Wer kennt das nicht? Ich! Ha!

Mein Alltag sieht etwas anders aus: Aufstehen, anziehen, Zähne putzen, Medis schlucken, Tasche packen (Brille, iPad, Schlüssel...), ca. 2 Minuten aufs Taxi warten, 20 Minuten Fahrzeit, Bett richten, Toilette, wiegen, setzen, Schwester kommt, bereitet Nadeln und Daisy vor, desinfiziert den Shunt, reicht mir die Nadel, ich setze an, drücke, steche, drehe, bin drin, Schwester fixiert mit Pflaster, zweite Nadel, gleiches Prozedere, freien Durchfluss prüfen, Schläuche anschließen, fertig. Für mich so selbstverständlich, wie für andere im morgendlichen Stau zu stehen. Ich könnte es mir gar nicht mehr

vorstellen, dass ne Schwester sticht. So, als würde dir jemand anders deine Zähne putzen. Zumindest deine im Mund, nicht die nachts im Glas liegen.

Die Wochenenden sehen da schon anders aus. „Heute SO, morgen SO.“ Und meist noch ganz anders SO und überraschend verrückt. So.

Montag. Nadeln sitzen. Daisy arbeitet. Ich nachher auch - an zwei Webseiten für zwei Kunden. Kopfhörer - „The Kingston Trio“, danach „The Seekers“. Am Freitag hab ich schon nur 700 ml mitgebracht, heute nur 600 ml. Blutdruck zwar 176/90, aber da behaupte ich mal, das lag wieder eindeutig an der jungen Schwester - woran sonst, unschuldig guck.

Gleich Visite (da muss ich die Kopfhörer mal abnehmen). Schau ma maa, was der Doktor so sagt.

Erst mal Frühstück. 5 (halbe) Brötchen, 2 Kaffee mit Milch und 3 Zucker, 1 Schorle, 1 Wasser. Das ist auch Alltag. Und ne Welt. Weltall-Tag quasi.

---

31. März 2021

## **"Daisy derata" - Lebensregel von Baltimore**

Mittwoch

Was ist das Schönste bei der Tätigkeit eines Selbständigen?: am Monatsende Rechnungen an Kunden schreiben. Das war nach dem Anschließen an Daisy heute auch meine erste Amtshandlung.

Neben dem gechillten Leben als Rentner noch einen Nebenjob haben, der mächtig Spaß macht und den man sowohl zuhause als auch neben Daisy in der Klinik und auch auf der Hollywoodschaukel im Garten machen kann. Oder im Zug, wenn man mit der Hessencard mal einfach so zum Spaß zum Frankfurter Flughafen fährt. Oder nach Fulda zum Döner Essen. Früher, in meinem ersten Leben, als die Erde noch eine Scheibe war, in der DDR, und ich am Heizkessel mindestens jede 5 Minuten nach dem Wasserstand schauen musste, damit es keinen Kesselzerknall gibt, konnte ich nicht so einfach umherreisen. Mit meiner Emma En war das dann schon anders. Da war ich ständig unterwegs, allerdings ohne Nebenjob. Es gab aber auch

Zeiten im real existierenden Kapitalismus, wo ich als Selbständiger noch einen Minijob und 4 Nebenjobs hatte, bis ich kurz vor dem Burnout stand. „Zum Glück durfte ich dann“ die Bekanntschaft mit Daisy machen und mein Leben wurde zwar anders aber ruhiger. Ist das nun Glück im Unglück oder ein wenig Unglück bei dem vielen Glück?

Wie auch immer, ich genieße mein Jetzt. "Geh deinen Weg ohne Eile und Hast und suche den Frieden in dir selbst zu finden..." (hier der ganze Text: [Desiderata](#))

Eine Frage, die mich noch beschäftigt und die hier wohl kaum jemand interessiert: Wenn ein Volvo-Lkw ohne Ladung unterwegs ist, ist das dann ein Leervo?

---

2. April 2021

## Antibiotika ohne Nebenwirkungen

Freitag

Lost Place. Oder wie Weihnachten. Die Straßen wie ausgestorben. Sechs Autos kamen entgegen. Null in unsre Richtung. Null Bus, null LKW. Der Klinik-Parkplatz halb leer. Nur etwas heller als zu Weihnachten ist es schon.

Karfreitag. Daisy, Nadeln setzen, anschließen, UF-Ziel 500, Zeit 5 Stunden, alles wie immer. Und heute schon ganz zu Anfang Kopfhörer. Ich mag aggressive Menschen nicht so besonders. Die gibt es manchmal hier. Ist ja auch nicht normal, dass man als Dialysepatient immer gut drauf und gut gelaunt ist. Zu viele Parameter sprechen zu oft zu sehr dagegen. Es gibt ja auch noch die Zeit außerhalb der Klinik. Da möchte man sich manchmal einfach irgendwo hin verkriechen und nicht mehr da sein, wo man grad sein muss. Und manchmal auch nicht zurück kommen. Ich weiß, wovon ich schreibe. Und die meisten meiner Mitleidenden auch. Und der Rest der Menschheit - zuckt mit den Schultern und geht zur Tagesordnung über.

Als Antibiotika für Stress und Aggressionen (und zu viele und zu unnütze Worte) hilft gute Musik. Wenn das schon Blumen und Kühe wissen und mit klassischer Musik besser wachsen und besser Milch geben, sollten die Menschen das gerne beherzigen. Allerdings funktioniert das nur bei klassischer und leichter, sanfter Musik. Heavy Metal und Co. bewirken eher das Gegenteil und stacheln nur noch mehr auf. Augen zu und abtauchen in die sanfte Welt der sanften Töne. Da kann man sogar vergessen, dass man

an Daisy hängt und kann seinen Träumen und Sehnsüchten nachhängen. Träumen, die noch sehr weit weg sind...

Heute noch ein herzlicher Glückwunsch an Schwester Mandy (\*), die ihre Prüfung bestanden und von einer „einfachen MFA“ zur „Medizinischen Fachkraft für Dialyse“ aufgestiegen ist. Wieder ein Grund mehr, sich hier wohlbehütet zu wissen.

---

5. April 2021

## **Mer muss et nemme wie es kütt**

Montag

Muss das wirklich sein? In die Klinik? Heute? Am Ostermontag? Andere liegen noch in den Federn oder bereiten ein gemütliches Frühstück vor, planen vor dem Mittagessen einen kleinen Spaziergang (obwohl es heute noch stundenlang regnen wird, also nehmt den Schirm mit!) oder hängen aus Langeweile vor der Glotze oder an der Spielekonsole. Nicht für mich. Nicht für unsereins. Nicht für das Personal, das uns betreut. Nicht für unzählige andere, die heute Dienst haben, damit für den Rest der Welt das Leben weitergeht.

Es muss also! Und nun sitze ich neben meiner zweitbesten Freundin, hab mir schon die beiden „bionic“-Buttonhole-Needles, gelbe Flügel, 1,8 mm Durchmesser, 20 mm lang, in den Arm gestochen und versuche, meine Gedanken in Worte zu fassen. Daisy neben mir mag auch nicht so richtig. Sie schlägt ständig Alarm wegen Leitfähigkeit. So eine Maschine hat eben auch ihre Sorgen... Und mit ihr die Schwestern, die die Ursache nicht finden können.

Frauen, nicht nur Daisy, sind eben oft geheimnisvoll und verschlossen wie ein Banktresor. Und unergründlich, unerforschbar, wie Wesen aus einer anderen, fernen, unbekanntem Welt. Doch manchmal, wenn man ihr Vertrauen gewonnen und sie einen ins Herz geschlossen hat, dann ist es, als hätte man den Zugangscode erhalten mit einem „Ich mag dich.“ oder „Ich liebe dich.“ und bekommt somit freien Zugang in diese zarten Sphären. Nein, auch dann hat man als Mann immer noch fast nichts begriffen, doch man spürt Wärme und Geborgenheit, man fühlt sich, als sei man „angekommen“, als gäbe es ein „duundich“.

Tut gut, nicht nur am Ostermontag.

---

7. April 2021

## **Mahlzeit!**

Mittwoch

Ferrlecit 62,5 mg, Injektionslösung zur Herstellung einer Infusionslösung. Eisen(III)-natrium-D-gluconat-hydroxid-oxid-Komplex zur Therapie aller Eisenmangelzustände.

Ich hab also Zustände. Mangelzustände. Eisenmangelzustände. Ich sag's mal mit meinen Worten: Durch die Niereninsuffizienz kann das im Körper vorhandene Eisen nicht mehr richtig zur Blutbildung verwertet werden und deshalb muss die Eisenmenge erhöht werden. Dafür ist dann das Eisen(III)-natrium-D... usw. Es ist wie ein wöchentlicher Speiseplan: Montag Ferrlecit, Mittwoch Erythropoetin (EPO), Freitag nichts. Fast wie im richtigen Leben... Auf meinem Frühstücks-Speiseplan dagegen stehen heute Käse und Schinkenwurst. Ich lasse es mir schmecken. Der Unterschied?: Ferrlecit und EPO gibt mir Daisy intravenös, mit dem Blut zurück in die Vene. Das Frühstück muss ich mir selber geben, sozusagen „intraventriculös“, also über den Mund direkt in den Magen.

Seit Daisy mir nur noch die 500 ml Wasser abzieht plus ca. 250 (obwohl sie plus 500 dürfte), fühle ich mich wesentlich besser. Zwar ist der Blutdruck wieder höher (heute nach der Pieksung 173/93), aber damit komme ich besser zurecht als mit ständiger Müdigkeit und Erschöpfung. Diese Erschöpfung habe ich lieber, wenn ich mich im Garten austoben konnte, da scheint sie mir sinnvoller zu sein, als nur träge zuhause herumzulungern. Es reicht ja schon, 5 Stunden neben Daisy still sitzen zu müssen.

---

9. April 2021

## **Knallharte Fakten**

Freitag

Am 31.12.2020 warteten in Deutschland 7338 Patienten auf eine Niere. 2019 waren es 7148. Während der Wartezeit 2020 sind 385 Patienten verstorben. 2019 waren es 402. (Quelle: DIATRA 1-2021, „Zahlen im Fokus“, Seite 50/51) Also haben 787 Patienten umsonst gewartet. Aus die Maus. Mit zunehmender Verschlechterung ihres Zustandes stieg auch ihre Hoffnung, dass vielleicht doch noch... irgendwie... von irgendwoher...

Wisst ihr, was das für Gefühle sind? Was sich in den Betroffenen und auch bei deren Angehörigen abspielte? Welchen emotionalen Belastungen sie ausgesetzt waren?

Aber auch alle anderen, die noch das Vorrecht haben, dass es ihnen soweit ganz gut geht mit Dialyse, sind von diesen Gefühlen nicht ausgenommen. „Wie lange muss ich warten?“ „Sieben Jahre ist mittlerweile die Durchschnitts-Wartezeit, bis man dran kommt. Wird sich diese Zeit in den nächsten Jahren vielleicht verlängern? Die Statistik lässt es vermuten...“ „Werde ich diese Zeit durchhalten?“ „Habe ich das Glück, rechtzeitig eine neue Niere zu bekommen, oder werde ich vorher...?“

Tausend solcher Fragen gehen solchen Menschen durch den Kopf und durch Mark und Bein. Hier geht es nicht mehr um Lebensluxus, gesteigertes Einkommen, größeres Auto oder längeren Urlaub. Hier geht es ums nackte Überleben.

Diese 787 Patienten in diesen letzten zwei Jahren sind nicht an Nierenversagen verstorben. Diese 787 Patienten sind an mangelnder Bereitschaft bzw. sträflicher Gleichgültigkeit verstorben.

Es gibt so erschreckend wenige Menschen, die sich ernsthaft Gedanken machen, was mit ihren Organen geschehen soll, wenn sie eines Tages vielleicht doch mal sterben müssen. Und viele davon - ich traue mir das mal, hier so krass zu schreiben - sind wie zu Lebzeiten so raffgierig nach der Methode „Jedem das Seine, mir das Meiste und was ich hab, geht keinen was an, das behalte ich, auch noch nach dem Tod. Wenn ich schon meinen Reichtum nicht mitnehmen kann, dann wenigstens alle meine Organe.“ Diese Menschen sprechen das Todesurteil über diese 787. Und nächstes Jahr werden es noch mehr sein...

Was ich mich ernsthaft frage?: Als dieses Gesetz im Bundestag diskutiert und beschlossen wurde - wie viele der Abgeordneten und Vertreter des Volkes mussten nach den Debatten zur Dialyse? Wie viele haben aus der Sicht der verzweifelten Patienten argumentiert? Wie viele Betroffene, die auf ein

Spender-Organ warten, wurden eingeladen, ein Statement zu ihrer Situation abzugeben? Worauf lag der Fokus bei dieser vernichtenden Abstimmung? Armes Deutschland... Durchweg alle, die auf ein Spender-Organ warten, waren enttäuscht von dieser Entscheidung.

Meine persönliche Hoffnung?: Dass ich diese sieben Jahre durchhalte, bis ich dran bin.

Meine persönliche Entscheidung?: Dass ich nach meinem Tod - wann immer das sein mag - die Ärzte entscheiden lasse, was von meinem Körper noch verwertbar ist, Lunge, Herz, Leber, Haut, Netzhaut und was weiß ich noch alles, und es zur Verfügung stelle, um damit möglichst vielen anderen Menschen helfen zu können, ihr Leben zu verlängern oder wenigstens zu verbessern. Das, was dann noch von mir übrig bleibt, dürfen sie zu Forschungs- oder Ausbildungszwecken verwenden. Ich hab dann ja eh keinerlei Verwendung mehr dafür. So kann ich auch nach meinem Tod noch vielen anderen Menschen helfen und nützlich sein.

Ein weiterer positiver Aspekt: Ich erspare meinen Kindern die sinnlos teuren Beerdigungskosten. Das aber nur nebenbei.

---

12. April 2021

## Fakten-Check

Montag

Es gibt Nachholbedarf zu meinem Beitrag vom Freitag. Die Menschheit ist mindestens so bunt und vielfältig wie die Pflanzen- und Tierwelt im Amazonas-Regenwald. In Facebook hat mir der Beitrag über 30 Kommentare eingebracht. Von +10 bis -10 alles dabei. Manches verständlich und nachvollziehbar, manches weniger...

Ich möchte an das Nachwort vom 24.10.2019 in meinem „[Dialyse-Tagebuch - das erste Jahr](#)“ erinnern. Hier nur ein kurzer Auszug davon:

„...Alles sind hier MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN. Klar gibt es vieles, was meine Mitpatienten neben mir auch so oder so ähnlich erleben, aber doch ist jeder Mensch einzigartig in seinen Empfindungen, Gefühlen und Erfahrungen...“

Natürlich ist eine Transplantation nicht immer und nicht unbedingt das Nonplusultra und DIE perfekte Lösung aller Dialyse-Probleme. Es gibt - auch

hier unter meinen Mitpatienten neben mir - Betroffene, die sich bewusst GEGEN eine neue Niere entschieden haben. Und sie haben ihre Gründe dafür.

Tragisch wird es, wenn man sich für eine Transplantation entschieden hat und alle Hoffnung darauf setzt, dass das Leben nun besser und wieder einfacher wird - und dann kommt der Horror! Das Lesen eines Kommentars hat mich so erschüttert und betroffen gemacht. Ein Kind, mit Dialyse fast normal und quicklebendig, hat nach der Transplantation 1000 Probleme und ist seitdem an den Rollstuhl gefesselt. Sowas wünscht man nicht mal seinem ärgsten Todfeind! Dieser Familie - und den noch unzähligen anderen, die ähnliche mehr oder weniger schlimme Erfahrungen mit Transplantation machen mussten - gilt mein tiefes Mitgefühl. Auch wenn es praktisch nichts ändert.

Transplantation ist und bleibt ein Risiko. Wie jede andere OP auch. Daran wird sich wohl auch nie etwas ändern. Am Menschen herumschneiden ist eben etwas ganz anderes als bei einem Golf das vordere Radlager zu wechseln. Wenn da was hakt, nimmt man einen größeren Hammer oder Rostlöser. Und wenn's zu lange dauert, geht man erst mal einen Kaffee trinken oder macht am nächsten Tag weiter. Und wenn das Auto so katastrophal ist, dass es nicht nur durch den TÜV fällt, sondern auch der TÜV durchs Auto, überzeugt man den Besitzer, es doch besser zu verschrotten.

Ist beim Menschen nicht ganz so einfach. Ich bewundere die Ärzte (mein eigener Sohn ist auf dem Weg dorthin) und ziehe meinen Hut vor ihnen, die täglich das Risiko eingehen, die gewagte Aufgabe einer OP auf sich zu nehmen. Wenn da was daneben geht und abreißt, kann man es nicht wieder anschweißen, wenn ein Gefäß platzt, nicht einfach abschalten und im Lager schnell ein neues holen, wenn man nach dem Aufschneiden sieht, dass nicht nur - wie beim Golf - das Radlager ausgeschlagen ist, sondern auch der Bremssattel klemmt. Da kann das OP-Team nicht erst mal n Kaffee trinken gehen oder morgen weitermachen. Da steht der Arzt da, bekommt den Schweiß von der Stirn gewischt und muss mit zitternden Knien ruhige Hände haben, das Skalpell richtig ansetzen und eben weitermachen. Und wenn sie den Patienten „verlieren“? „Okay, der nächste bitte...?“ Ich möchte nicht wissen, in welchen inneren Konflikten diese Ärzte stehen und welche Kämpfe sie mit sich selbst ausfechten. „Warum? Was war falsch? Hätte es anders funktioniert? Hätten wir ihn retten können? Hätte ich...?“

Es muss jeder für sich selbst entscheiden, ob eine TX für ihn in Frage kommt. Und dann auch mit den Risiken und Konsequenzen leben. So hart das klingt und so schwer das dann ist, wenn unvorhergesehen etwas daneben ging. Die OP's werden besser, die Komplikationen weniger, die Erfolgsquote höher. Die Medizin wächst. Und doch bleibt das Restrisiko...

Und trotzdem bleibt das Problem bestehen, dass für viele hier in Deutschland, die sich eine neue Niere wünschen, wegen mangelnder Spendenbereitschaft oder zu wenig Sensibilität für dieses Thema, keine neue Niere zur Verfügung steht.

Mein Dank an alle, die einen Organspender-Ausweis bei sich haben.

---

14. April 2021

## **Bunt**

Mittwoch

Die Menschheit ist mindestens so bunt und vielfältig wie die Pflanzen- und Tierwelt im Amazonas-Regenwald. Das gilt für Patienten, Ärzte, Pflegepersonal, für Angehörige, Interessierte, Uninteressierte und auch für meine Leser.

Nicht jede/r ist, wie er/sie sein sollte oder könnte oder wie man es normalerweise erwarten würde. Ich muss betonen, dass ich persönlich mit den ersten drei der erwähnten Gruppen hier in meiner Klinik absolut keine Probleme habe, weder mit Gewissenhaftigkeit, mit Aufrichtigkeit, mit Erklärbereitschaft und Ernsthaftigkeit, noch mit Freundlichkeit, Mitgefühl und Achtsamkeit. Leider ist das nicht überall so selbstverständlich wie hier bei mir. Es ist ein gutes Gefühl, hier dreimal die Woche 6 Stunden neben Daisy angebunden zu sein. Gut, manchmal sind der Worte zu viel, aber mit Kopfhörern ist das auch erträglich.

Doch dann gibt es die Patienten mit ihren tausend verschiedenen Situationen und Krankheitsbildern. Hier bei mir im Raum geht das ja noch. Jedoch in Foren oder Zeitschriften kann man ganz anderes lesen. Was es da zusätzlich zur Niereninsuffizienz alles noch gibt und womit die Patienten auch noch zu kämpfen haben, ist manchmal schon beim Lesen kaum zu ertragen. Ich

dagegen hab einfach nur eine Niereninsuffizienz, meine Nieren scheiden fast noch 100% Wasser aus, nur mit den Giftstoffen tun sie sich schwer, ich kann mich selbst erfolgreich und sicher punktieren, Daisy neben mir funktioniert problemlos und tut ihr Bestes, damit ich leben kann. Die Pumpe, das Fahrwerk und alle anderen Baugruppen im System tun noch, was sie sollen, ebenso mein „elektronisches Steuerteil“ im Headquarter und die Nachrichtenübermittlung von dort an alle Außenposten. Die Überwachungskameras und Abhörgeräte, die Logistik der Versorgung sowie die Lagerhaltung und der Abtransport von Restmüll arbeiten einwandfrei. Das haben ja auch alle Untersuchungen ergeben, die einer Transplantation vorausgehen müssen: Ich bin eigentlich kerngesund. (Wenn auch manchmal etwas ausgeflippt, aber das kann hier vernachlässigt werden.)

Also: Was soll ich groß herum jammern? Mir geht's gut.

Klar gibt es für jeden Menschen - egal ob Arzt, Patient, Nachbar, Freund oder Otto-Normalverbraucher, so auch für mich bescheidene Wenigkeit - Momente oder auch Tage, wo nichts läuft, wie es sollte. Weniger mit meiner süßen Freundin, aber es gibt ja nicht nur sie, sondern auch noch ein Leben außerhalb der roten Klinkerziegel dieser Klinik. Und dann ist halt manchmal der Elefant aus dem Porzellanladen mit der Axt im Haus unterwegs und jagt das blinde Huhn, bis es die Flinte in die Grube wirft, die es sich selbst beim Fangen des frühen Wurmes mit Gold im Mund gegraben hat.

Die Menschheit ist mindestens so bunt und vielfältig wie die Pflanzen- und Tierwelt im Amazonas-Regenwald. Ich auch.

---

16. April 2021

## **Wissen ist Macht - und bunt**

Freitag

Die Menschheit ist mindestens so bunt und vielfältig... aber das wisst ihr ja jetzt schon.

Bei dem Problem „Niereninsuffizienz“ ist es jedoch nicht ganz so bunt. Aber dreifarbig.

Da gibt es die Gruppe derer, die gesunde Nieren und mit diesem Thema gar nichts am Hut haben. Die leben ganz normal (oder auch nicht), essen und

trinken alles, was und wieviel sie davon wollen (und vieles davon eigentlich nicht sollen), haben mit Phosphat- und Kaliumwerten keine Probleme und wissen meist auch nicht, was das bedeutet. Alles, was rein geht, geht auch komplett wieder raus und nimmt dabei alles mit, was nicht rein gehört oder sich drinnen heimlich gebildet hat und hält auch alles zurück, was noch gebraucht wird. Das ist die einfachste Gruppe. Und die weitaus größte.

Dann haben wir die Gruppe derer, die irgendwann mal beim Arzt saßen und er ihnen mitgeteilt hat, dass da was mit ihren Nieren nicht in Ordnung wäre und man sich mal etwas genauer damit auseinandersetzen müsse... Überweisung zum Nephrologen. Der bestätigt die Vermutung des Hausarztes. „Aber ich merke doch gar nichts, hab keine Schmerzen und nichts und fühle mich genauso fit wie immer.“ ist dann die erschrockene Antwort und das Herz rutscht vom Brustkorb ca. 50 cm tiefer in die linke Hosentasche. (Gut, wenn man dann grad eine an hat.) „Hilfe, ich bin nierenkrank! Der Horror! Was man da alles hört, was man dann nicht mehr kann und darf! Und dann die Dialyse! Das ist doch schon wie halb gestorben!“ Der Arzt versucht zu beschwichtigen. Zumindest sollte er das. Meiner hat das damals. Es gäbe noch keinen Grund zur Besorgnis, es wäre alles noch im hellgrün-gelben Bereich. Man kann das Fortschreiten dieser Krankheit noch lange hinauszögern und ganz normal, fast wie die in der ersten Gruppe, weiterleben. Man müsse sich nur ein paar Regeln angewöhnen und seine Ernährungsgewohnheiten etwas umstellen. Ziemlich frustriert und unsicher gehen die aus dieser Gruppe dann nach Hause. Die Kontrollbesuche beim Nephrologen werden enger. 1 Jahr, 1/2 Jahr, vierteljährlich, monatlich. Die Blutwerte werden dagegen umgekehrt reziprok schlechter. Kreatinin, Harnstoff, Albumin, Hämoglobin - Begriffe, die bisher ein Siegel auf sieben Büchern waren, tauchen in den Befunden auf und lassen die Stirn des Arztes von mal zu mal runzeliger werden. Irgendwann eröffnet er, dass eine Shunt-OP wohl nötig sei. Nur als Vorsichtsmaßnahme, damit, wenn... eben auch gleich dann... Der Termin rückt näher, Einweisung in die Klinik, Vorbereitungen, Lokalanästhesie, Aufschneiden, Trennen, Annähen, Zumachen. (Ich hätte zu gerne dabei zugeschaut, durfte aber nicht unter dem grünen Tuch vorgucken. Mein Sohn, er war damals als OP-Helfer dabei, hat mir aber ein Foto gezeigt.) Der Shunt braucht dann seine Zeit, bis er bereit ist, unbeschadet die Dialyse-Nadeln zu akzeptieren. Dann sind diese Leute erst mal auf der sicheren Seite. Aber immer noch beunruhigt. „Wann ist es soweit? Wie wird das alles?“ Immer noch tausend Fragen. Und warten...

Die letzte Gruppe ist die, in der ich mittlerweile schon 2 Jahre, 5 Monate und 3 Wochen bin. Der Bereich kippt hier von hellgrün-gelb über dunkelgelb bis rot oder gar dunkelrot. Die Werte steigen in den Jahren (manchmal nur Monate) vorher ins fast Unermessliche. Bei mir beim Kreatinin von normal max. 1,3

auf über 7,3. Die anderen Werte waren auch nicht besser... Und man fühlt sich dann entsprechend seinen Blutwerten: erschöpft, müde, abgespannt, lustlos, antriebslos, appetitlos, kraftlos, man weiß gar nicht so recht, was überhaupt mit einem los ist. Das bedeutet dann für den Arzt: Startschuss für Dialyse. Bei mir war es so, dass nach den ersten beiden Rendezvous mit Daisy, meiner Dialyse-Fresenius-Maus-6008, der Arzt meinte: „Noch zwei Wochen länger und Sie wären irgendwo mal einfach zusammengebrochen.“ Klasse! Es ist schon nicht schön, wenn man brechen muss, aber dann noch zusammenbrechen! Na gut, ich hab die Kurve noch kriegen dürfen.

Was ist nun anders im Kolorit dieser Gruppe? Außer, dass man sich nun mit seiner Dialyse-Maus (und den süßen „Karboll-Mäuschen“ drumherum) anfreunden muss?: Die Ernährung muss wieder mal umgestellt werden. Was man vorher in der zweiten Gruppe musste und sollte und durfte, ist nun in der dritten Gruppe wieder teilweise völlig anders. Das verunsichert viele. In einschlägigen Foren zum Beispiel gibt es ja aus allen Gruppen welche. Die einen meinen da, man darf nur wenig Protein essen, die anderen behaupten genau das Gegenteil. Einige legen sich auf „So viel trinken wie möglich“ fest, die anderen auf „So wenig trinken wie möglich“. Und begründen das beide mit Anordnungen ihres Nephrologen. Das Verrückte daran?: Beide haben Recht.

Ich habe da mal recherchiert. Wieder mal, ich kann's ja nicht lassen. Und hier „<https://www.bundesverband-niere.de>“ hab ich viele verständliche Erklärungen der unterschiedlichen Ernährungs- und Verhaltensweisen für die letzten beiden Gruppen gefunden. Ganz einfach zum Runterladen. Der Bundesverband Niere e.V. ist für mich sowieso eine wunderbare Möglichkeit, sich über das gesamte Thema Niere zu informieren. Man sollte dort Mitglied werden, damit man immer auf dem neuesten Stand ist. Ihr wisst doch: Viel Wissen macht sicher.

Anders, als die Allgemeinheit behauptet: „Wissen ist Macht. Nichts wissen macht nichts.“

---

19. April 2021

## **Von Trinken und Vögeln**

Montag

Test erfolgreich. Ich wollte es wissen. Nun weiß ich es. Mein Kaliumwert war in den letzten Wochen ständig bei 5,2 und 5,4 und so. Gestern gab es selbstgemachte Pommes. Zwei Portionen. Aus ungewässerten Kartoffeln. Plus ne Tasse Kaffee und Sonnenblumen- und Kürbiskerne zum Film... Heute ist mein Kaliumwert bei 5,7. Grausam. Höher geht es kaum. Das ist so ungefähr die Höchstgrenze. Fazit?: Kartoffel- und Kerne-Bremse! In zwei Wochen bei der nächsten Kontrolle ist der Wert dann wieder auf unter 5.

Wer hat mal auf die info-niere-Seite geschaut? Die info-niere ist zum informiere. Da steht ne Menge über die drei Gruppen, die ich am Freitag erwähnt habe und es gibt da sogar noch eine vierte. 1. dunkelgrün: normal Gesund - 2. hellgrün-gelb bis dunkelgelb: eingeschränkte Nierenfunktion - 3. rot bis dunkelrot: Dialysepflichtig. Die 4. Gruppe ist dann eine völlig andere Farbe. Weiß bis dunkelblau: Nierentransplantiert. Und so seltsam es klingt, jede Gruppe hat ihre eigenen Ernährungs-Grundlagen.

Bei der ersten kannst du machen, was du willst. Solltest nur allgemein auf gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Und genug trinken, etwa 2-2,5 Liter täglich.

Bei der zweiten solltest du einige Dinge einschränken, Alkohol und Nikotin besonders, und dann auf deinen Nephrologen hören, je nachdem wie deine Werte sind. Und viiiiiiel trinken! Wenn möglich 3 Liter und mehr. Damit die Nieren angeregt werden, viel arbeiten zu müssen.

Bei der dritten Gruppe dann werden die Essen-Einschränkungen enger, du solltest eine Nährwert-Tabelle haben und dir zumindest grob ausrechnen, was du wovon und wieviel essen kannst, damit die Werte unten bleiben (und dir eben nicht Pommes, Kerne und Kaffee zusammen reinschmeißen). Und jetzt darfst du eben nicht mehr viiiiiiel trinken, weil die Nierenleistung ja nach und nach nachlässt. Faustregel: Zu dem, was noch rauskommt max. 500ml zusätzlich. Sonst sammelt sich immer mehr Wasser im Körper und arbeitet gegen dich.

Und damit es nicht langweilig wird, müssen die in der vierten Gruppe wieder mal komplett umdenken. Nach der gut verlaufenden OP müssen die wieder viiiiiiel trinken, damit die neue Niere weiß, wo der Hammer hängt und was gefälligst von ihr erwartet wird und sie gar nicht erst auf dumme Gedanken kommt.

So hat also jede Gruppe ihre Eigen- und Besonderheiten und man kann nicht von der einen auf die andere schließen. Du bist du und nicht jemand anders. Also musst du beachten, was für dich in Frage kommt. Und hör auf das, was dir dein Doc rät.

Zum Schluss heute noch eine interessante Begebenheit aus dem Garten am Samstag: Ich werkel da in aller Stille, im Nachbargrundstück spielen zwei Jungs. Fünf, sechs Jahre alt. In der Nähe fährt ein Traktor vorbei, ist aber nur zu hören. „Ein Traktor! Siehst du ihn?“ „Ja, von hier oben auf dem Dach (des Spielhauses, auf das er extra deswegen geklettert ist) kann ich ihn sehen! Coooooooo!“

Etwa 5 Minuten später gibt es im Mäusebussard-Nest oben in meiner 8 Meter hohen Fichte lautes Geschrei. Das passiert immer, wenn eins von den beiden Eltern kommt und Nahrung bringt. Mindestens so laut wie der Traktor. Von den beiden Jungs keinerlei Reaktion. Die hören das gar nicht. Wie taub doch viele Menschen geworden sind...

---

21. April 2021

## **Positiv oder nega-tief?**

Mittwoch

Zählen wir doch mal all das Positive auf!

Schon mal probiert? Das ist auf Anhieb gar nicht so einfach. Auch wenn man gefragt wird, was man will, wissen da viele nur genau, was sie nicht wollen. Um sich der positiven Situationen und Dinge bewusst zu werden, muss man erst mal überlegen. Manchmal sogar gründlich. Es gibt so vieles, was einen nervt, Mühe macht, man sich anders vorgestellt hat. Es gibt immer wieder Menschen, die anders reagieren, wie man dachte und die einen enttäuschen. Es gibt so viele Hoffnungen und Träume, die zerplatzen, Lebenssituationen, die in eine völlig andere Richtung abrutschen, Krankheiten, die statt zu verschwinden nur noch schlimmer werden. Und und und... Ja, die Chancen stehen eins zu tausend, dass es mehr Negatives gibt als Positives. Oberflächlich betrachtet. Und der Mensch neigt dazu, oberflächlich zu sein. „Zähl doch mal 10 positive Dinge von heute auf!“ Frag mal jemanden danach - oder dich selbst! - du wirst erleben, dass spätestens nach der dritten Sache nur noch hilflose Funkstille aus dem Erinnerungsmodus des Denkapparates kommt. Warum ist das so? Ähnlich wie bei den Jungs aus dem Nachbargarten sind die Menschen taub geworden für die normalen und kleinen, unscheinbaren Dinge, für das alltäglich Selbstverständliche.

Schopenhauer meinte schon 1842: „Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.“ und „Meist belehrt erst der Verlust über den Wert der Dinge.“ Wenn der Arzt dir offenbart, dass deine Nieren kaputt sind und du an die Maschine musst, begreifst du erst richtig, wie gut und einfach es war, als sie noch funktionierten. Wenn die Waschmaschine streikt und der Wäscheberg auf Zugspitz-Höhe anschwillt. Wenn dein Auto länger in der Werkstatt ist und du mal mit dem Bus fahren musst. Wenn du wichtige Dateien abspeicherst und am nächsten Tag sind sie weg (natürlich nur wegen der blöden Technik und dem doofen Internet). Wenn es eben nicht mehr so läuft, wie bisher, dann merken wir den Verlust - und reagieren negativ.

Wäre es da nicht ein unschätzbare Wert, wenn wir vorher, wo alles noch seinen normalen Gang geht, uns bewusst machen, wie gut es ist, dass wir diese alltäglichen Selbstverständlichkeiten haben und nutzen und genießen können?

Du wachst morgens auf und kommst alleine aus dem Bett und kannst dich auch alleine anziehen? Du hast eine warme, trockene Wohnung und kannst dich gemütlich an den Frühstückstisch setzen und dein Essen genießen? Du hast eine Frau, die dir den Tisch gedeckt hat und sich auch sonst liebevoll um dich kümmert? Du hast einen Job, wo du Geld verdienst oder eine Rente, die du regelmäßig beziehst? Du hast zwei Beine, die du gebrauchen kannst, um ohne fremde Hilfe überall hinzukommen, wo du hin willst. Du kannst noch alleine auf's Klo? Und kommst von dort auch alleine wieder runter? Du kannst im Supermarkt alles Wichtige bekommen, was du zum Leben brauchst?

Es gibt tausend Dinge, von denen es sich lohnt, als positiv aufgezählt zu werden. Vielleicht sogar zweitausend...?

So, nun bin ich fertig mit Tagebuch.

Und du kannst anfangen mit Nachdenken über deine tausend schönen, positiven Dinge dieses Tages und der letzten Woche. Mach mal!

---

23. April 2021

**Astlöcher**

Freitag

Einwilligungserklärung ausgefüllt und abgegeben, mit Impfausweis. Sollte nichts dazwischen kommen (außer das Wochenende natürlich), bekomme ich am Montag meine erste Covid-19-Impfung. Mit AstraZeneca. Gut, ein Opel Astra wäre mir lieber, aber immerhin. Nun hör ich schon die zwei Lager streiten... „Gut so, Dad, lass dich impfen, es ist der beste Schutz.“ „Um Himmels Willen, nicht mit AstraZeneca! Du wirst sicher an Blutgerinsel sterben! Was man da alles im Internet liest. Lass bloß die Finger davon!“

Ich werde euch berichten, wenn ich es überlebt habe. Versprochen.

Ich hab neulich (oder war's schon überneulich?) eine interessante Karikatur gesehen. Ich versuch's zu beschreiben: Landschaft. Mittendrin ein hoher Bretterzaun. Davor zwei Personen. Einer steht auf der Leiter und schaut über den Zaun in die ganze Landschaft. Er sieht schönes Wetter, Sonne, Wiesen, Wälder usw. Der andere steht unten und guckt durch ein Astloch. Er steht direkt vor einem undichten, tropfenden, häßlichen Wasserfass. Der unten steht meint zu dem auf der Leiter: „Ich seh es doch ganz genau! Glaub mir doch! Es gibt Regen und Nässe und sonst überhaupt nichts Schönes!“

Unter dem Mann auf der Leiter steht „das reale Leben“. Unter dem am Astloch steht „Internet“.

Man sollte doch öfters über den Zaun ins reale Geschehen gucken und nicht nur auf den Bildschirm. Es soll ja auch Leute geben, die morgens, wenn sie wissen wollen, wie draußen das Wetter ist, den PC anmachen und [wetter.de](http://wetter.de) aufrufen, anstatt einfach aus dem Fenster zu schauen.

Schauen wir also den reellen Tatsachen ins Auge bzw. in die Impfkanüle und nicht durchs Astloch.

Sollte ich mich allerdings nicht mehr melden, dann... tja dann weiß ich auch nicht...

---

26. April 2021

**Daisy**

Montag

Am Wochenende hatte ich neue Lektüre. Nun ist Lektüre aber keine Tür, an der man leckt, oder eine undichte Tür, sondern wo man beim Lesen z.B. ein Eis essen kann. Ich hab aber nicht geleck, sondern nur gelesen. Einen ganz dicken Ordner. „Bedienungsanleitung der Fresenius 6008“. Nun weiß ich, dass Daisy offiziell als „Gerät zur extrakorporalen Blutbehandlung von Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion“ dient. Abgekürzt eben „Daisy, meine Freundin“. Aber das nur nebenbei. Es ist für mich als Technikfreak und ausgebildeten Kfz-Mechaniker, der immer schon wissen wollte, wie eine Maschine von innen aussieht und warum was wie oder wie was warum funktioniert, ein wahres Eldorado über das Innenleben von Daisy. Normalerweise sind ja Frauen verschlossen und unerforschlich wie ein Siegel für sieben Bücher - und Freundinnen manchmal auch - doch beim Lesen öffneten sich langsam die Geheimnisse darüber, wie Daisy denkt und fühlt, wie sie mich behandelt und selbst behandelt werden möchte, was sie mit mir macht und warum. Auch dieses große Geheimnis des Trockengewichtes und der damit verbundenen Menge des abgezogenen Wassers lüftet sich mir langsam. Ich will halt immer wissen, was mit mir geschieht und warum. Sicher werde ich mich mit diesem Ordner noch einige Zeit beschäftigen.

Jetzt bräuchte ich nur noch so einen Ordner über das Innenleben von Ehefrauen. An ihr hänge ich schon 46 Jahre - und weiß so wenig darüber, wie sie tickt und wie was wann warum wo weil wegen ist - oder grad mal eben nicht...

Bei der Impfung kam nicht nur das Wochenende dazwischen. Ich hatte da wohl was falsch verstanden. Ich werde am Mittwoch geimpft. Heut hab ich den Rest der Einwilligungserklärung ausgefüllt, den ich Freitag übersehen habe. Ob ich schwanger bin oder stille und so Sachen.

So ein Fragebogen ist ja auch fast so dick wie der Ordner von Daisy...

---

28. April 2021

## **Sicher ist sicher sicherer**

Mittwoch

„Die meisten Patienten haben weniger Angst vor dem Aufbauen der Maschine als vor dem selber Stechen.“ meinte die Schwester heute. Deshalb würde es so wenige Heim-Dialysen geben. Das ganze Kassettensystem mit den

Schläuchen einlegen, am Monitor alle Daten und Parameter einstellen, die richtige Zusammensetzung des Dialysates wissen und dann während der Behandlung eventuelle Fehlermeldungen richtig deuten, kann man lernen und bekommt man auch gelernt. Genauso das Abschließen und das Desinfizieren der Maschine.

Aber das Stechen! Davor schrecken die meisten zurück. Auch hier im Raum gibt es mindestens zwei, die es selbst könnten, doch selbst das Angebot wie bei mir damals: „Wenn du es schaffst..., bekomm ich eine Bockwurst?“ zieht bei denen nicht. Dabei ist das mit ein wenig Übung so einfach und viiiieel schmerzfreier. Das merkt man aber erst, wenn man es wirklich selber macht. Traut euch! Ihr werdet euch danach ärgern, dass ihr euch nicht schon eher dazu entschieden habt.

Gestern war ich „Einspazern“. Ursprünglich und hauptsächlich Spazieren. Satte 7,3 km. Beim letzten Drittel dann war ich nebenbei Einkaufen. Ich hab also zwei Klappen für eine Fliege gebraucht - oder wie das heißt. Ausreichend Bewegung mit Bedürfnisbefriedigung verbinden. Man könnte genauso „Spazufen“. Da steht der Einkauf im Vordergrund, ist aber stressiger.

Doch das ist Schnee von gestern. Heute sieht's hier anders aus. Taxen, sitzen, nadeln, schlauchen, dialysen. Und impfen, hoffe ich jedenfalls.

Sicher sind bisher nur die 6 halben Brötchen...

---

30. April 2021

**Überlebt**

Freitag

Der Arzt kam am Mittwoch zu mir und meinte, ich könne nicht geimpft werden. Ich habe auf der Einwilligungserklärung bei Schwangerschaft und Stillen „Nein“ angekreuzt. Da bräuchte ich dann aber in meinem Alter einen Schwangerschaftstest. Und den jetzt so schnell noch besorgen, sei unmöglich...

Es ist immer wieder schön, wenn der Chefarzt auch mal für ein Späßchen zu haben ist. Ich wurde dann doch geimpft, trotz fehlendem gültigen Schwangerschaftstest. Am Mittwoch, 28.04.2021, um 11:03 Uhr wurde ich gegen Coronavirus SARS-CoV-2 geimpft. Mit Veißer-Beionnteck oder wie das neudeutsch heißt. In den rechten Oberarm. Nur mal so zur Sicherheit und wegen dem eventuellen Todeszeitpunkt. Das soll ja alles so gefährlich sein... Nebenwirkungen zeigten sich bis jetzt, Freitag, 30.04.2021, 07:26 Uhr, keine. Abgesehen von Müdigkeit und leichten Kopfschmerzen. Ich gehe davon aus, dass sich keine weiteren Nebenwirkungen zeigen werden und ich das Ganze schadlos überlebe.

Nur zur Sicherheit für meine Leser: hier vorsichtshalber nochmal die Links für meine beiden Tagebuch-Teile des ersten und zweiten Jahres Dialyse und das kurze Video, wo die Schwester in den ersten Wochen meiner Dia-Zeit die Nadeln setzt.

[bit.ly/3xARn41](https://bit.ly/3xARn41) das erste Jahr

[bit.ly/33eV8hL](https://bit.ly/33eV8hL) das zweite Jahr

[bit.ly/2R8NaDS](https://bit.ly/2R8NaDS) das Video

In 3 Wochen kommt dann die zweite Impfung.

Und heute kommt die Rente auf's Konto. Und morgen kommt das Wochenende. Und morgen oder übermorgen Gartentag. Und am Montag wieder Daisy. Und so weiter...

---

3. Mai 2021

**Nur Mut!**

Montag

Am fünften Tag nach der Impfung keinerlei Auswirkungen oder Nebenerscheinungen. Am ersten Tag leichte Kopfschmerzen und Müdigkeit, das war's. Klar, leichte Schmerzen um die Einstichstelle, aber das ist ja bei jeder Impfung so. Warten wir also, was die zweite Impfung bringt außer Immunität.

Die beiden Nadeln waren heute wieder mal stur wie Bock. Mit Geduld und genügend Kraftaufwand beim Drücken fanden sie dann doch ihr Ziel. Gut ist

dabei, dass ich, weil ich selber steche, spüre, ob ich mit Winkel und Richtung korrekt liege. Solange das passt, gibt es keinerlei Schmerz, nur das Gefühl, dass da ne Nadel durch die Haut will. Liegt man knapp daneben, beginnt es, weh zu tun. Meine klare Empfehlung für meine Mitleidenden also: Selber stechen. Die ersten Tage sind etwas ungewohnt und man ist unsicher und ängstlich, dass man daneben- oder durchsticht, doch mit etwas Übung ist das so selbstverständlich wie morgens sich selbst die Zähne zu putzen.

Kalium heute bei 5,3. Trotz fast zwei Wochen Totalverzicht auf Kartoffeln u. Co. bin ich noch nicht wieder bei 4,6 gelandet, meinem persönlichen Bestwert. Nüsse? Sonnenblumenkerne? Milch? Wir kriegen das hin.

Heute wurde auch wieder Blut gezapft für die zweimonatige Auswertung. Bin gespannt, wie die anderen Werte aussehen, Phosphat und so. Doch das erfahre ich am Mittwoch.

Bis dahin - alles Gute euch und bleibt gesund.

---

5. Mai 2021

## **Richtungswechsel**

Mittwoch

Classical Chill. Zitat aus Apple Music: „...sie ist auch seit jeher ein wunderbarer Begleiter, um dem Alltag zu entfliehen, zur Besinnung zu kommen und neue Kräfte zu schöpfen.“

Wie wahr! Hier bei Daisy, wenn man den „Aus-Knopf“ mancher Leute nirgends findet und auch im classical Alltag außerhalb der Klinikmauern, wo es auch keine „Aus-Knöpfe“ für das profane Leben gibt. Zur Besinnung kommen und neue Kräfte schöpfen. Abschalten und runterfahren. Durchatmen und innehalten. Hinwenden zum Innen, zum eigenen Ich. Sich des Lebens und dessen Schönheiten bewusst werden. Die kleinen Momente genießen. Sie überhaupt erst wahrnehmen. Sie sind da, überall und immer. Doch dazu muss man sich konzentrieren. Das gelingt nicht so nebenbei im Hamsterrad. Auch nicht, wenn man nur mit sich selbst beschäftigt ist, sich alle Gedanken nur um's Ich drehen. Es gelingt auch nur dann, wenn man nicht auf das fixiert ist, was man alles nicht hat, sondern - wie oben erwähnt - sich bewusst darauf konzentriert, die Glücksmomente zu suchen in all dem

Wirrwarr und Wahnsinn, der einen wie schwarze, blutrünstige Monster umgibt.

Die Schönheiten heute? Der Duft des Kaffee's draußen im Flur. Nur ne Kleinigkeit, aber es bringt ein angenehmes Gefühl. Die beiden Nadeln besser als am Montag setzen, weil ich gestern den Shunt besser mit Creme und Linola Urea gepflegt hab. Das zweite Salamibrötchen, das ich mit meinem Nachbar gegen ein Leberkäsbrötchen tauschen konnte. Der Classical Chill in meinem Kopfhörer. Meine Freundin. Dass der Kaffee nun auf meinem Tisch vor mir steht und ich ihn genießen kann.

Alles nur scheinbar unwichtige Peanuts, Kleinigkeiten, aber sie sind wie einzelne, kleine Schritte durch den Sumpf des Wahnsinns, die verhindern, dass man in die Tiefe gezogen wird und hilflos untergeht.

„Da man sowieso immer denkt, kann man auch gleich positiv denken.“ Einer meiner Lieblingsprüche. Und im Gegensatz zum Handeln, wo man Multitasking so groß schreibt, kann man sich beim Denken im Moment immer nur auf Eines konzentrieren. Ich kann nicht gleichzeitig zwei Gedanken denken, so wie ich nicht gleichzeitig auf der Autobahn in beide Richtungen fahren kann. Entweder - oder. Und dazu muss ich mich vorher entscheiden, bevor ich losfahre. Und ich muss mich genauso vorher entscheiden, bevor ich unkontrolliert losdenke.

„Full Moon“, von Miloš Karadiglič...

---

7. Mai 2021

## Links

Freitag

Wer nicht fragt, stirbt dumm. Deshalb heute wieder mal einige Links, (aber kein einziger Rechts), wie Hämodialyse funktioniert, was ein Shunt ist usw.: <https://bit.ly/3bahPaZ> und <https://bit.ly/3eYLUeH>.

Dazu hier noch nützliches „Allgemeinwissen“ rund um Dialyse: <https://bit.ly/2Ruwyqk>.

Bei aller Ernsthaftigkeit, die diese Krankheit erfordert, ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, sich ausreichend zu informieren. Jedoch ohne Hektik, Panik und Angst. Ja, Nierenversagen und die darauf folgende, lebensnotwendige Dialyse ist „schlimm“. Plötzlich wird alles anders: der Tagesablauf, die Gewohnheiten, das Essen, das „Dürfen“ und „Nicht-mehr-Dürfen“, viele selbstverständlichen Freiheiten - die Liste ist lang... Aber das Leben geht durchaus weiter. Und je mehr man sich darüber informiert, desto sicherer und einfacher wird dieses „Weiter“. Es ist wie beim Thema „Gedanken“ vom Mittwoch: Ich kann dagegen aufbegehren - oder ich kann es annehmen, lernen, damit zu leben und so das Beste daraus machen.

---

10. Mai 2021

## Ereignisse

Montag

Gartenwochenende. Die Blumen erblühen, die Bäume erlauben, die Radieschen erwachsen, die Sonne erscheint, ein paar Wolken erziehen. Mit dem Rasenmäher hab ich am Samstag die Wiese erniedrigt. Bei der Wärme ist der Pferdemit, den mir mein Sohn mit dem Hänger erfahren hatte, ganz schön erstunken, ich müsste ihn bald in die Beete erlegen. Abends im Wohnwagen war ich dann ziemlich ermüdet und erschlagen, hab Video geguckt und da beigeschlafen (oder heißt das: dabei geschlafen?). Sonntag Morgen hab ich das Lager gefeuert, mir Kaffeewasser geheißt, und mich dann eines gemütlichen Frühstücks erfreut. Danach erfand ich den Blumensamen im Schrank, hab Spaten und Hacke erholt und dafür ein Beet erfunden, um ihn dort zu erledigen. Alles in allem ein wunderbares Wochenend-Erlebnis. Das Schönste daran?: Über all das hab ich die ganze Zeit ganz alleine als König des Gartens erregiert. Ein unleugbar geiles Gefühl!

Heute Morgen musste ich dann das Taxi fast 30 Minuten erwarten bevor sie mich erholten. Doch mit den beiden Nadeln habe ich mich wieder wunderbar und problemlos erstochen. Das Blut wurde mit 158/76 auch ganz annehmbar erdrückt. Jetzt muss ich nur noch das Ende erwarten. Dauert aber noch 04:16 Stunden.

Nun erhoffe ich, dass ihr beim Erlesen des Beitrages nicht die Weile erlangt.

---

12. Mai 2021

## Irgendwann

Mittwoch

Bei den ganzen „er...“ am Montag - wieviele „R“ muss man finden, bevor man als Erfinder registriert wird? Aber erlassen wir das, vielleicht war das gar nicht so erhebend.

Die Linola-Urea-Salbe funktioniert gut. Seit ich abends etwas mehr davon nehme und ein größeres Pflaster, sind die „Buttonholes“, die Knopflöcher, morgens schön weich und geschmeidig und die Nadeln flutschen gut rein, ohne lang rumzumachen und ohne jeglichen Schmerz. Was will man mehr.

Blutdruck heute morgen 154/75, etwas weniger als am Montag. Liegt wohl an der Menge Wasser, dass Daisy mir abgezogen hat. 700 ml mehr als mein Trockengewicht. Doch das war schon grenzwertig. Ich war den ganzen Tag ziemlich benommen und „nebbe der Kapp“, wie die Hessen hier sagen. Wir Vogtländer nennen das „törmlich“ - leicht schwindlig. Es ist ein herantasten und abwägen zwischen einerseits weniger Wasser im Körper und damit ein gesunder, niedriger Blutdruck, um die Nieren zu entlasten und andererseits, um noch eine „Wohlfühl-Garantie“ zu haben. Man kann sich das gar nicht vorstellen. Wenn man 2 Liter aufnimmt und 1,5 wieder abgibt, wo die Menge Wasser von über 1 Liter dann noch herkommen soll. Der Arzt meinte mal: „Wenn Sie Ihre neue Niere haben, werden Sie sich wundern, wie viel Sie dann in der ersten Zeit pinkeln werden, was da alles noch drin ist. Eine Daisy, die ihre Parameter nur teilweise von meinem Zustand und der Blutbeschaffenheit bekommt, ist eben keine menschliche Niere, die noch tausend andere Dinge regeln kann. Was wird das dann für ein angenehmes Gefühl sein, wieder jede Menge trinken zu dürfen! Irgendwann... Und alles andere darf man dann auch wieder: Reisen, wohin und wie lange man möchte, Essen, was man will (natürlich nur gesunde Kost und keine Fertigprodukte - igitt!), Kalium und Phosphat nicht mehr ausrechnen und und und.

Allerdings gibt es dann andere Dinge zu beachten. Man muss sich mit der neuen Niere anfreunden, darf nicht abstoßend auf sie wirken, damit sie Lust hat, auch bei einem zu bleiben. Und das möglichst ein Leben lang. Das wird eine neue Herausforderung sein, der ich mich aber gerne stellen werde.

Später, irgendwann...

---

14. Mai 2021

## Später, irgendwann

Freitag

Später, irgendwann...

gibt es wieder Beiträge hier.

158.000 Worte sind es bis heute und hier in den 402 Beiträgen von 133 Wochen seit meiner ersten Dialyse. Wie viele davon waren nützlich? Wie vielen von den insgesamt ca. 1.240 Personen, die meine ersten Beiträge gelesen oder zumindest angeklickt haben, waren diese eine Hilfe, Dialyse besser zu verstehen und um ihnen wenigstens ein wenig die Angst davor zu nehmen? Hab ich bisher erreicht, was ich wollte? Außer meiner Familie zu erzählen, was Daddy so erlebt, empfindet und fühlt und was ihn bewegt (oder lähmt). Wie viele der ersten Leser haben sich ausgeklinkt, fanden es uninteressant und langweilig - oder grenzwertig obszön und anmaßend?

Es sind schon wieder über 100 Worte mehr... 158.100. „Worte zerstören, wo sie nicht hingehören.“ so in einem Lied von Daliah Lavi. Wie viele Worte haben hier nicht hingehört, haben eher zerstört als aufgebaut und ermutigt?

Und wie lange wird es diese Beiträge noch geben? Regelmäßig wie bisher zu (fast) jeder Dialysezeit? Oder eher spontan, ab und zu, wenn mir mal wieder was Gescheites einfällt?

Später, irgendwann...

---

17. Mai 2021

## Später

Montag

Später... so schnell geht das.

Auf meinen Beitrag vom Freitag habe ich von 16,667% meiner Leser, die ihn bisher gelesen haben, ein Fiedbäck bekommen, mehr oder weniger ausführlich. Danke an alle, die sich doch für dieses Tagebuch interessieren und dadurch eine gewisse Verbundenheit zum Ausdruck bringen und ein Interesse daran, wie es mir geht. Auch wenn die meisten Leser und -rinnen meistens lediglich stille Leser und -rinnen sind. Den einzigen Kontakt, den ich mit ihnen habe, ist die Zahl in Klammern unter der Überschrift: ( icks mal gelesen). Immerhin. Und je größer das Icks ist, desto mehr freu ich mich.

Fragt der Lehrling den Kfz-Meister: „Wie geht der Motor?“ „Ein Motor geht nicht, ein Motor läuft!“ „Okay, und wie läuft der Motor?“ „Naja, es geht.“

Und wie läuft es sonst so bei mir? Naja, es geht. Momentan sogar ziemlich gut. Das Leben ist bunt, ein Klecks hier, einer da, zwei dort. Manche nicht dort, wo man sie haben möchte und manche in der völlig falschen Farbe. Aber bunt. Und zwischendurch immer wieder mal grau in allen Nuancen. Das Blut in den Schläuchen ist dunkelrot, die Nadeln sitzen wieder perfekt. Dialyse ist ein unabdingbares Muss zum Überleben. Das Gras im Garten ist grün, auch wenn es erniedrigt wurde. Garten ist auch ein unabdingbares Muss zum Überleben. Dabei ähnelt ein Muss dem anderen wie ein Gummistiefel einer Weltraumrakete. Man kann beides in die Luft schießen. Der Gummistiefel ist eher wieder da. Und wenn du nicht aufpasst, fällt er dir auf den Kopf. Das wiederum ist bei der Rakete eher unwahrscheinlich. Obwohl man sich da neuerdings bei chinesischen Raketen nicht mehr so sicher ist, da doch lieber ein Gummistiefel. Stell dir nur vor, so ein Raketenteil fällt in meinen Garten! Dann muss ich da immer drumrum mähen...! Den Stiefel räum ich einfach in den Schuppen.

Ja, so bunt ist das Leben. Und oft genug total verrückt. Und manchmal... naja. „Bloß keine Sehnsucht aufkommen lassen, das zieht runter...“ Aber es ist ein untrügliches Zeichen der Verbundenheit, solange tief im Herzen diese Sehnsucht schlummert.

---

19. Mai 2021

## Werte

Mittwoch

Vierteljährliche Blutuntersuchung vor einer Woche:

Ergebnisse:

Harnstoff. Der wird in der Leber produziert bei der Proteinverdauung und sollte dann in der Niere ausgefiltert und ausgeschieden werden. Sollte... Nach der Testmethode unseres Labores liegt der Normbereich bei 16,6 - 48,5 mg/dl.

Mein Wert: 139 mg/dl, also der dreifache Höchstwert. Ein untrügliches Zeichen dafür, wie eingeschränkt meine Nieren noch arbeiten.

Gegenmaßnahmen? Weniger Protein in der Ernährung? Zwickmühle: Bei der Dialyse gehen auch Proteine mit durch den Filter. Ein gesunder Mensch benötigt ca. 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag. Bei 80 kg also 64 g. Dialysepatienten brauchen jedoch bis zu 1,2 g/kgKG/d. Bei 80 kg nun also 96 g. Ein Drittel mehr. Einzige Möglichkeit überhaupt, um den Harnstoff niedrig zu halten, ist, sich auf gesundes und möglichst pflanzliches Protein zu konzentrieren, weil das vom Körper besser verarbeitet wird. Alles andere macht Daisy. Nach der Kuschelzeit mit ihr liegt mein Wert bei 28 mg/dl. Dann erhöht er sich eben bis zur nächsten Dialyse langsam wieder...

Die Gefahr einer zu hohen Harnstoffkonzentration: eingeschränkte Gehirnfunktion bis hin zum Koma.

Nun machen wir aber den Hasen in der Pfanne nicht verrückt. Selbst wenn man bei mir schon eine eingeschränkte Gehirnfunktion vermutet - mir geht es blendend und ich behaupte, noch alle geistigen Fähigkeiten in vollem Umfang zu besitzen.

PS: Sollte ich mit meinen Reschärschen falsch liegen, bitte ich darum, dass eventuell mitlesende Ärzte, Karbolmäuschen oder angehende Ärzte mich korrigieren. Danke.

---

21. Mai 2021

## **Nochmal Werte**

Freitag

Blutuntersuchung:

Ergebnisse:

Kreatinin. Ein Abfallprodukt des Stoffwechsels im Muskelgewebe. Und - wie sollte es anders sein - wird es von den Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Der Wert ist ein Anhaltspunkt für deren Leistungsfähigkeit. Wenn die noch normal arbeiten, liegen die Werte zwischen 0,64 und 1,19 mg/dl, Wenn nicht, so wie bei mir: satte 8,1 (nicht etwa 0,81!).

Abhilfe?: Weniger Fleisch - oder zumindest keinen exzessiven Verzehr (um das Thema „Fleisch“ in meinem näheren Umfeld etwas abzumildern und um eine Ausrede zu haben für ab und zu mal ein fettes Eisbein am Stück, mit Senf und viel Meerrettich). Und je mehr die Muskeln arbeiten müssen, desto mehr dieses Abfallproduktes entsteht. Ist ja logisch. Je mehr ein Ofen geheizt wird, um so mehr Asche fällt an. Fazit: weniger „durch den Garten heizen“ und lieber öfters ein Gläschen Rotwein auf der Hollywoodschaukel genießen. Oder alkoholfrei ausgedrückt: „Lass es langsam angehen, alter Mann, deinen Garten hast du noch lange genug. Das Unkraut wächst auch von alleine.“

eGFR. estimated GFR = geschätzte Glomeruläre Filtrations Rate. Einfach übersetzt und mit meinen bescheidenen, oberflächlichen Kenntnissen heißt das: die Menge an flüssigen Blutbestandteilen, die pro bestimmter Zeit in den Nierenkörperchen der Nieren filtriert wird. Das sind bei gesunden erwachsenen Personen bis zu 170 Liter pro Tag und entspricht einer eGFR von ca. 100 ml/min. In meinem Alter sollte die noch bei etwa 85 ml/min liegen. Mein Labor gewährt mir mindestens 60 ml/min. Von den 5 Stadien der Nierenschädigung bedeutet die 5, die höchste Stufe: ab <15 ml/min totales Nierenversagen. Tatsächlich liegt mein Wert nur noch bei 6 ml/min... Ich bin in dieser Hinsicht also zweifelsfrei ein totaler Versager.

Risiken: Hoher Blutdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Blutarmut, Knochenerkrankungen und Gesamtmortalität, also ein höheres Sterberisiko. „Höher, schneller, weiter“ bekommt hier eine völlig neue Bedeutung.

Abhilfe?: Sich mit Daisy liieren und sie nicht verärgern, gelassen bleiben, positiv denken, die schönen Dinge des Lebens genießen (Wein, Weib und Gesang), sich vernünftig ernähren und, naja, rechtzeitig das Testament schreiben...

Noch ein Nachtrag, um Verwirrung auszuschließen: Die 170 Liter, die die Nieren täglich filtern, werden nicht als Urin ausgeschieden, sondern die laufen da nur durch und fließen wieder zurück in den Blutkreislauf. Nur das, was darin igitt und böse ist - und die oben erwähnte Testamentseröffnung beschleunigt - wird mit einer entsprechend großen Menge an Wasser ausgepinkelt. Da kommen wir dann auf etwa 2 Liter am Tag.

In diesem Sinne ein fröhliches Pinkeln, wer es noch kann, und ein schönes Wochenende!

---

24. Mai 2021

## **Immer nochmal Werte, dann ist Schluß**

Montag

Pfingstmontag. Doch Feiertage gehen an uns vorüber, als existierten sie nicht.

Heute war mir langweilig, bevor die Schwester kam, da hab ich schon mal bisschen vorbereitet: Gage mit Desinfektionsmittel eingenässt und auf die Einstichstellen gelegt - zum Sterilisieren und Aufweichen, Nadeln und Spritzen ausgepackt, Kochsalzlösung aufgezogen und an Nadeln angeschlossen und gefüllt. Ich hätte mich derweil auch noch punktieren können, doch ich war mir nicht sicher, ob ich dann mit einer Hand die Pflaster richtig drauf krieg. Auch das Spülen zum Test, ob die Nadeln richtig sitzen und damit sich bis zum Anschließen an Daisy keine Gerinnsel bilden, kenne ich bisher nur vom Zuschauen. Vielleicht darf ich das auch gar nicht alleine... Doch die Schwester hat nicht geschimpft, also scheint das nicht unbedingt falsch gewesen zu sein.

Thema „Blutuntersuchung“:

Ergebnisse:

Hämatokrit. Das ist der Wert des Anteils der roten Blutkörperchen am Volumen des Blutes. Damit kann man auch den Wasserhaushalt des Patienten messen, also ob er zu viel oder zu wenig Wasser im Blut und somit im Körpergewebe hat. Einfach ausgedrückt: ist der Wert zu niedrig, dann ist das Blut zu dünn, es ist zu viel Wasser im Körper. Ist er zu hoch, ist das Blut zu dick. Da bei einem Dialysepatienten meist Probleme mit dem Wasserabtransport bestehen, sammelt sich das irgendwo im Gewebe. In den Beinen, im Bauchraum oder auch im Lungenbereich.

Der normale Hämatokrit-Wert liegt bei Männern zwischen 42 und 50% (bei Frauen zwischen 37 und 45%). Mein Wert 34,9%. Doch das ist jetzt nicht so

ganz einfach. Es wird kompliziert, wie so oft in der Medizin. Grundsätzlich zu behaupten, ich hätte zu viel Wasser irgendwo, wo es nicht hingehört, stimmt nur teilweise. Wir Dialysepatienten haben weniger rote Blutkörperchen als „normale“ Menschen, weil ja bei uns die Produktion stagniert. Deshalb ja die EPO-Gaben, damit diese Wenigen mehr Sauerstoff transportieren können. Weniger von den roten Dingern im Blut heißt schlussfolgernd mehr flüssige Stoffe, kurz: mehr Wasser. Dadurch muss man die Messwerte anpassen. Mein Wert von 34,9% bedeutet also nicht, ich hab 7% unter dem Normbereich, sondern man muss bei mir etwa einen Normbereich von 36% ansetzen, fast wie bei einer normalen Frau... (Sollte mir das zudenken geben?). Der Messwert geht erst in den Keller, wenn ich zu viel trinke und mein Trockengewicht dadurch zu hoch ist. Ich denke, mit etwas Geduld und Feingefühl, mit der Überzeugungskraft der Schwestern und mit Daisy an meiner Seite kommen wir in einen für mich „normalen“ Bereich. Dann läßt vielleicht auch die Kurzatmigkeit beim Treppensteigen nach (ich hab 34 Stufen bis in meine Wohnung...) oder wie bei 2 srm Brennholz im Garten stapeln gestern. Bei Kalium, Phosphat und Eisen hab ich's doch auch beschafft!

Nur, um Unklarheiten auszuschließen: Es zählt nur das Wasser im Körper, nicht der Vorrat an Flaschen zuhause in der Speisekammer.

PS: Danke, Schwester Ulrike, für die fachfrauliche Beratung und Korrektur...

---

26. Mai 2021

## **Ich kann's nicht lassen...**

Mittwoch

Pfingsten schadlos überlebt. Hat ja eh die meiste Zeit geregnet. Außer am Sonntag im Garten natürlich.

Eine Reaktion auf meine drei letzten Werte-Beiträge: „...eigentlich gibt es doch kaum noch Körperparameter, die du nicht beachten mußt...“ Es ist nicht ganz so schlimm, wie es den Anschein hat. Klar, man muss einiges beachten und ändern oder einschränken. Am Anfang hab ich mir da auch noch viel mehr Stress gemacht. Doch mittlerweile hat sich das eingependelt, ist zur Gewohnheit geworden. Besonders beim Essen und Trinken. Viel mehr kannst du ja sowieso nicht beeinflussen am Ist-Zustand deines Selbst. „Erlaubt ist

alles“. Eben in Maßen und nicht in Massen. Und wenn die Parameter drohen, aus dem Ruder zu laufen, dann schränkt man sich da ein wenig ein und hat nach ein paar Tagen oder zur nächsten Blutuntersuchung wieder alles im Griff. Kalium 5,7. Zwei Wochen auf Kartoffeln verzichtet und auf Protein-Shakes zum Frühstück - und schon war der Wert wieder bei 4,3.

Nur, um mal einen Überblick zu verschaffen (und euch ein wenig zu necken), hier noch ein paar Werte, die mehr oder weniger relevant sind:

Parathormon (PTH) ein Nebenschilddrüsenhormon. Es kümmert sich um den Kalzium-Haushalt in Verbindung mit Phosphat. Milch zum Beispiel hat Kalzium. Aber auch Kalium und Phosphat. Das eine brauchste, die anderen sollste meiden...

Calcium: sorgt für gesunde Knochen und Zähne. Zu wenig davon bewirkt unter anderem Kribbeln auf der Haut, Muskelkrämpfe, Hautreizungen, Karies, psychische Störungen usw.

alkalische Phosphatase: ein Stoffwechsellenzym.

Magnesium im Serum (ich erspar euch die Erklärungen), Eisen im Serum, Ferritin, Transferrin, Aluminium im Serum, Albumin, Harnsäure, Hämoglobin, Leukozyten, Trombozyten, Lymphozyten und LDH, ein Wert, der auf eventuelle Zellschädigungen hinweist. Ja, und zwischendrin stehen da noch so einige Hieroglyphen und Werte wie Hepatitis C und HIV und so...

Im Prinzip ist das ganz einfach: Man lebt, so gut es geht und macht's, so gut wie's steht. Den Rest macht Daisy und der Onkel Doktor mit den Schwestern.

PS: Jetzt ist aber wirklich Schluss mit den Werten!

---

28. Mai 2021

## **Empfehlungen**

Freitag

Du gehst aus der Haustür - und das Taxi kommt um die Ecke. Perfektes Timing. Am Mittwoch Mittag hab ich 50 Minuten gewartet, bis das Taxi kam. Nicht ganz so perfekt.

Du nimmst die Nadeln, die du selbst schon mal entsprechend vorbereitet hast - und lässt sie in die Knopflöcher gleiten. Total perfekt. Ein wenig liebevolle Shuntpflege lohnt sich eben.

Du isst, was du möchtest und worauf du Appetit hast - und deine Werte bewegen sich im Normbereich. Kann es perfekter sein? Ein wenig auf die Ernährung achten lohnt sich also genauso. Aber wie mach ich das genau? Woher weiß ich, was und wieviel ich essen darf und was eher nicht (und später auch nicht)? Es gibt bei diesem Thema viel Unsicherheit unter den Dialytikern bis hin zur Verzweiflung. Ging mir anfangs auch so. Manchmal dachte ich, ich darf ja überhaupt nichts mehr essen und muss nun kläglich verhungern.

Bis ich ein Buch dazu gefunden habe:

„Alles ist erlaubt“ von Echterhoff und Echterhoff, aus dem Nephron Verlag, ISBN 978-3-935457-18-7. (hier der direkte Link: <https://bit.ly/3vyd2Zk>). Wunderbar erklärt, jede Menge Lebensmittel, wieviel von was drin ist, was zu beachten ist und und und. Das hat mir wunderbar geholfen. Mit der Zeit und bei genügend Beschäftigung mit dieser Lektüre prägen sich fast automatisch die Grundnahrungsmittel-Werte ein und man muss kaum noch nachdenken, ob und vielleicht oder ob doch nicht und wieviel denn nun davon und mit was zusammen? Preis: schlappe 22,00€ plus 2,50€ Versand, direkt vom Verlagsshop. (Aber Achtung! Bei Amazon werden gebrauchte Exemplare bis zu 80,00€ angeboten!)

Bis ich eine App empfohlen bekommen habe (Danke, Benni!):

„YAZIO: Kalorienzähler...“ Hier stellst du am Anfang ein paar Werte von dir ein und dann kannst du bei 4 Mahlzeiten eintragen, welche Lebensmittel und wieviel davon du gegessen hast bzw. essen möchtest und die App rechnet automatisch aus, wie viele Inhaltsstoffe bei jeder Mahlzeit und den gesamten Tag über das sind und welchen Spielraum du bei den einzelnen Werten noch hast, nicht nur beim Kalorien zählen, wie der Name vermuten lässt. Kaloriengehalt, Kohlehydrate, Fett, Eiweiß, 13 verschiedene Vitamine und 12 Mineralstoffe und noch mehr. Hervorragend einfach, hervorragend hilfreich, hervorragend beruhigend. Das Jahresabo kostet 22,49€. Für das, was die App bietet ein Schnäppchenpreis.

Bis ich selbst eine App gefunden habe:

„Miku - App für Dialyse“. Ähnlich wie YAZIO kannst du hier deine Lebensmittel per „Suche“ auswählen und die Werte anzeigen lassen. Hier wird gezielt auf Dialysepatienten und ihre speziellen Bedürfnisse bzw. Einschränkungen eingegangen, allerdings musst du dir dann selbst die entsprechenden täglichen Grenzwerte berechnen. Das Jahresabo liegt bei 9,99€, ebenfalls ein akzeptabler Preis.

55€ für deine Gesundheit und Sicherheit beim Essen. 33€ jedes Folgejahr. Ich bin mir das wert. Und es beruhigt mich ungemein.

Dich vielleicht auch bald...

PS: Nächsten Mittwoch bekomme ich meine zweite Weißer-Beionnteck-Impfung. Dann ist 14 Tage später „der ganze Käs gegessen“ mit Schnelltests machen müssen und nix dürfen und nirgends hin können. Endlich wieder einigermaßen normal leben.

---

31. Mai 2021

**Heute**

Montag

Beginnen wir mal mit dem Frühstück. Mit dem von gestern. Im Garten. Feuer machen, Wasser ansetzen, Baguette und Weißbrot überm Feuer rösten und dann mit Butter und Honig schmieren, Tee aufbrühen, setzen, genießen. Dann plötzlich Aua! Schmerz beim Kauen! Ein Backenzahn hat sich verabschiedet. Nun hängt er da so unschlüssig rum und weiß nicht, wie's weitergehen soll. Wackelt nur wie ein Dackelschwanz. Beißen? Nix. Kauen? Nix. Frühstück gaaaanz vorsichtig beenden. Am Mittag gab es dann statt den gegrillten Steaks nur Maggi 15-Minuten-Terrine. 3 Stück á 5 Minuten. Die Zahnfee hat morgen Vormittag für mich Zeit.

Das Frühstück heute. Wie immer, nur die Brötchen in kleine Häppchen geschnitten. Sieht in meiner Box aus, als wäre ein Sylvester-Bölller drin

explodiert. Naja, das Auge muss ja nicht immer mitessen, bleibt das heute eben mal hungrig.

Die Nadeln heute. Gingen rein wie in Butter. Gute Pflege des Shunt's eben.

Die Blutwerte heute. Kalium 5,0; Hb 10,3; Zucker 93. Alles akzeptabel.

Die Arztvisite heute. Keine besonderen Vorkommnisse, der Arzt ist zufrieden, ich auch. Mittwoch ist Impfen angesagt.

Die Musik im Kopfhörer heute. Apple „Power-Mix“ mit Johnny Cash, Hank Snow, CCR, The Kingston Trio, ABBA und all so Größen...

Das Wetter heute. Sonnig, locker bewölkt, aktuell 16 Grad. Erwartet werden ca. 20 Grad. Nach den vielen Regentagen beste Voraussetzungen für optimales Wachstum im Garten.

Das Giro-Konto heute. Ein für Rentner und -rinnen erfreulicher und völlig straffreier Tatbestand: der Kontostand erhöht sich um die monatliche Rentenzahlung. Allerdings schwindelerregend niedrig...

Mittlerweile ist auch die Brötchen-Explosions-Box schmerzfrei leer gegessen. Alles gut.

Bis übermorgen dann...

---

2. Juni 2021

## **Eigentlich...**

Mittwoch

Tja, eigentlich wollte ich gestern um 09 Uhr bei der Zahnärztin schnell meinen Zahn reparieren lassen und danach in den Garten. Eigentlich. Es gestaltete sich dann aber doch etwas schwieriger. Das obere Drittel des Zahnes war abgebrochen und hing nur noch am Zahnfleisch etwas fest. Ein kurzer Ruck und weg war es. Nun machte sie sich dran, die zwei unteren Drittel zu entfernen. Mit viel Kraftaufwand gelang ihr das aber nur zum Teil. Der Zahn war länger, ging tiefer in den Kiefer. Im Trucker-Jargon gesagt: Normalerweise geht ein Zahn von Fulda über Würzburg bis nach Ulm. Meiner ging aber bis nach Kempten. Von Fulda bis Würzburg war abgebrochen. Von Würzburg bis Ulm hat die Ärztin stückchenweise entfernt. Dann hat sie aufgegeben und mich zum Kieferchirurgen überwiesen. Der sollte nun noch von Ulm bis Kempten entfernen und meinte, das wäre schnell erledigt. Von

wegen! Fast eine Stunde hing er in meinem Unterkiefer wie ein Bergsteiger in der Eiger Nordwand! Schmerzen hatte ich keine dabei, die drei Spritzen haben gut gewirkt, auch noch nach 4 Stunden zuhause. Aber ich hatte manchmal Angst, dass er mir mit der Zahnwurzel auch den Unterkiefer komplett entfernt. Er hat sich so sehr angestrengt, wie ich als Kfz-Mechaniker beim Ausbau eines Luftfederbalges beim LKW. Nur dass seine Brechstange kürzer und dünner war. Aber als ich mal die Augen dabei kurz auf machte, musste ich fast lachen: Wie da so zwei Gesichter ganz nahe über meinem Mund hängen und konzentriert auf meine Zähne starren... links die Schwester, rechts der Arzt, beide schwitzend. Ein Bild, dass einem nicht alle Tage gegönnt ist.

Irgendwann war es dann vorbei. Im Nachgang hatte ich kaum Schmerzen und Beschwerden, hab gut gekühlt und mir viel Ruhe gegönnt. Dem entfernten Zahn ging es wie großen Persönlichkeiten nach deren Ableben: Er hinterließ eine große, schmerzhaft Lücke. Wie meinte schon der Kabarettist Heinz Erhardt?: „Die alten Zähne wurden schlecht, und man begann, sie auszureißen. Die neuen kamen grade recht, um damit ins Gras zu beißen.“ Naja, die nächsten Jahrzehnte beabsichtige ich, vorzugsweise in Steaks und Bockwürste zu beißen als in veganes Gras. Das schmeckt doch nach nichts!

Und heute sieht es in meiner Brötchenbox noch schlimmer aus als Silvesterböller. Die Häppchen sind kleiner als am Montag. Schmecken aber trotzdem. Und Kaffee gibt es auch keinen. Nix Heißes.

Muss jetzt aufhören mit Schreiben, muss mich konzentrieren, muss gaaaanz langsam in der linken Ecke kauen.

---

4. Juni 2021

## **Alles zusammen**

Freitag

Die Warnung der Zahnarzt-Schwester, man sieht hinterher aus „wie ein Hamster in der falschen Farbe, dicke Backe und blau“, hat sich nicht bewahrheitet. Auch mit den Schmerzen, nachdem die Wirkung der Spritzen verblasste, war es erträglich. Ich hab mich halt auch körperlich geschont, nicht angestrengt und viel gekühlt.

Dann kam aber die Covid-19-Impfung dazu. Mittwoch, 02.06.2021, 10:58 Uhr, bekam ich die zweite Dosis. Nur wieder so für's Protokoll. Auswirkungen? Leichte Kopfschmerzen aber dafür schlapp und ausgelaugt, müde und kaputt, kraftlos und Beine wie Pudding. Den Feiertag gestern habe ich mehr schlafend als wach verbracht. Ich vermute, die Zahn-OP und die Impfung haben sich addiert.

Heute bin ich schon etwas besser auf den Beinen. Etwas Kopfschmerzen da oben und ziemlich müde bin ich auch noch. Aber ich habe ja jetzt wieder 5 Stunden Kuschelzeit mit Daisy, da kann ich chillen und mich entspannen. Nur das Frühstück brauch ich wieder häppchenweise.

So, um meine Leser und -rinnen zu beruhigen, dass ich noch (einigermaßen) lebe, braucht es heute keinen längeren Beitrag. Die paar Zeilen sollten genügen. Außerdem habt ihr kurz vor dem Wochenende sicher genug anderes zu tun, als ellenlange Beiträge von mir zu lesen.

Bis Montag dann...

---

7. Juni 2021

## Themen-Tag

Montag

Thema "Knopfloch": Seit Freitag möchten die Nadeln nicht mehr so richtig in die Knopflöcher flutschen. Warum auch immer. Die Schwestern waren schon drauf und dran, spitze, scharfe Nadeln zu holen. Aber mit dem Motto „Geht nicht gibt's nicht.“ und mit genügend Drücken - gefühlt war ich mit der Spitze schon am Ellenbogen - haben sie dann doch noch ihren Weg gefunden. Ich habe den Eindruck, dass sich die Kanäle wieder mal etwas verschoben haben. Passiert ja in der Natur öfters, dass es tektonische Plattenverschiebungen gibt. Vor ein paar Millionen Jahren war Indien auch noch ein Teil von Afrika. Von noch früher ganz zu schweigen. Ich hab das ja damals alles..., aber egal. Bei Knopflochpunktion dauert das eben nicht sooo lange wie in der Natur. Wichtig ist halt nur, dass die Nadeln überhaupt reingehen und dass danach Blut fließt. Und das tut es ganz brav. Ich hätte mal nie gedacht, dass ich mich so freue, wenn Blut aus mir rausläuft. Glücklicherweise läuft es knapp daneben wieder rein, schön sauber gewaschen und ohne die leidigen Giftstoffe, von denen ich euch neulich (oder war das schon überneulich?) berichtet habe.

Thema „Zahn“ bzw. „nicht mehr vorhandener Zahn“: Die Lücke, die er hinterlassen hat, ist ganz schön nervig. Dieser ständige, leichte, unterschwellige, sich wie ein Gummiband hinziehender Dauerschmerz zerrt an den Nerven. Nicht sehr, aber so ganz dezent, um daran zu erinnern „Da war doch was...?“ Heute Nachmittag Kontrolluntersuchung, am Donnerstag Fäden ziehen. Frühstück heute? Kleine Häppchen.

Thema „Wochenende“: Die Corona-Beschränkungen lockern sich ja. Und da bin ich gestern mit meiner Frau gechillt ausgegangen zum auswärts Essen. Erst mit Bus und Bahn unterwegs, dann schön draußen sitzen, die frische Luft genießen. War nicht viel los um uns herum, wir waren fast alleine. Meine Frau hat nur 'n Appel und 'n Ei gegessen, später noch einen Schokoshake, mehr wollte sie nicht. Ich hatte als Vorspeise erst eine Suppenterrine Spaghetti mit Käse-Sahne-Soße und als Hauptgang Spaghetti in cremiger Schinkensoße. Lecker! Ein gelungener Nachmittag.

Den Appel und das Ei und auch den Shake hat sich meine Frau von zuhause mitgebracht. Für meine Vorspeise und den Hauptgang musste ich allerdings erst Feuer machen und Wasser kochen. Und mein freundlicher Nachbar hat mal kurz übern Zaun geguckt.

Wir sollten das öfters mal machen...

Noch ein Wermutstropfen: Der Mitpatient mir schräg gegenüber kommt nicht mehr. Nie mehr... Sein Zustand hatte sich immer etwas verschlechtert. Heute ist das Bett mit einer neuen Patientin belegt. Außer die, die links neben mir schon als Gast-Patienten lagen und irgendwann auch nie mehr wiederkamen, ist das schon der dritte Fall in diesem Raum, dass sich hier jemand verabschiedet hat in meinen zweieinhalb Jahren Dialyse.

Das geht nicht einfach so an einem vorüber...

---

9. Juni 2021

**Zäh wie Teer**

Mittwoch

„Ein neuer Tag - ein neues Glück.“ meinte mein Arbeitskollege früher immer, wenn sich jeden Tag die Meinungen und Anordnungen unseres Chefs änderten. (Ja, der mit dem „Härr Klob, so geht des net...“)

Ein neuer Tag - ein neues Glück, kann ich heute behaupten beim Nadeln setzen. Woran es lag, dass sie heute wider flutschten wie ein Zahnstocher in Butter (kommt vom Durchmesser etwa hin), lässt sich nicht wirklich nachvollziehen. Aber Freude kam auf dabei. Es ist jedesmal ein erhebendes Gefühl, wenn man spürt, wie die Nadelspitze den letzten Widerstand in der Venenwand überwindet und.... flupps in die Vene gleitet. Freude am Morgen gibt Kraft für andre Sorgen. Dreimal pro Woche zwei Nadeln selber in den Unterarm stechen... Man gönnt sich ja sonst nichts.

Das Frühstück gibt es heute wider häppchenweise. Die Zahngeschichte wird zwar immer etwas besser, dürfte sich aber noch einige Zeit hinziehen. Die ist so zäh wie der Teer in dem Eimer bei uns zuhause früher:

Sonntag Nachmittag. Ich war etwa 4 oder 5. Ich hab draußen im Hof alleine gespielt, meine Eltern waren drinnen im Haus. Meine Mutter hatte mir eine wunderschöne, weiße, neue Trachtenjacke aus weichem Filz angezogen. Schön bestickt, mit Hornknöpfen und so. Und da war dann dieser Eimer mit Teeranstrich... und ich. Ich hatte tags zuvor gesehen, wie mein Vater ihn benutzte, umrührte und dann irgendetwas damit anstrich. Der Pinsel war nicht mehr da, aber der Stock zum Umrühren. Und da Kinder spielend in die Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Erwachsenenwelt eingeführt werden müssen, war das hier die einmalige Gelegenheit, mein Verantwortungsbewusstsein für die späteren Instandhaltungsarbeiten an Haus und Hof zu beweisen. Gedacht, getan! Hat wunderbar funktioniert, so in dem Eimer rumzurühren. Das würde ich also für den Rest meines Lebens beherrschen. Meine Eltern würden stolz sein. Als ich später allerdings in die Wohnung kam, schrie meine Mutter vor Entsetzen auf! Nach einigen Sekunden meinte mein Vater nur: „Warum hast du ihm diese Jacke angezogen?“ Die Frage wurde nie geklärt.

Die Jacke musste ich danach nie wieder anziehen, auch nicht zum Spielen im Hof.

---

11. Juni 2021

## **Vier Fäden und Heimdialyse**

Freitag

„Schwester, haben Sie dem Patienten schon Blut abgenommen?“ „Ja, Herr Doktor, sieben Liter, mehr waren nicht drin.“

„Vier Fäden hat gestern der Kieferorthopäde gezogen. Mehr waren nicht drin.“ Muss also 'n ganz schön langer Schnitt gewesen sein. Wobei das Entfernen der Fäden fast schmerzfrei war. Zu meiner großen Freude. Und das Sahnehäubchen dabei?: Seitdem ist der Dauerschmerz weg. Allerdings muss ich noch Vorsicht walten lassen bei meinen Essorgien. Weich und Häppchen und so. Fazit von dem allem?: Leicht nachvollziehbar wünscht man sich solche Zahnentfernungen im Leben höchstens alle 100 Jahre einmal. Und auch nur bei einem einzigen Zahn.

Montag und Mittwoch war Daisy krank - oder unpässlich. Oder sie hatte nur Migräne, wer weiß das schon? Dafür hab ich die beiden Tage bei ihrer Nachbarin geschlafen. Das ist auch ne ganz Nette. Manchmal braucht man solche Abwechslungen. Das peppt das Leben etwas auf. Wenn auch eher unauffällig. Heute ist Daisy wieder da. Sie hat mir keinerlei Szene gemacht deswegen, ist genauso lieb und fürsorglich wie immer. Brave Daisy!

Ich beobachte grad, wie so eine Maschine mir schräg gegenüber spinnt. Keine Chance auf Vernunftannahme. Der Patient muss den Platz wechseln und bei einer anderen schlafen. Da drängt sich das Thema „Heimdialyse“ in den Vordergrund meiner Gedanken. „Was ist, wenn...?“ „Wer händelt das dann auf die Schnelle?“ Da steht dann nicht mal einfach so ne Ersatz-Daisy hinten in der Ecke. Die technischen Probleme und Ungereimtheiten wären für mich das größere Hindernis. Ich möchte mich als schwerbehinderter Dialysepatient mit GdB 100 und als Rentner dazu doch einfach gemütlich zurücklehnen können und bedient werden - oder besser formuliert: Ich möchte die Last der Verantwortung in diesem Bereich meines Lebens nicht auch noch übernehmen. Wobei das "Bedient-werden-wollen" eher für mein trautes Heim gilt und das "Last-abgeben" nur für die Dialyse. Ich hatte und habe genügend anderen Stress in meinem kurzen Leben. Selber die Nadeln vorbereiten und stechen, oder lernen, wie Daisy (oder ihre nette Nachbarin) tickt und warum sie was wie macht - das alles liegt außerhalb von Verantwortungs-Stress, sondern dient einer besseren Lebensqualität und zum besseren Verständnis der Abläufe von Dialyse bei Mensch und Maschine. Ich würde mich nicht mehr von einer Schwester stechen lassen wollen. So hübsch sie auch wäre...

Deshalb kommt wohl Heimdialyse für mich nicht in Frage.

Ich hör grade einen Song von Simon & Garfunkel. „The Sound of Silence“. „Die Leute hören ohne zuzuhören, sie reden, ohne etwas zu sagen...“ Es ist kaum zu glauben, wieviel Wahrheit da drin steckt.

Übrigens: Wenn dein Freund Diarrhö hat, ist das noch lange kein Franchise.

---

14. Juni 2021

## Frei wie der Wind

Montag

Boah ey, ist das eiskalt! Brrrr! Ich bin sofort hellwach! Kaltes, frisches Brunnenwasser über Kopf, Hals, Arme, Oberkörper und wo es dann noch überall hinläuft... Die Nacht hat keine Chance in meinen Gliedern, alles abgewaschen. Wunderschöner Morgentau auf der Wiese. Kostenlose Fußmassage pur. Abtrocknen, anziehen, Frühstück vorbereiten, den Rest des Tages chillen oder ein bisschen werkeln. Dieser Sonntag beginnt optimal. Genauso optimal, wie der Samstag geendet hat. Genauso optimal, wie man sich das fürs Rentnerdasein immer vorgestellt und davon geträumt hat. Und wenn ich nicht die regelmäßigen Dates mit Daisy hätte, könnte das die ganze Woche so gehen bei dem herrlichen Wetter.

Ich habe aber die regelmäßigen Dates mit Daisy! Sie hält mich am Leben. Damit ich die Tage dazwischen auch genießen kann wie dieses Wochenende. Doch wie hab ich letzten Mittwoch geschrieben?: „Ein neuer Tag, ein neues Glück.“ Heute ist heute. Und heute ist Daisy wieder dran. Und ich genieße sie genauso wie den Garten. Naja, fast genauso. Mein alter Schuldirektor, überzeugter Kommunist und Staatsbürgerkundler lehrte uns den Begriff „Freiheit“: „Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit.“ Auf diesen Satz war er mächtig stolz, so, als hätte er ihn selbst erfunden. Man muss sich mit bestimmten, unvermeidlichen Situationen abfinden, arrangieren, das Beste draus machen. Freiheit ist nicht uneingeschränkt und unendlich. Sie ist an das Leben hier auf dieser buckligen Welt gebunden. Die leidige Schwerkraft beweist uns das. Sie ist auch an das Miteinander gebunden. „Gegenseitige Vorsicht und Rücksichtnahme sind das A und O im Straßenverkehr.“ haben wir früher als ersten Paragraphen der Straßenverkehrsordnung lernen müssen. Theoretisch und praktisch. Heute wird das wohl anders gehandhabt. „Hast du den größten (SUV, nicht was ihr

schon wieder denkt!), hast du alle Freiheiten und Vorfahrtsrechte.“ Und: „Der Klügere gibt Gas - anstatt nach. Alles andere ist Schwäche.“ Ich werde mal den Fahrlehrer fragen, der hier mit im Zimmer ist...

Freiheit.

Ich hatte heute wieder die Freiheit, mir die Nadeln selbst in den Arm zu stechen. Hat etwas gedauert, aber steter Tropfen höhlt den Stein oder stetes Drücken und Drehen öffnet den Shunt. Obwohl ich kaum die Buttonholes sehen konnte, weil ich keine Brille dabei hab. Die hütet daheim das Bett, wo ich sie hab liegen lassen.

Ich hab die Freiheit, meinen Kaffee zu den Häppchen zu genießen.

Ich hab die Freiheit, „geile Mucke“ zu hören statt den Inhalt nichtssagender Worthülsen in meiner Nähe.

Ich hab die Freiheit, diesen Vormittag zu genießen.

Ihr auch? Ich meine, die Freiheit habt ihr. Genießt ihr sie auch?

---

16. Juni 2021

## Daily News

Mittwoch

Im Nachbarzimmer klappern schon die Kaffeetassen. Bald auch hier im Zimmer. Ich bin schon angeschlossen. War wieder der Erste. Die Nadeln sitzen schon, nachdem ich sie gelegt hatte. Die sind wie die kleinen Kinder. Kaum hat man sie ins Bett gelegt, schwupps, stehen sie wieder im Wohnzimmer. „Mama, ich hab Durst.“ Meine Nadeln haben auch Durst. Die eine trinkt jede Minute 400 ml. Da wäre ich in fünfzehn Minuten leergetrunken. Drum gibt mir die andere Nadel die 400 ml/min wieder zurück. Brave Nadeln. Die bleiben auch die fünf Stunden ganz still sitzen und zappeln gar nicht rum wie die kleinen Kinder. Ich allerdings auch nicht. Sonst passiert wieder ein „blaues Wunder“. Ich hatte ja früher mal Bilder davon gezeigt. Wobei das mit den stumpfen Buttonhole-Needles nicht ganz so gefährlich ist wie mit den grausam spitzen. Auch ein entscheidender Vorteil der Buttonholes. Dadurch wird auch der Shunt nicht merklich größer. In den über 2 1/2 Jahren Stecherei sind die beiden Stellen noch nicht viel größer als eine

Kidneybohne. Bei anderen Patienten sind die manchmal wie ein halbes Hühnerei.

Inzwischen ist das Frühstück angekommen. Wieder in Häppchen. Das letzte mal heute, dann ist das Thema „Zahn“ gegessen. Wird auch Zeit nach 16 Tagen Leiden. Ab heute greift auch mein „vollständiger COVID-19-Impfschutz“. Ist auf der CovPass-App gespeichert und auch in der Corona-Warn-App. Auch dieses Thema ist gegessen. Bis 15.06.2022.

Und gleich ist auch mein ganzes Frühstück gegessen. Dann mach ich mich dran, einige Kundenwebseiten zu bearbeiten. Die gibt es ja auch noch...

---

18. Juni 2021

**Heiß!**

Freitag

92° im Garten im Schatten! Wer bietet mehr? Okay... Fahrenheit. Celsius waren es nur 33°. Die Umrechnung ist ganz einfach:  $^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \times 5/9$ . Und wenn man vormittags und nachmittags zusammenzählt, dann waren es gestern insgesamt 66° Celsius. Das aber nur nebenbei und zum Kopfrechnen üben...

Eine echte Wohlfühltemperatur also. Man brauchte einfach nur dasitzen und nichts machen außer atmen - und der ganze Körper hat Kalorien verbrannt durch Transpirieren. Ich hab dann auch nur meinen Pflanzen Wasser gegeben und ansonsten geschaut, dass ich möglichst im Schatten bleibe. Außer natürlich ein Feuerchen gemacht für Suppe und Kaffee. (Ich will keinen Wasserkocher oder so'n neumodisch elektrisches Zeug!) Hat funktioniert.

Jetzt sind es erst 72°F (Kopfrechnen!), erträglich also. Die Nadeln sitzen, die Brötchen schmecken und der Kaffee auch.

Das Leben kann so schön sein. Besonders auch, nachdem ich am Mittwoch erfahren habe, dass uns unser jüngster Sohn und unsere Schwiegertochter zu Opa und Oma machen. Und ja, die sind beide schon länger über 18 und auch verheiratet, falls es jemand wissen möchte.

Ein angenehmes Wochenende wünsche ich euch. Mit viel Sonne.

---

21. Juni 2021

## Enttäuscht

Montag

Krasses Wochenende. Krasse Hitze. Der Wahnsinn! Dabei waren für die Nacht zum Sonntag heftige Unwetter angesagt, starke Gewitter mit flutartfälligem Sintregen. Bin erst Samstag Abend in den Garten. Man muss ja in meinem Alter etwas auf den Kreislauf achten, damit er beim Laufen im Kreis nicht stolpert und kollaboriert (dass er den Geist nicht vorzeitig aufgibt und mich an den Tod verrät). Der Abend wahr angenehm, ich hab wieder nur den Pflanzen Wasser gegeben, in weiser Vorahnung, sollte der Regen nur spärlich ausfallen. Im Wohnwagen dann hab ich mich gefreut auf das versprochene Unwetter - nur wegen dem Regen, der damit kommen sollte. Der kam dann auch. Genau 03:11Uhr fielen die ersten Regentropfen auf das Dach. Ein herrliches Geräusch, das ich schon als Kind mochte. Zwei Minuten später: Starkregen. Aber insgesamt nur 2 Minuten. 03:17 Uhr war alles vorbei. Außer noch vier Blitze mit den dazugehörigen Donnern war nix. Nach 10 Minuten grüßte noch ein fernes Donnerröllen - wie ich meinte, etwas hämisch, doch das kann ich mir auch nur eingebildet haben. Es machte sich Enttäuschung breit auf meinem bescheidenen Nachtlager und kroch langsam die Wände hoch, wie mein Efeu am Gartenzaun, nur schneller. Heftige Unwetter hab ich schon anders erlebt. Am Morgen war der Boden wieder total trocken. Die Erde hat einfach nur „Zttschlp“ gemacht und weg war das bisschen Wasser. Nicht mal Tau lag auf der Wiese.

Dafür bin ich in der letzten Nacht zuhause entschädigt worden. Da hat es besser geregnet. Mehr, länger. Ich weiß nicht, wie lange, ich bin vor Freude gleich wieder eingeschlafen. Sollte dann im Garten, 12,4 km entfernt, ja auch genügend gegossen haben.

Übrigens: Warum heißt das, man muss den Garten gießen und nicht bremen oder chemnitzen? Aber vielleicht ist das heute unwichtig.

Konzentrieren wir uns auf das Frühstück, heute mal wieder mit Salamibrötchen.

23. Juni 2021

## Von Nadeln, Rotz und Brötchen

Mittwoch

Ich bin froh, dass ich mir die Nadeln selber lege. Es gibt keine Probleme damit. Das vergleiche ich mit früher als kleines Kind, wo mir meine Mutter bei Schnupfen die Nase geputzt hat (oder auch mit Spucke das Gesicht „gewaschen“ hat - welche Mutter hat das nicht gemacht?). Sie hat immer zu fest gedrückt und gekniffen. Das empfand ich damals als brutalen Eingriff in meine persönliche Freiheit ohne Rücksicht auf Gefühle und egal, ob es mir weh getan hat oder nicht. Es war jedesmal Horror. Nur damals konnte ich es nicht so ausdrücken. Vielleicht ist deshalb meine Nase so klein geblieben... Ich hab dann irgendwie ganz schnell gelernt, mir meine Nase selber zu putzen, nicht erst, wenn der Rotz schon am Kinn hing.

Ähnlich ist es mit den Nadeln. Woher soll denn eine Schwester wissen, wann's weh tut und ob die Richtung stimmt und ob da nicht doch noch ein Nervenzipfel empfänglich ist für einen Nervenkitzel. Ich höre jetzt öfters mal in meinem (kranken-) häuslichen Umfeld, dass Patienten im wahrsten Sinne des Wortes „wie angestochen schreien“, weil die Nadel eben doch irgendwie knapp daneben geht.

Heute lebe ich wieder nach dem Motto „Selbst ißt der Mann.“ Ich beiße meine Brötchen wieder selbst ab. Vorsichtig und mit Bedacht. Denn Vorsicht ist die Patentante im Kauapparat, oder wie das heißt...

---

25. Juni 2021

## Die Vorteile überwiegen

Freitag

„Nun ist bald Wochenende.“ meinte die Schwester beim Anschließen. „Freust du dich auch drauf?“ Ähm, naja, bei mir als Rentner gestaltet sich das anders, lockerer. Wenn man sich die ganze Woche gut einteilt, ist jeder Tag Wochenende. Der einzige Nachteil von einem echten Wochenende ist die Tatsache, dass die Busse spärlicher fahren. Vorteil: Ich kann mit meiner

Hessencard nicht erst nach 09:00 Uhr fahren, sondern rund um die Uhr. Obwohl ich noch nie rund um die Uhr gefahren bin, sondern immer woanders hin. Immer im Kreis wäre ja langweilig.

In diesem Sinne: Ich freue mich nicht auf's Wochenende, ich freue mich über's Wochenende. Jeden Tag. Weil jeder Tag wie Wochenende ist, ich mir jeden Tag zum Wochenend-Tag machen kann. Sollte es jetzt Neider geben: Ich kann euch versichern - oder zumindest von Herzen wünschen - ihr erreicht diesen Status auch. Irgendwann. In 30, 20, 5 Jahren oder schon in ein paar Monaten. Einfach hinten anstellen und warten, bis ihr dran seid. Wir im Osten mussten Schlange stehen auch hinnehmen.

Eine „unserer“ Schwestern aus dem Team hier hat sich angestellt. Sie hat eben nicht gehört, als man ihr sagte „Mensch, stell dich nicht so an!“ Und jetzt kann man ihr sagen: „Das hast du nun davon!“ Mittwoch war sie den letzten Tag hier. Heute fehlt sie schon. Und seit Mittwoch regnet es fast ununterbrochen. Doch vielleicht hat ihr Renteneintritt nicht direkt etwas mit dem Wetter zu tun, außer halt, dass sogar der Himmel weint, weil sie nicht mehr da ist. Liebe Grüße an dich und genieße deine Zukunft! Sieben Tage Wochenende!

Für alle anderen in der Schlange gilt: Durchhalten, weitermachen, aus jedem Tag das Beste machen, jeden Tag ein wenig lachen. Es ist übrigens äußerst gesund, wenn man sich ab und zu mal krank lacht.

Und Geburtstage sind auch sehr gesund. Je mehr man davon hat, desto älter wird man. Grüße deshalb an alle, die heute Geburtstag haben!

Meine Frau zum Beispiel...

---

28. Juni 2021

## **Links und Rechts und Mittendrin**

Montag

Trockengewicht.

Das ist das Gewicht, das man auf die Waage bringt nach der Dialyse, wenn Daisy alles überschüssige Wasser ausgefiltert hat. Das entspricht dem Gewicht, würden meine Nieren noch funktionieren, weil die ja das überschüssige Wasser selbständig perfekt ausfiltern würden.

Trockengewicht bei mir: 84,0kg. Heute vor der Dialyse 85,9kg auf die Waage gebracht. Plus 0,5kg, die dazugerechnet werden, weil diese Menge bei der Rückspülung, also wenn das ganze Blut, das bei Dialyseende noch in den Schläuchen ist, wieder in mich „zurückgespült“, mir wiedergegeben wird. Macht zusammen 86,4kg. Differenz zum Trockengewicht: 2,4kg. Ne ganze Menge. Also stellen wir bei Daisy 2,2kg ein plus/minus 500g. Da kann Daisy bei Überprüfung der Blut-Dichte selbst entscheiden, ob sie mehr oder weniger als die 2,2kg abzieht. Heute Mittag wissen wir mehr.

Wochenende.

Das sind die Tage zwischen Freitag und Montag, wenn man alle Arbeitstage ausgefiltert hat. Bei mir als Rentner werden keine überschüssigen Arbeitstage ausgefiltert und so geht mein Wochenende von Samstag bis Freitag. Ätsch! Konzentrieren wir uns auf den Sonntag. Der hat meinen Kaliumwert auf 5,35 steigen lassen. Am Freitag war der noch bei 4,7. Da ist allerdings nicht der Sonntag selbst dafür verantwortlich, sondern die Menge Kirschen, die ich gestern erntefrisch vom Baum gegessen habe. Die ersten Kirschen im Jahr! Wer kann da widerstehen? Naja, meine Daisy wird's heute wieder richten. Aber nun stehen daheim im Kühlschrank immer noch etliche... Wird dann wohl am Mittwoch Daisy wieder einiges zu tun haben... Ich hatte mir das ja mal ausgerechnet: Ich könnte, wenn ich keine anderen kaliumhaltigen Lebensmittel hätte, täglich 800g Kirschen essen.

An dieser Stelle sei nochmal auf das Buch hingewiesen, das mir beim Berechnen der Kalium-, Phosphat- und anderen Lebensmittel-Inhaltswerte massiv hilft: „Alles ist erlaubt“ Tips zur richtigen Auswahl/ Ernährungsatlas für Diabetiker. ISBN-13: 978-3930603961. Das scheint es auch wieder im Handel zu geben, war lange Zeit vergriffen.

Und da wir schon mal bei Links und Empfehlungen sind, sei auf meine beiden Dialyse-Tagebücher in PDF-Form hingewiesen: <https://bit.ly/3b9IrsV>, das erste Jahr und [bit.ly/3jO2z6X](https://bit.ly/3jO2z6X), das zweite Jahr. Und wer sich das Video anschauen möchte, wo die Schwester mir beide Nadeln legt (als ich das noch nicht selbst gemacht habe), der kann das hier tun: [bit.ly/30FITJI](https://bit.ly/30FITJI)

Das wären heute alle Links, Rechts hab ich keine.

30. Juni 2021

## Mathe, nichts als Mathe

Mittwoch

Man kann sich schon in Facebook verlieren... Dadurch hat man übrigens das Beamen durch die Zeit entdeckt: Es ist 20:00 Uhr. „Ich geh nochmal kurz ins Internet auf Facebook.“ Und zack, im nächsten Moment ist es nach Mitternacht! Die Palette dort reicht von total idiotisch (Beispiele erspare ich mir) bis sehr bemerkenswert. Zum Beispiel: „Bei einigem Nachdenken entdeckt man, dass nicht die Rehe die Straße überqueren, sondern die Straße den Wald durchquert.“ Oder: „Gebt lieber den alten Menschen mehr Rente, als den Politikern höhere Diäten.“ „Wer redet, sagt nur das, was er sowieso schon weiß. Wer zuhört, lernt vielleicht etwas Neues.“

Mich hat's grad nur eine Stunde weitergebeamt. Trotzdem hätte ich beinahe den Morgääähhn-Gruß verpasst... Und der Blogbeitrag wird später fertig.

Ich hab immer gekämpft gegen zu viel Wasserentzug bei der Dialyse. Bei noch ca. 80% Ausscheidung konnte (oder wollte?) ich nicht einsehen, warum mir dann noch so viel mehr abgezogen werden sollte. Jedoch war trotz Medikamente mein Blutdruck immer zu hoch. Bis der Arzt entschied „Das Trockengewicht wird runtergesetzt!“. Von mal über 85 auf nach und nach bis auf 82kg. Momentan liege ich bei 84,0kg (inklusive 1,5kg Klamotten). Dementsprechend - ich hatte das am Montag schon versucht, zu erklären - größer ist die eingestellte Entzugsmenge. Alles, was vor Wochen noch bei 2 Litern oder höher lag, haben mich ziemlich erschöpft. Ich fühlte mich „ausgelaugt“. Mittlerweile habe ich mich langsam an diese Menge gewöhnt. Es muss halt etwas zaghaft passieren zw. braucht man Geduld, bis der Körper es akzeptiert. Jetzt sind auch die Schwestern happy, wenn ich mit ihnen nicht mehr diskutiere „Eigentlich müssten wir soviel...“ „Nein, ich hab genug gepinkelt, ich möchte nur soviel..!“ Heute hieß es: „Du hast 1,8 mitgebracht, wieviel ziehen wir ab?“ „2,0 +- 500.“ „Oh, super!“ Ich denke, der Blutdruck wird's mir danken.

Gestern im Garten hab ich ne neue Matheformel aufgestellt.  $K+T=C$ . Viel Kirschen, frisch vom Baum, hmmm..., plus viel Trinken, weil's heiß ist, ist gleich viel Clo. Ich stand manchmal fast selbst an, weil ich schon wieder

musste, als ich noch drauf war... Aber die Tapferen lassen sich deshalb nicht etwa vom Kirschenessen abschrecken. Außer natürlich in der Zeit, wo man sitzt.

---

2. Juli 2021

## Beamten

Freitag

War letzte Woche um die Zeit nicht auch schon Freitag? Man kommt sich vor, als würde man durch die Zeit gebeamt. Naja, ist halt so.

Letzte Woche war er noch da, im Nachbarraum. Diese Woche fehlt er, hat Platz gemacht für einen anderen Patienten. Es ist wie fast immer: Erst laufen, dann mit dem Stock, dann mit dem Rollstuhl, dann gar nicht mehr. So schnell geht es. Ist auch irgendwie wie Beamten...

Heute gibt es mal ein Lob für's Taxi. 15km in 20 Minuten ist zwar nicht Beamten, sondern zeugt von vernünftiger Fahrweise - und das ist schon ein Lob wert, aber bis auf ganz wenige Ausnahmen kommt das Taxi morgens und mittags immer pünktlich.

Beamten - sieht aus wie Beatmen ohne "t", oder wie Beamte auch ohne "t". Wobei zwischen Beamten und Beamten vielleicht doch ein Zusammenhang besteht, allerdings nicht in der Geschwindigkeit, sondern eher in der Unauffindbarkeit in Raum und Zeit. Dauern deshalb behördliche Entscheidungen oft so lange? Weil die Beamten sich beamten?

„Schatz, findest du, ich hab in der Coronazeit zugenommen?“ „Du warst nie wirklich schlank.“ Zack! Todeszeitpunkt: 08:12 Uhr, Todesursache: Corona.

Schönes Wochenende euch!

---

5. Juli 2021

## Pfeffersteak-Wochenende

Montag

Kennt jemand eine gute Änderungsschneiderei? Ich muss mir dringend mein Nervenkostüm reparieren lassen. Das ist dermaßen zerfleddert und ausgefranst, so kann ich mich kaum noch in der Öffentlichkeit zeigen. Die ganzen Geduldsfäden müssten erneuert werden. Wenn man nur ein wenig daran zieht und zerrt, droht es schon zu zerreißen. Überall löchrig und rissig. Das hält überhaupt nicht mehr warm oder den Wind und Regen ab.

Ich muss mich ablenken. Zusammenfassung der Nachrichten der letzten Tage:

„Es ist Annalen Katastrophe, wenn der Baer den Bock schießt.

Du Wort des Lebens, lauf! Selbst schön frisiert wurdest du zerzaust.

Und wenn es ein Kommen gibt, das man übersieht, wie kann denn das passieren?

Dann plag dich, du iats vor Würfeln, es nützt dir nichts.

Man sollte weder den Baer noch den Bock zum Gärtner machen - oder wozu auch du dich berufen fühlst.“

Mein Wochenende war wie ein mittelprächtiges Schweinesteak. Gut durchwachsen, stellenweise sehr fett und manchmal ganz schön zäh. Die Beilagen waren ziemlich gepfeffert und zum Teil ganz schön versalzen. Der Knoblauch hat gefehlt. Das hätte noch die richtige Würze gegeben.

Aber ich konnte einen Vulkanausbruch teilweise beobachten, diese Majestät, diese Naturgewalt, diese verändernde Kraft, gegen die der kleine Mensch so absolut hilflos ist.

Ich meine nicht den Fagradalsfjall, der ist viel zu weit weg.

---

7. Juli 2021

**Aua!**

Mittwoch

Ist das schön, wenn der Schmerz nachlässt!

Heute Nacht, um zwölf, als ich eine halbe „IBU Hexal aktiv 400“ genommen habe und heute früh, bevor das Taxi kam, nochmal ne halbe. Und die Brötchen nachher kann ich meinem Bettnachbar schenken. Ja, man ahnt es schon: ein Zahn. Kaum vier Wochen sind vergangen seit der letzten Kriegführung mit schwerer Artillerie mit Luftunterstützung im Land des Kauapparates, noch sind die direkten Kriegsschäden spürbar und die Lateralschäden unter der Zivilbezaahnung kaum verheilt, da kommt schon wieder eine Kriegserklärung. Hermann, wappne dich! Sei tapfer! Du bist ja kriegserprobt.

Der größere Schmerz jedoch ist der unfreiwillige Verzicht auf meine Brötchen nachher. Der wird nur gemildert, weil mein Nachbar sich freuen wird, der liegt zur Zeit in einer anderen Abteilung und dort ist das Frühstück eher „mangelhaft“. Für mich gibt es statt dessen einen Herbalife-Protein-Shake. Hier sagt sowieso die Vernunft, dass das ihrer wesentlich würdiger ist, als die kohlehydratreichen Brötchen. Aber man gönnt sich ja sonst nichts.

Jetzt vertraue ich auf Daisy, dass sie mir nicht das ganze IBU in den nächsten 5 Stunden wieder mit rauswäscht. Das muss alles ins Kriegsgebiet, bitte!

Ich wußte es: Mein Nachbar freut sich! Man hört es fast beim Kauen. Jeden Tag mindestens eine gute Tat...

---

9. Juli 2021

## **Das war´s...**

Freitag

Nachruf:

Plötzlich und unerwartet, nach nur kurzer, schwerer Krankheit, verstarb gestern, Donnerstag, den 08. 07., unser lieber Freund und Mitstreiter, Bruder und enger Vertrauter, Abbeißer und Mitkauer, der Schneidezahn 2 links unten. Er war über 60 Jahre immer ein treuer Mitarbeiter zur Bewältigung aller Nahrungszerkleinerung, hat sich nie beschwert, nie Probleme gemacht,

nie an sich gedacht. Wir verlieren in ihm einen unschätzbaren Helfer und kraftvollen Kollegen. Sein Tod hat eine nicht wieder aufzufüllende Lücke gerissen und wir fühlen alle äußerst schmerzhaft sein Ableben. Wir wünschen ihm eine nun bessere und angenehmere Zeit bei der Zahnfee.

Die Beisetzung fand bereits gestern, kurz nach dem Ableben bei der Zahnärztin statt. Wir bitten deshalb, von Kranz- und Blumenspenden abzusehen.

In noch schmerzhaftem, stillem Gedenken:

Schneidezahn 1 links unten,

Eckzahn links,

Brücke

und alle Anverwandten, Freunde und Bekannten der unteren Kauleiste.

Das war's also. „Wir werden ihn vermissen - bei jedem unsrer Bissen.“ Beißen oder Kauen können wir aber noch nicht. Der Schmerz des Verlustes ist noch zu gegenwärtig, die Entzündung im Kiefer muss noch abheilen. Also heute wieder Flüssignahrung und Brötchenspende an meinen Nachbarn.

Warum sind in Wäldern an den Kiefern häufig weiße Ringe am Stamm? Da sind die Bäume unterteilt in Oberkiefer und Unterkiefer.

---

12. Juli 2021

## **Wölfe müssen kämpfen**

Montag

Der alte, graue Wolf ist müde. Er zieht sich in seine Höhle zurück, ganz nach hinten, dorthin, wo ihn die anderen Wölfe seines Rudels nicht sehen, hinter einen Felsvorsprung. Über ihm ein Spalt, durch den etwas Licht und frische Luft zu ihm gelangt. Hier kann er sich ungestört von seinen Verletzungen und der Erschöpfung des Kampfes erholen. Es war kein großer Kampf gegen ein

eindringendes, feindliches Rudel, bei dem es immer ums Überleben, um Leben oder Tod geht. Auch die sonst üblichen Rangordnungskämpfe im eigenen Rudel sind letztlich nur Drohgesten mit ungefährlichen Bissen, die zwar schmerzlich, aber nicht gefährlich sind. Nein, diese Kämpfe ist der alte graue Wolf gewohnt. Nicht umsonst ist er schon über viele Jahre der Leitwolf, der Starke, der Mutige, der taktisch und mit Vorausschau die Kämpfe plant - und so sein Rudel bisher immer zum Sieg geführt hat. Nicht nur bei Rudelkämpfen, die gibt es glücklicherweise nicht so häufig, obwohl die eher tödlich enden können, besonders für ihn, den Leitwolf. Nein, auch bei der Nahrungsbeschaffung. Wölfe müssen kämpfen, um zu fressen. Aber sie kämpfen und töten auch nur, wenn sie fressen müssen, um zu überleben.

Der alte, graue Wolf ist müde, verletzt. Er kann es nicht richtig einordnen, versteht nicht, was mit ihm los ist. Er hat keine offensichtlichen Wunden, die er lecken kann, es gibt kein Blut, das fließt. Das ist er gewohnt, damit kommt er klar. Es ist diesmal anders. Er fühlt sich allein, mitten in seinem eigenen Rudel.

Er wird sich einfach eine Weile hier zurückziehen, wird schlafen, ruhen, neue Kräfte sammeln. Sein Rudel vorn, am Höhleneingang ist versorgt, die letzte Beute war groß genug und reicht für ein paar Tage. Er wird jetzt nicht gebraucht, ist nicht gefordert, streckt alle Viere von sich und ist auch bald eingeschlafen.

---

26. Juli 2021

## **Der Wolf wird sanft geweckt...**

Montag

„Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir Sie auf der Warteliste unseres Transplantationszentrums nach Beschluss der Transplantationskonferenz bei EUROTRANSPLANT ... zur Nierentransplantation... angemeldet haben...“

So steht es in dem Brief der Uniklinik Gießen, den ich am Freitag bekommen habe. Das bedeutet aber noch nicht, dass ich jetzt sofort ne neue Niere bekomme. Das bedeutet, dass ich jetzt die Chance habe, wenn eine passende Niere für mich zur Verfügung steht, ich die auch bekommen könnte. Der Durchschnitt der Wartezeit liegt momentan bei ca. 7 Jahren. Die

letzten 2 Jahre und 9 Monate gelten zwar schon als Wartezeit, aber nun sind alle vorbereitenden Untersuchungen abgeschlossen, so dass einer Transplantation nichts mehr im Wege steht. Wer jedoch zum Beispiel 2 Jahre und 10 Monate gewartet hat, kommt eher dran als ich. Es sei denn, dass es eine Niere gibt, die ein Volltreffer genau für meine Parameter sind. Dann krieg ich die.

Für mich bedeutet das, Zahnbürste, Unterwäsche, Pantoffeln einzupacken, damit ich die nur noch greifen muss und ab in die Klinik kann. Max. 4 Stunden hab ich dann dafür. Man kommt sich da vor wie solche CSI-Agenten. Die hängen irgendwo in Hotels oder so rum und dösen, bekommen eine verschlüsselte Nachricht auf's Handy, springen auf, schnappen sich ihre Tasche (in der entweder ne Knarre oder ne Bombe ist) und eilen zum Einsatzort. In der „Borne-Trilogie“ wird das gut gezeigt.

Okay, ne Knarre pack ich vielleicht nicht ein, das schreckt die Ärzte nur unnötig ab und würde ne Menge unnütze Fragen aufwerfen.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-OP! Mal sehen, wie lange der Countdown geht...

---

30. Juli 2021

## Codes

Freitag

Ich hätte schon lange nichts mehr geschrieben, meinte gestern eine treue Leserin. Stimmt. Doch manchmal ist das Leben so ganz anders, als man es sich vorstellt. Und ein müder, alter, grauer Wolf empfindet das dann ziemlich schmerzlich, möchte sich zurückziehen und am Besten von dem Allem nichts oder nur so wenig wie möglich mitbekommen. „Wer schläft, sündigt nicht.“ heißt ein Sprichwort. „Wer erst sündigt, schläft danach besser.“ ist eine nicht wissenschaftlich bewiesene Abwandlung. Doch wer schläft, bekommt auch von dem Wahnsinn des Lebens wenigstens während des Schlafes so gut wie nichts mit. Wie meinte der Kabarettist Piet Klocke?: „Das Leben, eine Zumutung, aber muss ja.“

Dann gibt es aber noch diese angenehmen Streicheleinheiten.

Der regelmäßige Kontakt mit der Freundin zum Beispiel. So wohltuend... Als Code ausgedrückt: 180118.

Oder der am Montag erwähnte Brief von der Uniklinik. So hoffnungsvoll... Geben wir ihm den Code 051021, denn am 05.10.21 habe ich eine Nachuntersuchung im Rahmen der Transplantationsvorbereitung bei EKG und Echo (Haaloo-loo-loo-loo-loo).

Zum Urologen muss ich auch wieder. Das ist ja der Frauenarzt für Männer. Anstatt nach Brustkrebs wird hier weiter unten geforscht...

Und ein aktuelles Gutachten von der Zahnärztin brauch ich. Diesmal muss ich nicht selber hin und Zähne zeigen, sondern kann das Formular mailen. Wenn das mal bei den Zähnen gehen würde...

Dann gibt es hier noch das Frühstück. Code 04010101. 4 Brötchenhälften, 1 Kaffee, 1 Schorle, 1 Wasser.

Einen lieben Gruß zurück an meine treue Leserin.

---

2. August 2021

## **Da drauf kannst du wetten!**

Montag

„Fürchtet euch nicht, steht fest und seht zu, was für ein Heil der Herr heute an euch tun wird. [...] Der Herr wird für euch streiten, und ihr werdet stille sein.“ (2. Mose 14, 13+14)

Nicht fürchten, nicht zweifeln, einfach zuschauen, was Unglaubliches und Unvorstellbares geschehen wird. Das geht nicht so einfach. Normalerweise ist das sehr gefährlich und leichtsinnig, die Dinge einfach laufen oder schleifen zu lassen. Das Gegenteil ist eher der Fall: „Tu doch was! Egal, was, aber du kannst doch nicht einfach Nichts tun!“

Es geht doch! Warum? Da steht noch ein zweiter Satz dahinter. Dann - und nur dann - funktioniert der erste! Nämlich dann, wenn der Herr dir zugesagt hat, dass Er sich um dein Problem kümmern wird. Du hast keine Ahnung,

was wird und wie du aus deiner Situation und Verzweiflung herauskommen könntest. Vor dir sind unüberwindliche Probleme, die dir den Weg versperren, hinter dir bedrängen dich tausend Nöte, die dir im Nacken sitzen und dich lähmen. Jetzt, in deiner ausweglosen Situation, auf einen unsichtbaren „Herrn“ vertrauen, ist ein ziemlich gewagter Glaubensschritt. Wenn du das ganze Kapitel 14 liest, wirst du erfahren, wie absolut total völlig unerwartet erstaunlich perfekt der Herr damals für sein Volk gehandelt hat.

Und heute? Bei dir? Ist Er immer noch derselbe, hat sich nicht ein Quentchen geändert! Wenn du diese Mutprobe wagst, Ihm zu vertrauen, wirst du ähnlich Erstaunliches erfahren. Ich kann das aus meinem Leben mit unzähligen Erfahrungen belegen. Und warum soll es dir schlechter gehen als mir?

Der Herr mag dich mindestens genauso wie mich. Und das immer.

---

4. August 2021

## **Von Rosen und Gewohnheiten**

Mittwoch

„Rosen und liebevolle Zuneigung... das braucht wohl jeder von uns. Dann wollen wir uns das gegenseitig schenken...“

Ein Auszug einer Konversation zweier sich innig Liebenden.

Ich denke, das wird in unserer Zeit viel zu oft vergessen. Oder bei allem Stress und Gefordert-Sein zumindest übersehen. Oft sind es doch nur die kleinen Gesten, ein flüchtiges Lächeln, ein freundliches Wort in liebevollem Ton, ein warmer Blick, die uns wie ein Rosenstrauß vorkommen. Nein, es ist nicht das große, ultimative Geschenk, das Liebe beweist, es sind die kleinen, täglichen Aufmerksamkeiten, die den Unterschied machen.

„Sehen - und gesehen werden.“ Wie damals bei den Nachbarjungs, von denen ich geschrieben habe: Den Traktor in der Ferne haben sie sofort gehört, die beiden Turmfalken im Nachbargrundstück nicht. Worauf sind wir getrimmt? Was hören, sehen wir, nehmen wir noch wahr? Um und in uns selbst und bei den Mitmenschen?

Die oben erwähnte Konversation hat mich nachdenklich gestimmt. Wenn da auch alles andere stimmt, sind die Beiden zu beneiden.

Themawechsel:

Ich bin schon auf Seite 50 von 134. „Benutzerhandbuch MacBook Air“. Seit gestern bearbeite ich meine Kundenwebseiten zuhause mit dem brandneuen Mac. Umwerfend - um es mit einem einzigen Wort zu beschreiben. Und noch lustig dazu. Das iPad Pro bin ich nun seit fast 3 Jahren gewohnt, arbeite täglich mehrere Stunden damit. Am MacBook wunder ich mich dann, warum das Wischen oder Klicken auf dem Desktop nicht funktioniert... Alte Gewohnheiten ändern sich eben nur langsam. "Force Touch-Trackpad" heißt das neue Zauberwort. Dabei gibt es ne Menge zu entdecken. Zum Beispiel Berühren, Klicken oder Wischen mit einem, zwei, drei, vier oder fünf Fingern - jedesmal passiert was Anderes. Und sehr oft eben auch was Anderes als auf dem iPad. Aber es ist wie so oft: Neues lernen hält jung und den Geist frisch und macht verrostete Gehirnzellen wieder geschmeidig. Gar nicht so übel also, wenn sich Dinge, Gewohnheiten, Abläufe und die allgegenwärtige, moderne Technik von Zeit zu Zeit ändern.

Außer diese liebevolle Zuneigung, die sollte immer lebendig gehalten - und genossen werden. Sonst wird das Leben zu traurig...

---

9. August 2021

## **Trau keinem über 100!**

Montag

Es ist Montag, es ist Dialyse-Zeit, es ist Tagebuch-Zeit.

Und es ist Kopfhörer-Zeit. Bunter Mix durch alle meine gespeicherte Musik. Aus 301 Alben mit durchschnittlich 1 Stunde Laufzeit. Da könnte ich also theoretisch 12 1/2 Tage ununterbrochen hören. Hier brauche ich aber nur 5 Stunden. Gegen den Wortschwall um mich herum. Ja, ich mag's lieber still, weniger Gerede.

Und es ist kleines Blutbild-Zeit. Hb 11, Zucker 90, Kalium 5,5. Kann ich mit leben. Das Wochenende - mit hervorragendem Rumpsteak, Bratwürsten und

Folien-Rosmarin-Kartoffeln, über Holzfeuerglut gegrillt, fordert seinen Tribut. Schon das Steak war's wert!

Und es ist Frühstücks-Zeit. Allerdings ohne Steak. Aber Kaffeeduft zieht schon durch den Raum. Vorbote des Vergnügens.

Und es ist Visiten-Zeit. Soweit alles gut. Aber nur soweit. Etwas weiter, exakt übermorgen, nach der Dialyse, muss ich mir ein Langzeit-EKG holen. Für 24 Stunden krieg ich dann eine geklebt. Eine Sonde, die aufzeichnet, warum mein Herz in letzter Zeit etwas spinnt. Blutdruck ist ja okay, aber der Puls denkt, er kann übertreiben. Wenn ich still im Sessel sitze und mich entspanne, ist der öfters mal über 100. Und beim Treppensteigen oder schnellerem Laufen auch mal um die 150. Bissel viel, gelle? Was soll das werden, wenn ich im Garten ne Stunde Holz hacken will?! Na, mal sehen, ob man da was findet. Vielleicht muss ich mich allgemein auch nur weniger aufregen.

Gelegenheit zum Üben hab ich ja reichlich.

---

11. August 2021

## **Ab morgen...**

Mittwoch

Manchmal fragt man sich „Warum?“ „Warum das alles?“ Da ist das Leben wie Blei, so als hätte man Beton an den Füßen. Ein falscher Schritt, eine falsche Geste - und schon ist man abgestürzt. Und da wieder hochkommen... Es ist eher so, dass es einem dann hochkommt.

Ich werde am Besten heute bei Amazon Buntstifte und einen Treroller bestellen - und noch mal ganz von vorn anfangen - oder wenigstens in dem Alter, kurz nachdem ich den Rollerunfall hatte... Dann saus ich mit meinem Roller durchs Dorf, wenn's regnet, mal ich zuhause bunte Bilder und genieße ganz allgemein meine kindliche Unschuld und Naivität. Ich habe noch keine Verantwortung, keine großen Aufgaben, kein Nierenversagen. Ich genieße meine bunte, schöne Kinderwelt.

Morgen fang ich damit an.

Doch jetzt hab ich noch meine Genießer-Zeit mit Daisy. Sie zieht mir heute ca. 2,5 Liter Wasser ab, das ich angesammelt habe, und noch ne Menge Giftstoffe und gibt mir auch einige wichtige Sachen zurück. Ist ja nicht so, dass sie nur nimmt, sie gibt auch. Daisy - ich mag sie einfach, sie ist so gut zu mir und hält mich am Leben. Es gibt noch Andere(s), die/das mich am Leben festhalten lässt, aber das nur nebenbei. Das ist ziemlich weit weg, zu weit im Moment. Gefühlte 500 km.

Heute Mittag geh ich mir dann ein Langzeit-EKG-Gerät holen und lauf damit bis morgen rum, um zu sehen, ob mein Herz kaspert oder was da sonst los ist. Wie schön und einfach war das früher, als ich Kfz-Mechaniker war. Da hat man ne Probefahrt gemacht, anschließend den Motor abgehört und danach soweit auseinandergenommen, bis man an die Ursache des Schadens gekommen war. Das kaputte Teil wurde gewechselt, der Motor wieder zusammengebaut, Öl und Wasser aufgefüllt, ne zweite Probefahrt gemacht und fertig.

Beim Menschen ist das nicht so einfach. Herz ausbauen, auf dem Pumpenprüfstand testen, verschlissene Teile wechseln und auf Maximalleistung bei geringstem Verbrauch einstellen, einbauen, fertig. Das geht höchstens mit den Zähnen, aber auch nur mit den dritten. Man hat ja schließlich Blut in den Adern und keinen Diesel, doch das würde vieles vereinfachen.

---

13. August 2021

## **Ernsthafte Kaspereien**

Freitag

Nadel ansetzen, Nadel drücken und drehen, Nadel drin, Blut kommt. Und das zwei mal. Fertig. So einfach geht das mit Buttonhole. Und alles ohne Schmerz und ohne Stress. In den letzten Tagen sogar ohne Kochsalzlösung zum Spülen bzw. um zu verhindern, dass das Blut in der ersten Nadel derweil gerinnt, wenn's Stechen bei der zweiten zu lange dauert. Die ganze Sache ist inzwischen so normal und selbstverständlich wie zum Abendessen eine Scheibe Wurst abschneiden. Andere haben da häufig mehr Probleme, wo's die Schwester macht, (denen ich aber nicht den Schwarzen Peter zuschieben kann).

Die Herzkaspermaschine hab ich gestern auch wieder abgegeben. Am Mittwoch gab es erst ein normales EKG, danach wurde ich mit 4 Sonden abgeklebt, hab ein handygroßes Gerät umgehängt bekommen, eingeschaltet und ab nach Hause.

So stell ich mir in Zukunft Dialyse vor. Hast ein kleines Gerätchen in der Tasche, sozusagen eine Mini-Daisy, merkst von der ganzen Messerei und Reinigung überhaupt nichts und kannst ganz normal leben und überall hin ohne Einschränkung. Nach Aistersheim zum Beispiel...

Nachdem ich das EKG abgegeben hatte, gab es unten in der Cafeteria natürlich eine von den berühmten Bockwürsten. Seit die Schwester damals danebengestochen hat, gab es so gut wie keine mehr. Ein Genuss mal wieder. Das Geheimnis? Die liegen nicht stundenlang im Wasser und werden da ausgelutscht, sondern liegen in heißem Dampf und behalten so ihre gute, alte Ar-Großmutter, ihre Ar-oma.

Die Herz-Ergebnisse erfahre ich wohl am Montag. Vielleicht muss ja nur der Filter gewechselt werden und nicht gleich die Kopfdichtung oder die Kolbenringe. Oder mit Wasser durch einen Unterdruckschlauch die ganze Ölkohle von den Ventiltellern weggespült. Damit ich wieder rund laufe. Woher kommt denn der Ausdruck „Der läuft nicht ganz rund!“

Die Sachen von Amazon sind übrigens noch nicht da. Vielleicht komm ich ja doch ohne aus...

---

16. August 2021

## **Nix Neues**

Montag

Das Wochenende war heiß. Das Wetter. Der Rest war angenehm und erfrischend.

Die erste Nadel wollte doch glatt das Blut nicht gleich durchlassen. Ich hab wieder ohne Kochsalzlösung gearbeitet. Daisy hat sich beschwert. Auch beim Vampir-Tag heute, der vierteljährlichen Blutabnahme von drei Röhrchen

wollte sie sich quer stellen. Musste aber dann doch. Mittwoch sollten die Ergebnisse da sein. Bin gespannt. Sie hat es sich dann aber anders überlegt, nur der Blutfluss musste auf 350 statt 400 ml/min reduziert werden.

Arztvisite hat nichts Neues ergeben, die Herzkasper-Ergebnisse sind noch nicht da. Drei Tage 50 Meter Luftlinie vom EKG bis zur Dialyse - das dauert halt. Vielleicht liegt's am Höhenunterschied von der ersten zur dritten Etage. Ich gehe mal davon aus, dass man nichts Auffälliges gefunden hat.

Klar, ich bin ja insgesamt ein unauffälliger, stiller, zurückgezogener Patient...

---

18. August 2021

## **Für Insider oder "Innerhalbseiende"**

Mittwoch

Thema „Knopfloch-Punktion“, „Buttonhole puncture“, weil das grad hier im Raum diskutiert wird. Diese Art, die Nadeln zu stechen, hat mehrere Vorteile. Erstens wachsen die funktionsbedingten Aneurysmen wesentlich langsamer. Jeder neue Einstich bei normaler Punktion bewirkt eine minimale Vergrößerung der Einstichstelle - bis zur Größe von einem halben Hühnerei. Wie das aussieht, kann man sich im Internet zur Genüge anschauen...

Bei der Knopfloch-Punktion wird immer in das selbe Loch gestochen. Hier vergrößert sich nur der Bereich um das Knopfloch ganz minimal. Seit ca. zwei Jahren genieße ich diese Art des Stechens und ich kann kaum eine Vergrößerung der Einstichstellen feststellen. Außer natürlich, dass die betroffene Vene durch den höheren Blutdruck stärker belastet ist. Und da muss man ja nicht ständig noch überall reinstechen.

Ein weiterer, für mich unschlagbarer Vorteil ist, dass es ein unvergleichlich anderes Gefühl ist, sich selbst die Nadeln zu setzen anstatt das die Schwestern machen zu lassen. Man fühlt kaum Schmerz, wenn man das überhaupt noch so bezeichnen kann. Es ist eher ein Spüren, als würde man sich kräftig kratzen. Wie oft höre ich um mich herum ein „Aua!“, wenn die Schwester die Nadeln setzt. Es gibt immer noch irgendwo in dem Bereich einen Nerv, der noch funktioniert und sich meldet, wenn er durchstochen wird. Ich hab nie mehr „Aua“ gerufen, seit ich das selber mache. Um das Knopfloch sind keine Nerven mehr aktiv und wenn ich selbst die Nadel nicht exakt führe und „knapp daneben“ bin, spüre ich das sofort und kann korrigieren. Die Schwester kann das nicht, soviel Mühe sie sich auch gibt.

Noch ein dritter, allerdings für mich nicht relevanter Vorteil: Ich könnte Dialyse zuhause machen - vorausgesetzt, alle anderen Bedingungen würden auch stimmen.

---

20. August 2021

## **Nicht immer**

Freitag

Es ist nicht immer alles so, wie immer alles so ist.

Die Nadeln gingen beide in den letzten Wochen immer supergut und superschnell rein, dass ich sogar versucht war, die NaCl-Spülung abzusetzen. Nadel eins - Nadel zwei - anschließen - fertig. Heute wollte die erste überhaupt nicht, stur wie Nachbar's Ziegenbock. Doch Hermann wäre nicht Hermann, wenn er einen auch noch so sturen Ziegenbock nicht überwinden könnte. Bin ja selber ein sturer Bock - sagt man... Und irgendwann, nach gefühlten 5 Minuten dann doch der Durchbruch - oder Durchstich. Zack, drin, Blut kommt, Sieg! Die zweite Nadel? Ansetzen, etwas drücken, etwas drehen, drin. Nadel ist nicht immer gleich Nadel.

Und es ist auch nicht jeder Tag wie der andere, obwohl sich vieles ähnelt und wiederholt. UF-Menge (die Menge an Wasser, die während der Dialyse dem Körper entzogen wird) bei 2,1 bis 2,3 Liter +-500ml. Blutfluss (die Menge Blut, die pro Minute von mir zu Daisy und wieder zurück geht) 400 ml. ART und VEN (der Druck und Unterdruck, mit dem Daisy mir das Blut durch die Nadeln entnimmt bzw. zurückgibt) -120 bis -220 bzw. 160 bis 260 mmHg. Das Frühstück mit 4 halben Brötchen, 1 Wasser, 1 Schorle, 1 Kaffee.

Aber da sind immer mal einige Abweichungen. Puls zu hoch, Blutdruck schwankt ungewöhnlich, Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Benommenheit, manchmal Schwindelgefühl, Konzentrationsschwäche, wackelig auf den Beinen, Unwohlsein bei leerem Magen bis hin zu Übelkeit... Nein, der Daddy ist schon lange nicht mehr der, den man von früher kennt. Daddy wird müde. Und alt. Liegt es allgemein an der Dialyse? Oder an dem „Härtetest“ im Juni/ Juli mit Corona-Impfungen und Zahnproblemen? Einzeln wäre es wohl wegzustecken gewesen, aber beides gleichzeitig? Ich glaube, ich hab mich davon immer noch nicht richtig erholt. Vorher war ich viel agiler und stärker. Und dann gibt es ja immer noch das Leben außerhalb der Klinik, mit ebenfalls fast täglichen Veränderungen und neuen Herausforderungen.

Es ist nicht immer alles so, wie immer alles so ist. Und vieles ist auch ganz anders, als man es von außen wahrnimmt. Wenn man es überhaupt wahrnimmt... „Ich weiß, wie du dich fühlst...“ Nein, weißt du nicht, nicht mal ansatzweise. Dazu müsstest du dich mal zwei, drei Stunden intensiv mit mir unterhalten - und ich müsste die Muse haben, mich dir zu öffnen und alles aus mir herauslassen. Dann vielleicht... ein wenig. Aber das ist kein Vorwurf. Man kann eben eine Situation oder ein Erlebnis nur dann richtig empfinden, wenn man es durch die eigenen Augen sieht, am oder im eigenen Körper spürt.

Es ist nicht immer alles so, wie immer alles so ist. Ich hör jetzt stille Musik neben Daisy. Das ist beruhigend und tut gut für Herz und Seele.

---

23. August 2021

## **Ein Armutszeugnis**

Montag

Das Wochenende war - wenn man alles zusammenzählt und nochmal Revue passieren lässt, so im Nachhinein und mit dem gebührenden Abstand einer angenehmen aber zu kurzen Nachtruhe, naja, doch, schon, im Großen und Ganzen, unterm Strich und nüchtern betrachtet - ganz angenehm und entspannt.

Interessant war, dass ich am Freitag Post von der Krankenkasse bekam. Meine neue Karte ist gekommen. Nun schreiben die, dass ich meine Alte nicht einfach entsorgen soll, sondern soll sie denen zuschicken. Da hat sie sich aber beschwert! Ich mach das auch nicht! Von wegen Datenschutz und all so'n Kram. Als wenn das Gründe wären, sie so einfach loszuwerden. Was denken die sich eigentlich? Und was machen die dann damit? Schließlich sind wir schon über 46 Jahre miteinander verheiratet. Nee nee, ich behalte meine Alte. Wobei dieser Ausdruck nicht abwertend sein soll, bitte.

Nachher ist wieder Visite. Vielleicht erfahre ich ja doch mal meine EKG-Werte. Und auch die von der Blutuntersuchung letzter Woche. Den Arzt hab ich schon gesehen, nun muss er nur noch zu mir kommen. Also ist Warten angesagt. Hören wir inzwischen ein wenig Musik. Einen meiner absoluten Lieblingssongs: „If I Could Be Where You Are“ von Enya. Und von Haydn die

„Serenade“. Und so Sachen halt. Also dann, bis nachher, oder wie wir Vogtländer sagen: „bis naacherd“.

„Pale Grass Blue“ von Enya... Doc war da. Fast alle meine Blutwerte sind gut und im grünen Bereich. Sie schwanken zwar etwas, ähnlich wie meine fast drei Meter hohen Sonnenblumen im Garten bei Wind, aber sie knicken nicht ein. Der HB-Wert tanzt aus der Reihe. Der war vor längerer Zeit mal bei 12, dann bei 11 und nun bei schlappen 10,0. Die Auswirkungen? „Die Folge ist ein anämischer Zustand des Organismus mit den typischen Symptomen wie Müdigkeit oder geringe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.“ Nachzulesen hier und für alle, die mehr über diese Art Blutarmut wissen wollen: <https://bit.ly/3kdxA4U>. Diesen Zustand hab ich ja in den letzten Wochen zur Genüge. Genüge deshalb, weil's langsam genug ist. Das macht so keinen wirklichen Spaß mehr, oder wie (Her-)mann auch sagt: Die Lebensqualität leidet darunter. 5 Stunden Schlaf nach der Dialyse ist halt definitiv zu lang. Die Nieren produzieren eben nicht mehr genug von diesen Hormondingsdadingern, dass es für einen ausreichenden HB-Wert genügt. Mit EPO wurden ja die Nieren jeden Mittwoch fleißig unterstützt, doch mittlerweile braucht es mehr davon. Also, hauen wir rein. (Nicht verwechseln mit „Hauen wir drein.“)

PS: Die EKG-Ergebnisse haben den Weg in die Dialyse-Station immer noch nicht geschafft. Vielleicht stand der Wind ungünstig, sodass es sie in die falsche Richtung geweht hat.

Kann ja, mal passieren.

Im Leben läuft nicht immer alles rund...

---

25. August 2021

**R.I.P.**

Mittwoch

„Knapp daneben...“ ist nicht nur einfach „auch vorbei“. Knapp daneben ist oft schmerzlicher und berührender, als man es wahrhaben möchte. Knapp

daneben, im Nachbarbett, lag ein Mitpatient, mit dem ich mich prima verstanden habe. Bockwürste miteinander geteilt, Salami gegen Käse getauscht, er hat mir öfters was mitgebracht, wir haben viel gelacht zusammen, von der guten alten Zeit als Lkw-Fahrer geschwärmt, wir wollten gemeinsam Ausflüge unternehmen, hatten immer unseren Spaß.

Aber wie es so oft hier ist: erst gelaufen, dann mit Rollstuhl, dann im Extra-Einzelzimmer - und nun gar nicht mehr. Letzten Freitag haben wir noch miteinander geredet. Das war das letzte Mal. Er war 66. Das ist auch „knapp daneben“, knapp neben meinen 67. R.I.P.

Heute liegt jemand anderes in dem Bett. Das Leben geht einfach weiter.

Ich hatte heute Premiere. Die Schwestern waren alle bei anderen Patienten beschäftigt mit Anschließen und meinten, ich solle schon mal alleine anfangen. Also nicht nur Kochsalzlösung aufziehen und so, sondern die Nadeln setzen. Ja, warum auch nicht? Ansetzen, drehen, drücken, rein, spülen, das Übliche. Noch das Pflaster zum Fixieren drauf, fertig. Es geht also auch alleine. Dass ich irgendwann die Schläuche dann auch noch an Daisy anschließe und die Werte einstelle, steht aber noch in den Sternen. Ich möchte da niemandem falsche Hoffnungen machen, aber auch niemandem Angst...

Wie heißt ein Sprichwort?: „Selbst ist der Mann.“

Man braucht nur einen Buchstaben tauschen: „Selbst ist Hermann.“

---

27. August 2021

**Keep calm**

Freitag

Als die Schwester zu mir kam, saßen beide Nadeln schon wieder. Sie musste mich nur noch mit Daisy verkuppeln. Perfekt. Das ist immer so ein kleines tägliches Heileit: Die Nadeln gehen problem- und schmerzlos dahin, wo sie sollen und das Blut läuft beim Spülen ohne Widerstand. Dann ist der Tag so gut wie gelaufen. Alles rotscher, zurücklehnen und entspannen.

Soweit das möglich ist. Hier geht es grad zu wie auf dem Frankfurter Flughafen bei der Evakuierung wegen einer Bombendrohung. Ich bin ja eher ein zurückgezogener, introvertierter Typ, der es unter anderem gerne leise

hat. Leise im Sinne von „wenig Worte von anderen, die mich gar nicht interessieren oder betreffen“. Das fühlt sich oft so an, als würde die Schwester daneben stechen. Was bin ich froh, dass ich diese Superkopfhörer hab, die jeden anderen Lärm „draußen“ lassen. Allerdings muss ich heute ziemlich laut stellen. Bei der Musik ist das aber kein Problem. Simon & Garfunkel: „The Boxer“ Lei lei lei... und Enya: „If I Could Be, Where You Are.“

„Now you're so far away.“ singt sie grad. Fernweh kriecht im Innern hoch. Und Sehnsucht. - Doch der Tag wird kommen... ganz gewiss! Glaub mir.

Jetzt, nachdem alle Patienten angeschlossen sind, kommt erst mal das Frühstück. Auch so ein Zurücklehn-und-Entspann-Moment: der erste Schluck Kaffee, der erste Biss ins Brötchen.

P.S.: Grüße zurück an - weißt schon, dass du gemeint bist.

---

30. August 2021

## **Change the Life**

Montag

Ich weiß, ich muss vieles in meinem Leben ändern. Da scheint grundsätzlich einiges völlig verkehrt oder daneben zu sein... Nein, für Änderungen ist es noch nicht zu spät. Dazu ist es nie zu spät. Änderungen im Umgang mit anderen, Änderung in der Wahrnehmung der anderen, Änderungen bei der Kommunikation mit anderen. Änderungen im Tagesablauf, bei den Schlafenszeiten, beim Bewegungsbedürfnis zur „Körperertüchtigung“. Änderungen bei den Essgewohnheiten, der Essmenge und der Essgeschwindigkeit. Änderungen bei der gesundheitlichen und kräftemäßigen Selbsteinschätzung und Änderungen im Akzeptieren derselben, Änderungen im Bewusstsein seiner Selbst. Zum Beispiel...

„Wein, Weib und Gesang“ sind der Gesundheit nicht unbedingt zuträglich. Sollte man möglichst weglassen. Gut, lass ich erstmal den Gesang weg...

Beim PC ist das ganz einfach. Mein Sohn sagt zu solchen Aktionen immer: Ihn mal „ganz platt machen“, runterfahren bis nur noch das Betriebssystem drauf ist und danach langsam wieder Step by Step aufrüsten. Geht beim Menschen nur bedingt. Mit nassen Händen in eine 380-Volt-Steckdose greifen vielleicht. Aber dann ist meist auch das Betriebssystem unwiderruflich kaputt...

Ich fange aber tatsächlich heute mit Veränderung an: Ich schreibe den Beitrag hier neben Daisy nicht auf dem iPad Pro, sondern auf dem neuen MacBook Air. Ist 'ne Umstellung, mit einer Hand auf der breiten Tastatur zu tippen. Das iPad konnte ich hochkant nehmen, da war die nicht so breit. Änderungen haben eben auch Herausforderungen und Ungewohntes im Schlepptau. Dinge, an die man sich erst gewöhnen muss. Heute ist das Mac dran, weil ich dringend eine Kundenwebseite reparieren musste, was nicht bis heute Nachmittag warten konnte und auf dem iPad einige wichtige Befehle dazu nicht auszuführen sind.

Es gibt für alles Gründe. Nicht immer sind diese für andere wirklich ersichtlich.

Nadeln im Arm, Tagebuch schreiben, Brötchen essen, Kaffee trinken, Musik hören. Fünf Sachen gleichzeitig. Ist fast schon zu viel. Ich behaupte ja, Multitasking funktioniert nur, um mehrere Probleme gleichzeitig zu ignorieren.

Brötchen und Kaffee sind erledigt. Ist doch schon mal ein Fortschritt.

---

1. September 2021

## **Mach langsam, Junge!**

Mittwoch

Manchmal gibt es Taxifahrer, bei denen man seekrank werden könnte. Man kommt sich vor wie auf hoher See bei Windstärke 8. Dabei hat man doch festen Boden unter sich. Das ist mit ein Grund dafür, nicht in die Nachtschicht nach Gießen zu wechseln. Dann müsste ich das 30 km statt nur 15 km durchhalten. Ein Nogo.

Nadeln setzen ist schon mal erledigt. Jetzt kurz Tagebuch schreiben. Dann mal nur frühstücken, mit Musik. Nach dem Frühstück weiter am Tagebuch schreiben, auch mit Musik.

Multitasking also soweit wie möglich vermeiden. Sich auf eine Sache bewusst konzentrieren. Mit den Sinnen dort sein, wo die Hände sind. Aufmerksam

beobachten, was man grad tut oder wahrnimmt. Bewusst im Jetzt leben, ohne natürlich das Vorausschauen dabei zu vergessen.

Monatsanfang ist Fußkontrolle. Da Dialytiker das Problem mit Peripherer Polyneuropathie haben, besonders in den Füßen, und es häufig nicht merken, dass da was abstirbt, weil das richtige Gefühl immer mehr fehlt, wird monatlich kontrolliert, ob alles noch in Ordnung ist.

Frühstück - bis nachher...

Es ist gar nicht so einfach, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Da ist der Fernseher gegenüber an der Wand, da wandert man mit den Gedanken irgendwo in der Weltgeschichte herum, da ist dies, da ist jenes. Aber heute hab ich bewusst mitbekommen, wie meine Brötchen und der Kaffee geschmeckt haben. Ein Fortschritt. Und langsamer gekaut hab ich auch dabei.

Außer beim Kaffee natürlich.

---

3. September 2021

## **Samen**

Freitag

Im späten Frühling hab ich im Garten Sonnenblumensamen in die Erde gelegt. Also - nicht wie ein Huhn die Eier, sondern mit den Händen und aus der Tüte. Größe etwa 5 mm, Tiefe etwa 2 cm. Nichts Aufregendes, Weltbewegendes. Wochenlang ist nichts passiert, hat man nichts gesehen. Ich dachte schon, die Wühlmäuse... Doch dann, irgendwann, ein kleiner Keim. Fünf Samen, fünf Keime. Und um die ganze Sache abzukürzen und vom Frühling direkt zu gestern überzublenzen: Vier der zarten Keime haben jetzt eine Höhe von über 3 Meter, einer von 2,50 Meter. Aus 5 Millimeter werden 3 Meter. Einfach so, ich hab nur regelmäßig gegossen und einmal gedüngt.

Wenn man sich nun eine Eichel vorstellt, da ist das noch krasser. Dauert aber Jahre länger.

Manche Worte sind auch wie solche kleinen Samen. Ganz unscheinbar, unbedeutend, nebenbei gesagt, als Beiwerk sozusagen, eigentlich nur so „rausgerutscht“. Wenn aber diese Worte „gegossen und gedüngt“ werden - meist vom Gegenüber - werden die nicht erst vier Monate später zum hochgewachsenen Dickicht oder verletzenden Dornengestrüpp. Nein, da geht es viel schneller, zwei, drei Minuten später, nach dem fünften Satz ist das Chaos schon perfekt. Wenn es dann wenigstens Sonnenblumen oder Rosen werden würden. Aber nein, die fühlen sich eher wie Brennesseln an oder wie Kletten, die man fast nicht mehr aus der Seele losbekommt. Die ganzen (Schmalz-)Filme sind voll davon und finden ihren Sinn darin. Erst ist alles gut und rosig, dann kommen unerwartete Ereignisse und man vermutet, verwechselt, missversteht oder versteht nur die Hälfte. Aber wie heißt es so schön?: „Jede halbe Wahrheit ist immer ein ganzer Unsinn.“ Und je mehr man das Chaos mit Worten auflösen will, desto größer wird es. Das (einzig) Gute an solchen Filmen ist, dass kurz vor dem Abspann doch noch alles gut wird und sie sich - wieder - küssen. Oder sie küsst eben einen Anderen. Leider sind solche Filme jahrelang peinlich genau vorbereitet, Drehbuch geschrieben, tausendmal geübt, bis alles wie gewünscht im Kasten ist. So viel Zeit bleibt im realen Leben meist nicht, um Missverständnisse, ein falsches Wort oder auch nur ein richtiges Wort falsch betont, zum Happyend zu bringen. Das reale Leben ist Zeichnen ohne Radieren. Da ist es dann nicht „im Kasten“, sondern eher „im Eimer“.

Wir sollten den gehörten Worten die Bedeutung beimessen, die ihnen gebühren. Nicht mehr und nicht weniger. Wir sollten Zuhören lernen und eigene Interpretationen vergessen. Der Redner ist nur verantwortlich für das, was er sagt, nicht für das was der Hörer hört.

So können auch aus kleinen Samen wunderschöne Sonnenblumen werden.

---

6. September 2021

## **Wie aus Löffeln Eimer werden**

Montag

„Ballade pour Adelaide“. Laut genug, um alle Stimmen und alles Gerede „draußen“ zu lassen.

Ich hab euch doch schon öfters von meinen Hilfsgütertransporten nach Osteuropa erzählt. Von der manchmal unvorstellbaren Not, die mir dort begegnet ist und von den Entbehungen, mit denen die Menschen dort leben müssen. Erinnert ihr euch noch an das kleine Mädchen in Serbien? Etwa 4 Jahre alt. Winter. Plus 4 Grad. Sie hatte nur ein dünnes Hemdchen an und war barfuß. Das ist nun schon wie lange her? 20, 22 Jahre? Doch dieses Bild verfolgt mich wohl ein Leben lang. Und das war nur eins von unzähligen solcher Bilder.

Südrumänien. Es gab Tage vorher eine verheerende Überschwemmung. Ich war direkt dort bei den Betroffenen. Eine alte Frau sitzt in der Tür einer kleinen 2x2 Meter kleinen Gartenhütte, die auf einer kleinen Erhöhung steht. Daneben Chaos. Ihr Haus - weggespült. Alles, was drin war - weggespült. Ihre Vorräte - weggespült. Ihre Hühner - weggespült. Ihre beiden Schweine - weggespült. Vom Haus steht nur noch der gemauerte Kamin. Alles andere drumherum war aus Lehmziegeln... Ihr ist nur das geblieben, was sie anhat und ein paar Sachen aus der Gartenhütte. Nun sitzt sie völlig apathisch da und kann nur noch jammern „Oh Doamne, oh Doamne!“ Alle anderen im Dorf hat es genauso getroffen. Manche noch schlimmer, manche etwas weniger. Und es hat nicht nur Tiere weggespült, auch Menschen in ihren Häusern. Sie sind einfach im Schlaf überrascht worden, hatten keine Chance. Unvorstellbar, wenn man es nicht mit eigenen Augen gesehen hat.

Da gab es kein „Vorwarnsystem“, da kam keine Warnung, da kam niemand, um zu evakuieren. Da war Nacht. Und das Einzige, was kam, war das Wasser. Still und todbringend. Und hat alles mitgenommen.

Warum schreibe ich das?

Vor ein paar Wochen kam ganz in der Nähe, nur etwas westlicher, auch nachts das Wasser. Unvorstellbar, wenn man es nicht mit eigenen Augen gesehen hat. Egal, ob Vorwarnsystem oder nicht, egal, ob rechtzeitige Evakuierung oder nicht. Du kannst nur mitnehmen, was du mit beiden Händen tragen kannst - wenn du noch rechtzeitig fort kommst... Der Unterschied zu Rumänien? Ich denke, es gibt nur einen einzigen: „Die Betroffenen rufen nicht „Oh Doamne, oh Doamne!“ sondern deutsch: „Oh meine Güte, oh meine Güte!“ Das Leid, die Verzweiflung, die fast ausweglose Not sind dasselbe.

Gibt es für die Betroffenen Hilfe? Ja. Kann man mit einem Löffel eine Badewanne ausschöpfen? Ja. Unzählige Helfer sind vor Ort. Es braucht aber noch viel mehr dort. Damit aus „Löffeln“ „Eimer“ werden.

Mein Appell: Informiert euch. Und helft, wo und wie ihr könnt. Fahrt hin und helft aufräumen. Spendet Sachen, Kleidung, haltbare Lebensmittel. Und Geld an der richtigen Adresse, damit es auch ankommt. Auch noch nach fast 2 Monaten ist das Chaos immer noch unvorstellbar. Die Erinnerung daran, dass ihr geholfen habt, auch wenn es nur 5 Euro oder eine warme Jacke waren, wird euch noch jahrelang ein gutes Gefühl geben - und für die Betroffenen eine dankbare Erinnerung.

Ich weiß das, hab damals ja auch meine 40-tonner EMMA EN als „Löffel“ benutzt.

---

6. September 2021

## **Humanitäre Hilfe vs. Dreck**

Freitag

Es ist schön, wenn man Bestätigung findet. (Wie gestern von einer treuen Leserin oben bei den kleinen Aufmerksamkeiten.) Wenn man Dinge einschätzt und dabei richtig liegt. Wenn man eine Meinung hat und diese geteilt wird. Oder wenn man eine Meinung hat und diese zumindest akzeptiert wird. Wenn man Entscheidungen trifft und es sich danach herausstellt, dass es genau richtig war. Es ist schön, wenn man einfach so sein kann und Anerkennung findet, wie man ist, denkt, fühlt, handelt. Klar ist es auch gut, wenn man korrigiert wird, wo man falsch liegt. Aber Kritik sollte konstruktiv sein und auf Augenhöhe geschehen, sonst sind es ganz schnell Rat-Schläge, die sich anfühlen wie Schläge ins Gesicht. Ohne Rat. Oft beginnen solche mit „Tja...“

Es ist schön, hier neben Daisy zu sitzen, ins Tagebuch zu schreiben, was man denkt und fühlt, egal, ob das jemand wissen will oder nicht. Es ist wie damals mit meiner Geliebten, mit Emma: In unserem Lager waren jede Menge Sachen: Kleidung, Lebensmittel, Haushaltartikel, Samen, Schulbedarf und was sonst alles noch. Damit sind dann in meine beiden 20´-See-Container bis zur Oberkante vollgeladen worden. Nach drei bis vier Tagen auf dem langen, unendlichen Band der grauen Landstraßen kam ich dann irgendwo, ein- bis zweitausend Kilometer von unserem Lager in Hessen entfernt, bei unseren Missionspartnern an und hab dort zur unbeschreiblichen Freude derer, die in ihrer Not darauf warteten, alles ausladen können. Unsere

Mission war froh, dass sie Dinge abgeben und anderen damit helfen konnten. Die Anderen, egal, ob in Estland, Lettland, Litauen, Polen, Rumänien, Bulgarien, Serbien, Kroatien oder der Ukraine, waren froh, dass sie diese Dinge geschenkt bekamen. Was gab es da häufig für herzerreißende Szenen und Momente, wenn wir die Sachen manchmal gleich vor Ort verteilt haben... heul. Man muss diese bittere Not einfach mal selbst gesehen haben, nicht in der Tagesschau daheim, nein draußen im Dreck bei diesen Leuten!

Mit dem Tagebuch verhält es sich ähnlich: Da wird oft Belastendes aus dem „Lager“ der Seele herausgeholt, in Worte statt in Container verpackt und im Tagebuch transportiert, manchmal verschlüsselt und nicht gleich oder nicht für alle verständlich. Mit meiner 40-tonner-Emma bin ich danach wieder drei-vier Tage zurückgefahren. Leer, leicht, schnell. Wenn die Gedanken im Tagebuch sind, ist es danach auch oft leichter. Das Tagebuch ist ja sowas von einem hervorragenden, verständnisvollen, einfühlsamen Zuhörer... Hat sich in den zweieinhalb Jahren bei allen 432 Beiträgen noch nie über irgendwelche Lasten beschwert oder mich kritisiert.

Das ist einer von vielen Gründen, warum ich Daisy so mag. Neben ihr kann ich schreiben. Und das werde ich wohl noch sehr lange tun.

---

8. September 2021

## **Ende gut, alles gut**

Mittwoch

Ende gut, alles gut.

Ein selbstmariniertes Schweinesteak, gebraten über dem offenen Feuer, mit dem Aroma von Birkenholzrauch, bei herrlichem Sonnenschein im Schatten der Hollywoodschaukel - das ist NICHT das Ende. Das ist ein gelungener Nachmittag im Garten nach anstrengendem Rasenmähen. Das ist Chillen und Genießen. Das ist Leben! Wenn man anschließend, nach angemessener Zeit zum Verdauen, auch noch über zwei Kilo Himbeeren ernten kann, ist dieser Tag gestern fast als perfekt zu bezeichnen.

Ende gut, alles gut.

Nadeln gut (drin), alles gut. Brötchen und Kaffee gut, alles gut. Kopfhörer gut, alles gut. MacBook gut, alles gut. Kundenwebseiten gut, alles gut.

[liebedasganze.de](http://liebedasganze.de), [laubacher-ausschussfest.de](http://laubacher-ausschussfest.de), [ernst-eimer.de](http://ernst-eimer.de), um nur einige aktuelle zu erwähnen.

Und natürlich dialyse-tagebuch.info nicht zu vergessen! Ich behaupte - oder vermute, hoffe, bange zumindest - dass diese Seite ja bisher auch gut war. Fast drei Jahre Dialyse, fast drei Jahre Blogbeiträge, fast drei Jahre mehr oder weniger Unsinn und Nonsens, aber zwischendurch auch immer mal Vernünftiges und Nützliches. Nach dem ersten Jahr ein neues Design, nach dem zweiten Jahr wieder ein neues Design. Und nun ist halt das dritte Jahr auch bald vorbei - und mit ihm hat sich auch das alte Design überlebt. Ihr ahnt schon, was kommt: Ein neuer Tag, ein neues Glück. Ein neues Jahr, ein neues Gesicht. Ist schon alles fertig. Müssen nur noch mit dem Provider einige Einstellungen gecheckt werden, dann geht's online. Die Share- und Kommentarfunktion haken noch. Wenn das funzt, gibt's kein Halten mehr!

Ich freu mich drauf!

---

10. September 2021

## **Abgetaucht**

Freitag

Satte 11 Minuten und 34 Sekunden ist der Weltrekord beim Apnoe-Tauchen bei Männern, 9 Minuten und 02 Sekunden bei Frauen. Also mit nur einem Atemzug unter Wasser. In der 10. Klasse hab ich die Luft 3 Minuten anhalten können. (Die Mitschüler haben die Zeit gestoppt.) Das war für mich der Weltrekord.

Da gibt es aber noch ganz andere Rekorde beim „Abtauchen“. Mein Tagebuch zum Beispiel. Jetzt, wo ihr das lest, ist natürlich alles schon wieder in Ordnung und es ist wieder aufgetaucht! Am Mittwoch hab ich euch noch davon erzählt, dass die Seite bald umgestellt wird. Nun gab es aber ein paar Probleme damit. Wie beim Tauchen. Erst war sie weg - dann war sie wieder da, aber immer noch im alten Kleid - dann war sie wieder weg, aber nun für ganz, nur mit Error-Meldung: SUB.404. Eine triste, weiße Seite mit einer tristen, nüchternen Meldung. Wer von euch in dieser „Apnoe-Phase“ mein

Tagebuch lesen wollte, hat's gesehen. Kein schöner Anblick, wenn so eine Seite in die unergründlichen Tiefen des Web-Meeres abtaucht.

Aber nun ist sie ja wieder da! Und sie sieht plötzlich ganz anders aus! (Jetzt, Freitag früh neben Daisy, schreib ich das alles im Vertrauen auf meinen Provider, dass die sie tatsächlich wieder an die Oberfläche holen.)

Mit der Technik, auch der Internet-Technik, ist es halt wie mit den Frauen...

---

13. September 2021

## **Interessant**

Montag

Satte 2,1 Kilo war das Ergebnis meiner Himbeerernte gestern. Dabei hatte ich am Dienstag, vor 4 Tagen, schon mal alles abgeerntet - sogar mit Hilfe der Nachbarn... So ähnlich wird es nun bis Mitte Oktober weitergehen. Der Obstvorrat scheint gesichert.

Satte 3 Tage ist das neue Tagebuch nun schon online. Die Teilen-Funktion lässt aber noch auf sich warten. Auch die Tare kommen noch. Dann kann man wieder Tare kommen bzw. Kommentare abgeben. Geht also nicht ganz so schnell, wie erwartet. Naja, die Technik eben... Übrigens: Ich bin immer wieder begeistert, welch bösen Blicke ich bekomme, besonders von Frauen, wenn ich die Bemerkung von „Mit den Frauen ist es wie mit der Technik...“ mache. Einfach köstlich. Hier doch mal die Antwort: „Wir lieben sie, aber wir beherrschen sie nicht.“ Na, so schlimm ist es doch gar nicht, oder? Die Drohgebärde aus den Gesichtern der Frauen fällt in sich zusammen - die erwartete Schadenfreude der Männer auch...

Und da ich nun eine neue Rubrik „Interessante Links“ habe, möchte ich die auch nutzen. Es herrscht immer große Unsicherheit darüber, was Dialyse eigentlich ist, was dort genau gemacht wird, wie man sich fühlt usw. Besonders Betroffene, die die Hiobsbotschaft erhalten „Du musst jetzt bald

an die Dialyse...“ ist das oft wie ein Schlag ins Gesicht. Jetzt häng ich den Rest meines Lebens an einer Maschine, jetzt kann ich fast nichts mehr essen, jetzt kann ich mein bisheriges Leben aufgeben, jetzt ist alles aus!

Nein!!!

Das Leben geht weiter! Und an ein paar gravierende Umstellungen kann man sich gewöhnen - wenn man das möchte. Im ersten Teil meines Tagebuches hab ich viel davon berichtet. (Den Link dazu findet ihr bei „erstes Jahr“.) Es gibt bei „Dein Rohr“ (Originalbezeichnung: „YouTube“) einiges an nützlichem Material zum Informieren. Unten ein Video „aus der Sicht einer Patientin“.

Allemaal sehenswert.

---

15. September 2021

## **Fast wie kalter Kaffee**

Mittwoch

Man könnte es schon vergessen... dass man zur Dialyse muss. Da gibt es zuhause so viel zu tun, da ruft der Garten bei dem Wetter, da arbeitet man an vier Kundenwebseiten gleichzeitig und an seiner eigenen und hat so viel zu tun. Am Abend dann beim Zubettgehen fällt es einem wieder ein: Du musst ja morgen Früh zur Dialyse! Also Shuntpflege, eincremen, Pflaster drauf, Wecker stellen nicht vergessen! Dann ist man wieder in seiner realen Welt angekommen.

Doch heute Morgen hier ist alles auch schon wieder Gewohnheit: der Flur in der Klinik, die Von-selber-aufgeh-wenn-man-woanders-draufdrückt-Tür, die Waage, das Bett, Daisy, die Nadeln - und die netten Schwestern nicht zu vergessen... Das ist eben auch eine Art, anzukommen.

Dann gibt es noch ein anderes Ankommen. Davon hab ich aber woanders geschrieben und das ist nur für Insider, für Innerhalbseiende. Es sei nur mal erwähnt. Grüße dorthin...

Weil ich zum Webseiten-Bearbeiten mein MacBook hier haben muss (einige Befehle der Web-Software funktionieren auf dem iPad nicht und ich könnte im

neuen Blog so den Text nicht gleich online stellen), versuche ich mir gerade anzugewöhnen, wieder mit zwei Händen zu schreiben. Trotz Nadeln im Arm. Bisher war ich da ganz vorsichtig. Ihr erinnert euch, es gab manche unbedachte Bewegungen und Zack! Deshalb habe ich den linken Arm immer sehr ruhig gehalten. Doch nun versuche ich langsam, die Grenzen auszutesten. Wie weit und wie sehr kann und darf ich ihn bewegen, ohne dass die Nadeln beleidigt sind und die Vene durchstechen? Also schreibe ich mit zwei Händen auf der Tastatur. Ist einfacher, das iPad konnte ich hochkant nehmen, den Mac nicht. Es funktioniert ganz gut. Aber der Arm wird nach kurzer Zeit ziemlich müde und ich muss ihn erst mal ablegen. Also - oben an der Schulter bleibt er schon noch dran, aber ab Ellenbogen bis Fingerspitzen leg ich ihn aufs Bett. Dann muss er einige Augenblicke ausruhen. Ist halt völlig neu und ungewohnt für ihn, in dieser Stellung zu schreiben. Ich kann die Hand ja auch nicht auf oder neben dem Tatschpäd abstützen, da verrutscht mir der Cursor dauernd...

Wenn sechs Patienten still frühstücken und eine erzählt dabei - dann helfen nur noch die Kopfhörer, heute mit Klassik drin, „The last Rose“, „Londonderry Air“ und so, sonst wird noch die Milch im Kaffee sauer.

Und wie schmeckt denn dann der Kaffee!

---

17. September 2021

## **Nicht nur Technik**

Freitag

Gestern war ich mal kurz tot. Nur ganz kurz. Ich hab mich auf meiner Webseite anmelden wollen, mit den üblichen Login-Daten, da kam doch tatsächlich die Meldung: „Dieser Benutzer existiert nicht.“ Bumms! So einfach und plötzlich kann man von seinem eigenen Ableben erfahren. Ich wollte das aber nicht akzeptieren, wollte weiterleben. Hab dann meine Daten nochmal eingegeben - und siehe da, ich lebe wieder! Was bin ich froh!

Ich hab festgestellt - eigentlich nicht ich, sondern eine Leserin - dass die Videos, die ich unter den Beiträgen eingefügt habe, nicht angezeigt werden. Betrifft den vom 13.09. „Interessant“ und den vom 01.09. „Mach langsam,

Junge!“ Ich hab es dann bei mir probiert und festgestellt, auf dem Mac mit Safari kein Problem, auf dem iPhon mit Safari ebenfalls. Auf dem iPad mit Safari wird es nicht angezeigt und auf dem Laptop mit Windows und Firefox ebenfalls nicht. Grübel. Die jeweiligen Einstellungen im System sind jedoch alle korrekt, bei mir zumindest. Wird sich wohl der Support mal kümmern müssen. Vielleicht mailt ihr mir, wenn´s bei euch auch nicht funzt. (Die Kommentar-Funktion gibt es erst später...)

Aber wenn das bei euch auch hakt, dann guckt auf die Seite „Interessante Links“. Dort habe ich alle in den Texten vorkommenden Links und Verknüpfungen nochmal aufgeführt.

Viel von Technik heute. Da komm ich kaum dazu, euch mitzuteilen, dass die Nadeln vorhin beide wie in Butter reingingen, dass sogar die Schwester staunte. Manche Dinge im Leben sind manchmal so einfach und unkompliziert. Könnte das nicht überall so sein? Warum sind oft die Dinge so kompliziert und schwierig, so das man meint, man kann sie überhaupt nicht bewältigen?

Das ganze Leben besteht aus Zyklen. Sommer-Winter, Tag-Nacht, Kälte-Wärme, Sonne-Regen (momentan geht es hier jedoch ziemlich übertrieben zu). Im Leben des Menschen ist es genauso. Geburt-Sterben, Schlafen-Wachen, Essen-Verdauen, Freude-Trauer, Lachen-Weinen usw. Genau, wie es der geniale König und Prediger Salomo schon vor über 2.400 Jahren erkannt hat. Nachzulesen in der Bibel, Altes Testament, [Prediger, Kapitel 3, Verse 1-15](#). Da ist das wunderbar zusammengefasst.

Jemand anders hat es mal so ausgedrückt: „Jede Schwierigkeit ist eine Gelegenheit im Arbeitsanzug.“

Also packen wir´s an!

---

20. September 2021

**Ich hab ne neue Freundin...**

Montag

... oder „Mein erster Dreier“.

Das Wochenende war cool! Am Samstag Abend schon mit dem Nachbar grillen. Wildschweinbratwurst, Wildschweinsalami, Wildschweinpeperoni - ach nein, die gab es nur ohne Wildschwein, dafür aber messerscharf - gespritzter Äpfelwoi, Schorle, Lagerfeuer bis kurz vor Mitternacht, Vollmond. Der Abend war gelungen.

Doch dann der nächste Morgen! Es fing alles ganz harmlos und unschuldig an. Nach dem Aufstehen kurz nach Acht mit kaltem Brunnenwasser den Schlaf aus den Gliedern verjagt, barfuß auf taufrischer Wiese, dann Feuer gemacht für Teewasser, Tisch gedeckt, Tee aufgegossen und hingesezt zu Frühstück. Bis hierher war ja alles noch ganz normal. Doch dann... Plötzlich war sie da. Kam einfach in den Garten ohne zu fragen. Jung, hübsch, attraktiv. Was wollte ich machen, ich hab sie halt einfach mit an den Tisch gebeten, mit mir zu frühstücken. Das hat sie sich nicht zweimal sagen lassen. Sie mochte mehr den Honig, ich eher die Leberwurst. Nach dem Frühstück ist sie dann noch geblieben und wir hatten ne geile Zeit zusammen. Später kam sogar noch ihre Freundin dazu. Die hat sie wohl angerufen, dass sie auch noch kommen kann. Im gleichen Alter wie sie, genauso attraktiv. Es brauchte keine große Vorrede, wir haben es dann einfach zu dritt gemacht. Mittag gegessen. Ich hatte für die beiden extra den Honig stehen lassen. Naja, was soll ich sagen, es war so schön zusammen und wir hatten ziemlich Spaß miteinander, so dass sie bis kurz vor Sechs geblieben sind und ich nach Hause musste. Die Nachbarn haben von diesem ganzen Date nichts mitbekommen. War auch gut so, wegen eventueller unsittlicher Belästigung oder so...

Ich glaube, das werden wir wohl öfters machen, zu zweit oder auch zu dritt. Was soll's, merkt ja niemand.

Unten seht ihr ein paar Bilder von meiner neuen Freundin.

Solche Gartengenüsse haben aber auch ihre dunkle Seite. Es bleibt nichts ungestraft, früher oder später muss man dafür bezahlen. Ist halt so, nicht nur, wenn man sich mit so hübschen Dingern einlässt. Auch wenn man zu viel trinkt. Jetzt aber meint ja nicht, ich hätte mit dem Äpfelwoi übertrieben! Davon hab ich lediglich 0,33 Liter getrunken! Aber alles andere... Die ganzen beiden Tage insgesamt fünf Liter. Mindestens. (Wildschein macht durstig! Und Komposterde sieben auch! Wir haben ja nicht nur gefeiert.) Und da es mit der Ausscheidung nicht mehr so ganz richtig funktioniert, muss sich Daisy heute besonders anstrengen und mir 3 Liter in 5 Stunden wieder rausziehen.

So viel hatte ich noch nie. Mal sehen, wie ich das wegstecke. Kalium liegt bei 5,4. Das geht noch.

Ich werd's überleben. Das Wochenende war's Wert.

---

22. September 2021

**Boah ey!!!**

Mittwoch

Boah ey!!!

Daisy hat mir zwar keine 3 Liter abgezogen, aber 2,5. Mehr hat sie mir nicht zugemutet. Ist eben ´n liebes Mädel. Am Nachmittag hab ich gemerkt, welche Schwerarbeit das für meinen Körper war. Ich war so was von fertig und müde! Klar, überlebt habe ich es schon, aber solche Exzesse sollte ich in Zukunft lieber vermeiden. Gestern und Vorgestern hab ich mich dann echt zusammengerissen und jeweils nur max. 1 bis 1,5 Liter getrunken. So hab ich heute nur 1,7 Liter mitgebracht. Ich hätte nie gedacht, dass die Trinkmenge solche Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Muss man halt alles mal durchprobieren. Erlebtes zählt mehr als Erzähltes. „Ausscheidung plus 0,5 Liter“ ist die Faustregel. Das kann ich nun bestätigen.

Ein neuer Tag - ein neues Glück. Ein neuer Blog - ein neues Handling. Die Videos, die ich am 01. und 13. 09. eingestellt habe - ich hatte es letzten Freitag schon erwähnt - werden unter Umständen nicht angezeigt. Diese Umstände sind nun geklärt: Es liegt an den Cookie-Einstellungen. Werden die abgefragt, klicken manche nur die „Notwendigen“. Diese haben dann das Nachsehen und sehen die Videos nicht. Bei YouTube-Videos müssen „Alle zulassen“ ausgewählt werden. Und wie mach ich das jetzt, wenn diese Cookie-Abfrage nur alle paar Wochen kommt? Dann klick auf meiner Seite auf „Datenschutz“ und scrolle runter bis Punkt 11, kurz über die Cookie-Tabelle. Dort klickst du auf „Ändern Sie Ihre Einwilligung“, danach im Cookie-Fenster auf „Alle zulassen“. Und Zack, nachdem du die Seite aktualisiert hast, gleich guckst du Video! Und wenn du mit der ganzen Cookie-Geschichte etwas pingelig bist, dann änderst du danach eben deine Einwilligung wieder auf die Notwendigen. Die Leute und die Technik hinter den Computern wissen trotzdem, wo du dich wann auf welchen Seiten wie

lange rumtreibst, was du bestellst, dir gerne anschaust und und und.

und und und...

---

24. September 2021

## **Fahrschule**

Freitag

Manchmal muss man sich echt überwinden. Nicht nur bei den Cookies. Die sind nur Peanuts. Wenn überhaupt. Dinge annehmen, wie sie sind und das Beste daraus machen. Auch wenn 99% davon negativ sind, muss man doch das eine Prozent finden und die 99 damit schlagen. Sonst rutscht man unweigerlich ab und gelangt auf die negative Schiene. Und die geht eben bergab und nie bergauf. Wie wir neulich beim Spaziergang festgestellt haben: Bergauf ist es immer schwieriger als bergab. Da läuft es dann fast von selbst. Beim Auto ja sowieso, man braucht die Karre nur rollen lassen und muss vielleicht sogar bremsen. Beim Laufen braucht man nur die Füße voreinander setzen und es geht ganz leicht. Bei der Negativ-Schiene ist es genauso: Man braucht es einfach nur laufen lassen, sich gehen lassen, dann wird man immer schneller und gerät immer tiefer in den Sumpf. Je schneller man dabei wird, umso schwieriger ist es, abzubremsen und um so länger dauert es, bis man zum Stehen kommt.

Bei Gewohnheiten ist es ähnlich. Jahrzehntlang der gleiche Trott, tagaus, tagein das gleiche Spiel. Dann ein großer Paukenschlag, egal, ob erwartet oder nicht. Und plötzlich ist alles anders. Als Beispiel sei nur das vermaledeite Coronavirus zu nennen. Bei wie vielen Leuten hat das ihr gesamtes Leben völlig durcheinander gebracht, ohne dass sie selbst infiziert waren. Plötzlich Lockdown und es geht rein gar nichts mehr. Und da gibt es noch genügend andere Situationen im Leben. Die Rente zum Beispiel. Fast ein halbes Leben lang freut man sich drauf, endlich aus dem Zwang und Eisen der Leistungsgesellschaft herauszukommen, keinen Stress mehr zu haben mit Chef und Kollegen, mit Zeitdruck und Hast, Zeit zu haben für sich selbst, am Strand unter dem Sonnenschirm zu liegen, eine Piña Colada in der Hand und den Rest des Lebens zu genießen.

Dann kommt er endlich: der erste Tag als Rentner. Von heute auf morgen. Und man stellt fest, dass man überhaupt nicht darauf vorbereitet ist. Viele

bleiben dann in ihrer alten Welt und es ändert sich fast nichts, außer dass man zum Lohn noch die Rente bezieht. Ist ziemlich vernünftig, wenn man nicht vorher klare Linien geschaffen, klare Vorstellungen entwickelt hat.

Doch selbst wenn man sich viele Dinge vorgenommen hat und genau weiß, was man dann tun und wie man leben möchte - es ist der jahrzehntelange Trott, der tief im Innern sitzt und das Hamsterrad immer noch antreibt. Ich denke, es ist auch nicht gut, von einem Tag auf den anderen alles zu ändern. Das ist so, als würdest du mit dem Auto bei 100 km/h in den Rückwärtsgang schalten. (Tu das bitte niemals, auch nicht, um es „nur mal auszuprobieren“!) Stell dir vor, du fährst auf der Autobahn. So schön mit 120 gleitest du dahin, freie Fahrt, wenig Verkehr, gute Musik im Radio, schönes Wetter, alles perfekt. Dann merkst du plötzlich, du hast die Ausfahrt verpasst! Also Vollbremsung, Wendemanöver und auf dem Seitenstreifen langsam zur Ausfahrt zurück! ??? Nichts von alledem! Du fährst immer noch in dieselbe Richtung, nur, dass es jetzt plötzlich die falsche ist. Was sich ändert, ist, dass du vielleicht die Geschwindigkeit etwas drosselst und dein Frohgemut-Modus in den „So-ein-Sch...!“-Modus wechselt. Vielleicht schreist du auch das Navi an, weil es zu leise war (oder die Musik zu laut?). Jedenfalls fährst du weiter. Du weißt genau, dass du in die falsche Richtung fährst und dich mit jeder Minute deinem Ziel immer weiter entfernst. Doch du kannst nicht anders. Du musst bis zur nächsten Abfahrt. Dort bremst du vorher langsam ab, setzt den Blinker, ordnest dich in die Ausfahr-Spur ein, fährst von der Autobahn ab bis zur Kreuzung, kommst auf die andere Seite und fährst dort wieder auf die Autobahn auf, und beschleunigst langsam wieder auf 120. Jetzt erst kommst du deinem Ziel wieder näher. Jetzt erst und keine Minute und keinen Kilometer früher.

Niemand würde auf die Idee kommen und einfach in die falsche Richtung weiterfahren. So nach dem Motto „Es ist überall schön, fahren wir eben woanders hin.“ Oder „Die Welt ist rund, wir greifen von hinten an.“

Und im Leben? Manche machen diese Vollbremsung und provozieren damit ihren eigenen Herzinfarkt und gefährden und belasten noch andere damit. Andere lassen es einfach laufen und fahren dann „irgendwo oder nirgends“ hin.

Brems doch einfach langsam ab, nutze die nächste Abfahrt, um die Richtung zu wechseln und dann beschleunige langsam, ändere eine Situation nach der anderen, eine Gewohnheit nach der anderen.

Lass dir Zeit dazu, aber verpass nicht noch die zweite Ausfahrt.

Oder die dritte...



---

27. September 2021

## **Video**

Montag

Heute für Insider, Betroffene, Angehörige, Interessierte: Aus dem Abo „PatientenBegleiter für Nierenkranke“ das Video „Erste Dialyse“. Wer mag, kann es sich anschauen, wer nicht mag - auch okay.

<https://www.youtube.com/embed/mKor9SOWk-o>

Bis Mittwoch dann...

---

29. September 2021

## **Einfach weiter!**

Mittwoch

Ein Wunder, dass ich heute die Nadeln setzen konnte. Ich zittere wie Espenlaub, so als hätte ich Schüttelfrost. Ich kann kaum das Touchpad bedienen. Schreiben auf der Tastatur ist auch nicht ganz einfach. Naja, kein Wunder. Das Leben bietet dir eben öfters Zitronen, öfters, als du diese Vitamine brauchst. Doch wie heißt es in dem Lied „Lemon Tree“ (in meiner Lieblings-Version von Peter, Paul & Mary): Die Blüten des Zitronenbaums sehen wunderschön aus, aber die pure Frucht ist unmöglich zu essen.

Egal. Einfach weiter!

Unten eine Broschüre mit Infos über die Erstdialyse.

Quelle: Bundesverband Niere e.V.

[erstdialyse](#)

6.7 MB

---

1. Oktober 2021

## **Blumen für die Seele**

Freitag

Heute zitter ich nicht so sehr, heute ging auch die arterielle Nadel besser rein als am Mittwoch. Naja, kein Wunder. Das Leben ist eben öfters auch süß. Und im Leben hängt so manches zusammen. Genauso wie Körper und Geist zusammenhängen. Der Zustand des Körpers lässt auf den Zustand der Seele (des Geistes) schließen und umgekehrt. Wenn du dir dauernd Sorgen machst und dich grämst, musst du dich nicht wundern, wenn dein Körper Kapriolen schlägt und er hier und da Probleme macht. Anders herum ist es ähnlich.

Wenn du zum Beispiel starke Zahnschmerzen hast, kannst du so gut wie unmöglich fröhlich und unbeschwert sein.

In der Natur ist es so eingerichtet, dass der Geist stärker ist als der Körper. Wenn du ihn lässt. Das ist ein unumstößliches Gesetz wie in der Mathematik: "Punktrechnung geht vor Strichrechnung." Hältst du dich daran, wird es richtig, machst du es anders, kommt ein völlig falsches Ergebnis heraus. Das bedeutet: Deine Gedanken können über deinen Körper regieren und ihn entsprechend beeinflussen. Mit guten, positiven Gedanken bewirkst du gute, positive Gefühle und diese wirken sich auf deinen körperlichen Zustand positiv aus. Dabei muss immer der Körper auf den Geist reagieren, weil er dem Geist untergeordnet ist. Häufig erleben die Menschen allerdings, dass ihr angeschlagener körperlicher Zustand sich auf ihre Seele niederschlägt. Und die reagiert wiederum mit negativen, destruktiven Gedanken, die dann dem Körper signalisieren, wie Recht er doch hat und wie arm er doch dran ist und ziehen ihn damit noch weiter runter. Ihr Zustand wird schlechter. Warum? Weil sie ihrer Seele erlauben, dass sie von den körperlichen Umständen regiert wird. Kommen schlechte, negative Gefühle und Gedanken, ist es aber möglich, diese bewußt abzulehnen und stattdessen gute, positive Gedanken zu denken. Man hat immer die Freiheit, zu denken, was man denken möchte. Egal, was Körper oder Umfeld vorgeben wollen, was man dazu denken soll. Allerdings kostet das oft große Kraftanstrengung, gegen all das Negative und die miesen Umstände positiv und konstruktiv zu denken. Aber es ist möglich. Und bei genügend Übung fällt es immer leichter. Auch wenn es einem - aus meiner eigenen Erfahrung heraus - oft wie ein Marathon oder Gewichtheben vorkommt.

Für alle, die heute mit verschiedenen Dingen zu kämpfen haben: Ihr schafft das! Mit ein wenig Optimismus geht es viel besser. Da ihr sowieso ununterbrochen denkt, versucht doch, gleich positiv zu denken.

Und als Dankeschön für eure Bemühungen gibt es ein paar Blumen aus meinem Garten...







4. Oktober 2021

## **Links, rechts**

Montag

Muskelmasse rechter Arm höher als linker Arm. Fettanteil rechter Arm niedriger als linker Arm. Sagte mir gestern meine Tanita-Waage. Durch die Dialyse beansprucht man wohl den Shunt-Arm weniger als den anderen. Schon mal während der Dialyse hält man den mit den Nadeln drin automatisch ruhiger. Unschöne Erfahrungen mit Blutergüssen bei zu viel Bewegung lassen einen da vorsichtiger sein. Obwohl ich seit damals und vor allem seit Knopflochpunktion nie wieder Schwierigkeiten hatte - und auch nie wieder welche möchte. Ich merke das aber nicht nur auf der Waage, sondern auch im „täglichen Gebrauch“. Beim Essen, beim Tragen, hier beim Schreiben mit zwei Händen, eigentlich überall, wo man mit zwei Händen arbeitet. Der linke Arm ist immer viel schneller müde und möchte sich ausruhen. Das liegt auch - ich hatte das früher schon mal erläutert - an der geringeren Durchblutung von Hand und Arm. Durch den Kurzschluss der einen Arterie an die Vene gelangt weniger Blut in die Hand, die wird nur noch von der zweiten Arterie mit Blut und Sauerstoff versorgt. Und Engpässe in der Lieferkette werden eben mit geringerer Produktionsleistung honoriert. Wie im richtigen Leben auch. Naja, ist aber nicht so schlimm, ich kann damit leben.

Blutwerte heute: Zucker: 86, HB: 10,6, Kalium: 4,8 - geht doch...

Und hier nun das zweite Video aus der Serie „Erste Dialyse“. Wer es sich anschauen möchte...?



6. Oktober 2021

## **action-day**

Mittwoch

Gestern war action-day. 08:10 Uhr Busabfahrt Laubach, 08:49 Uhr Zugankunft Gießen. 15 Minuten Fußweg zur Klinik. Nummer ziehen am

Automat. Ich hab die 177, aufgerufen wird grad die 123. Hab also genügend Zeit...

45 Minuten später Anmeldung und mit Fahrstuhl in die erste Etage. Anmeldung EKG und Echo. 30 Minuten später bin ich dran. Echo. Ist Ultraschall des Herzens. „Pschschchb, pschschchb, pschschchb“ kommt es gleichmäßig aus dem Lautsprecher. Die Bilder auf dem Monitor sind für mich eher Rätsel. Die MTA scheint aber damit etwas anfangen zu können. Sie misst und diktiert jede Menge.

Fertig. Anziehen, draußen wieder 30 Minuten warten, dann EKG. Das ist ohne „Pschschchb“. Nur mit den 1000 Stöpseln am Körper. Auch da keine entsetzten Blicke oder blasse Gesichter. Scheint also auch alles okay zu sein.

Fertig. Anziehen, nächste Abteilung auf demselben Flur: 30 Minuten warten vor dem NTX-Büro. Das sind die, die mich auf die Transplantation vorbereiten mit allen Formularen, Aufklärungen, Anmeldung bei „Eurotransplant“ (<https://www.eurotransplant.org>) - von denen ich dann mal eine neue Niere zugewiesen bekomme, wenn's dann denn mal passt - und die mir auch regelmäßig Blut abnehmen. Diesmal waren es aber keine 15 Röhrchen mehr wie beim letzten Mal, sondern nur sieben. Naja, vielleicht ist das Zimmer ja jetzt fast fertig gestrichen und die brauchen mein Blut nur noch für eine Wand... Heute konnte ich auch wieder neue Formulare ausfüllen, die mich wieder ein Stück näher an eine Transplantation heranführen.

Aaaaaber: Freu dich nicht zu früh, das kann noch dauern. Aus den Statistiken von Eurotransplant geht hervor, dass in Deutschland im Jahr 2020 7067 Patienten auf eine Niere warteten und 1342 wirklich eine erhielten. Der Prozentsatz, dass Patienten sterben BEVOR sie eine Niere erhalten - und somit weiterleben könnten - ist also ziemlich hoch. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Die Wartezeit liegt durchschnittlich bei 8 - 10 Jahren, von nur einigen Monaten bis „zu spät“. In zwei Wochen hab ich schon drei Jahre Wartezeit hinter mir.

Fertig. Tschüß! Eine Etage tiefer, in die Cafeteria. Ein Hähnchenschnitzel und eine heiße Schokolade. 15 Minuten Fußweg zum Bahnhof. 10 Minuten später fährt der Bus nach Laubach, nach 1 Stunde und 10 Minuten, um 14:10 Uhr bin ich wieder zuhause. Müde vom vielen Sitzen und Warten. Was zu Mittag essen, danach ca. 4 Stunden „Schlaf des Gerechten“.

End of the action-day.

Und hier nun das dritte Video aus der Reihe "Erste Dialyse“:



8. Oktober 2021

## **Medizinischer Durchbruch!**

Freitag

London (DBK):

In einer mehrstündigen, komplizierten Operation ist es einem britischen Ärzteteam erstmals gelungen, einem jungen Mann sein iPhone von der linken Hand zu entfernen. Der Patient hatte dieses iPhone vor zwei Jahren erworben und seitdem nicht mehr aus der Hand legen können. Der Krankheitsverlauf war zunächst unbemerkt schleichend, bis sich nach einigen Monaten erste Symptome zeigten: leichte Krämpfe im Ellenbogenbereich des linken Armes, Nackenschmerzen durch Halswirbelabnutzung wegen dauerhaftem Blick nach unten, Verlust bestimmter motorischer Fähigkeiten der Hände durch ständiges Halten des Gerätes bzw. durch dauerndes Tippen und Wischen auf dem Display, Aufmerksamkeitsdefizite gegenüber dem Umfeld, Kommunikationsprobleme bei plötzlich direktem Augenkontakt mit realen Gesprächspartnern oder der totale Verlust, Emotionen verbal statt mit Icons auszudrücken. Ebenso bestehe die Gefahr von Augenkrebs durch die unmittelbare Konfrontation mit dem vielen Unsinn, der da gezeigt wird.

Letzteres ist jedoch ein Problem, das auch bei vielen Fernseh-Zuschauern der öffentlich rechtlichen Sender beobachtet wird.

Forschungen auf diesem Gebiet haben gezeigt, dass diese Krankheit mittlerweile als Volksseuche bezeichnet werden kann und fast die gesamte Bevölkerung der modernen Gesellschaft betrifft. In Entwicklungsländern dagegen sei diese Krankheit nahezu unbekannt und betreffe dort lediglich ausländische Touristen.

Die Gefahr bestünde aber nicht nur im Verlust von körperlichen und kognitiven Fähigkeiten, sondern stelle auch im öffentlichen Raum ein nicht zu unterschätzendes Problem dar. Es gibt zum Beispiel noch nicht genügend Rentner und ältere, gebrechliche Menschen, die sich bereit erklären, betroffene Personen an Fußgängerampeln auf die Grünphase aufmerksam zu machen und sie dann sicher über die Straße zu führen, weil der ständige Blick nach unten keine Möglichkeit zulässt, auf den Verkehr zu achten. Besonders bei der aktiven Teilnahme am Straßenverkehr am Steuer bedeutet dies ein nicht zu unterschätzendes hohes Gefahrenpotential.

Diese erstmals gelungene Operation ist somit ein schwacher Hoffnungsschimmer für unzählige Eltern, deren Kinder ebenfalls von dieser Seuche befallen sind, weil alle unternommenen Versuche von Ärzten, Psychologen, Verkehrspolizisten, Lehrern, Kindergärtnerinnen und Medien bisher keinerlei fruchtende Ergebnisse zeigten.

Auf Nachfrage der Redaktion, ob und wie man schon im Frühstadium diese Krankheit erkennen könne, nannte uns das Forscherteam ein eindeutiges Symptom: Fragt man die betroffene Person zum Beispiel nach dem Wetter und sie öffnet die Wetter-App, anstatt einfach aus dem Fenster zu schauen, dann ist die Krankheit bereits im fortgeschrittenen Stadium und man sollte ernsthaft über eine Operation nachdenken.

Schönes Wochenende euch!



11. Oktober 2021

## Lorem ipsum

Montag

Es ist 09:06 Uhr, noch 03:03 Stunden an der Nadel, ich hab schon fertig gefrühstückt, nur die halbe Schorle steht noch da, schon einige Beiträge in YouTube geschaut, die Arzt-Visite ist bereits durch - und ich hab noch nix ins Tagebuch geschrieben! Wo soll das alles hinführen? Und einfach den Fülltext benutzen, damit überhaupt was da steht, sieht ja auch nicht so gut aus und ist zudem weniger informativ.

Nur zum Beispiel:

„Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim ...“ und so weiter. Dazu scheinen da ne Menge Rechtschreibfehler enthalten zu sein und außerdem kenne ich weder eine „Lore“ noch eine „Dolores“. „Daisy“ - ja! Und „Chris“ noch. Aber davon ist in solchen Text nie die Rede. Nur in meinen eigenen.

Zählen Fakten? Romantisch. Grade im Fernseher gegenüber Schummerlicht, er und sie, beide ein Weinglas in der Hand (also jeder eins), sie reden irgendwas (kann ich nicht hören ohne Ton), dann trinken beide aus ihrem Glas, dann schauen sie sich in die Augen (die haben noch nicht das Problem der festgewachsenen Handys), dann kommen ihre Gesichter immer näher zueinander, die Lippen nähern sich, die Köpfe leicht geneigt (für bessere Landung, damit die Nasen nicht stören) - dann Schnitt, neue Szene: eine ältere Frau liegt mit Beatmungsmaße im Krankenhausbett. Was will der Regisseur uns damit sagen? Dass entweder der Wein oder das Küssen krank machen und zu vorzeitigem Altern führen? Ich werde nicht schlau aus den öffentlich Rechtlichen...

Andere Fakten? Nüchtern (in Bedeutung von „Realität anerkennen und nicht von „Unbesoffen“). Arzt-Visite: Mein in den letzten Tagen großes Durstgefühl (der Arzt konnte mit dem Vergleich „Durst wie eine schwangere Bergziege“ nichts anfangen, er kenne keine schwangeren Bergziegen, meinte er) - es kommt wahrscheinlich doch von meinen leicht veränderten Essgewohnheiten. Nicht viel, aber wohl doch gravierend. Ich muss es austesten: Die leckere Salami ist abends auch scheinchenweise (0,5 cm dick) wohl doch zu salzig und macht Durst. Den ich mir aber nicht leisten kann, weil dann das Limit über der gesunden Norm liegt. Und dann fühle ich mich eben wie so eine schwangere Bergziege... Eine Woche Abstinenz könnte das Problem lösen - hoffe ich. Da war ich doch immer so stolz, dass ich meine Ernährung im Griff

habe. Ich sollte also nicht nur die Ernährung im Griff, sondern auch die Salami im Kühlschrank haben.

Weniger Trinken bedeutet auch weniger Wasser ansammeln. Hier kommt der Spruch zur Geltung: „Man kann Wasser trinken, man kann es aber auch lassen.“ Wer viel trinkt, muss viel lassen, wer es aber lässt, viel zu trinken, braucht auch nicht so viel zu lassen, oder eben von Daisy entfernen zu lassen.

Aber lassen wir das und lassen alles, wo es hingehört, die Kirche im Dorf, die Salami im Kühlschrank, die Nadeln im Arm. Damit ich weiterhin gelassen leben kann.

---

13. Oktober 2021

**Chris**

Mittwoch

Heute habe ich nicht nur Daisy neben mir stehen, sondern auch noch Chris in meinem Bett auf meinem Schoß. Das ist auch fast wie ein Dreier. Wer da behauptet, sowas sein anstrengend - ich kann nur sagen, es ist äußerst angenehm. Ähm, zur Erklärung: So wie die Dialyse-Maschine von mir „Daisy“ getauft wurde zu Beginn meiner Dialysezeit, so habe ich mein MacBook, das ich nun einige Wochen besitze, „Chris“ getauft. Chris auf dem Schoß - ein schöner Gedanke...

Die Salami blieb im Kühlschrank - und das erhöhte Durstgefühl blieb aus. Krass, was so ein bisschen Wurst ausmacht! Es ist eben wie überall: Mit der Zeit schleichen sich Gewohnheiten ein und eine gewisse Betriebsblindheit greift um sich. Die greift dann nach dir und erwischt dich eiskalt. Aber da wäre ich nicht ich, wenn ich mich nicht diesem Griff entwinden würde können. Es ist wie mit der erhöhten Trinkmenge vor zwei (?) Wochen: Einmal erlebt sagt man sich: „Nie wieder!“ Vernünftig lebt es sich besser.

Wer heute frühmorgens umsonst auf diesen Beitrag gewartet hat - ich hatte ein wenig Stress mit einer Kundenwebseite, die musste erstmal etwas aufgepeppt werden mit neuen Links (und Rechts) und Bildern usw. Ist nun

fast alles online. Gut, dass ich hier neben Daisy mit Chris so gelassen arbeiten kann. Externer Arbeitsplatz bei zeit- und ortsunabhängiger Beschäftigung. Mit cooler Mucke im Kopfhörer. Kann man es besser haben?

Webseite fertig, Tagebuch fertig, Frühstück fertig. Zurücklehnen und ´ne Doku schauen.

Oder zwei? Hab noch 2:37 Std. hier.

Und jetzt ist auch noch das Internet verstopft. Beitrag kommt erst kurz vor Mittag.

---

15. Oktober 2021

## Kaffee

Freitag

Trockengewicht heute bei 84,5 kg, (netto daheim: 82,8 kg). Differenz zum eingestellten Gewicht: 1,3 kg. So niedrig war ich schon lange nicht mehr. Sonst meist um 2 bis 2,5 kg. Also zieht Daisy mir heute nur 1300 ml ab. Dann sollte ich mich danach auch nicht so müde fühlen. Na, mal sehen.

Heute Nacht hab ich - ja, das tue ich öfters mal nachts, wenn ich nicht schlafen kann - wieder mal rescherschiert. Über Diabetes. Und da bin ich auf das Thema „Kaffee“ gestoßen.

Hier einige interessante Aussagen über Kaffee-Genuss (Nachzulesen auf dieser Webseite: [https://www.mein-buntes-leben.de/artikel/kaffee-positive-wirkung-bei-typ-2-diabetes?](https://www.mein-buntes-leben.de/artikel/kaffee-positive-wirkung-bei-typ-2-diabetes?_ga=2.222265048.1733708422.1634267759-2128830450.1634267759)

[\\_ga=2.222265048.1733708422.1634267759-2128830450.1634267759](https://www.mein-buntes-leben.de/artikel/kaffee-positive-wirkung-bei-typ-2-diabetes?_ga=2.222265048.1733708422.1634267759-2128830450.1634267759)):

„Koffein beschleunigt die Informations- und Reizverarbeitung im Gehirn, Konzentrationsfähigkeit und Denkvermögen erhöhen sich.“

„...bremst lebenslanger Kaffee-Genuss zudem den altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit.“

„Die ideale Menge liegt, je nach individueller Verträglichkeit, bei drei bis fünf Tassen pro Tag.“

Wer mehr über Diabetes wissen möchte, kann sich ausführlich [HIER](#) informieren.

Kaffee ist aber nicht nur für Diabetiker gut. Meiner kommt auch gleich, steht schon draußen um die Ecke.

PS: Und nein, mein Nüchtern-Blutzucker (NBZ) liegt im normalen Bereich zwischen 70 - 99, bei 80 mg/dl.

---

18. Oktober 2021

## **Dies und das**

Montag

NBZ heute bei 102; HB: 11,5; Kalium: 5,47. Damit lässt sich leben. Mit dem Blutdruck auch: 159/85/59. Der wird im Laufe des Vormittags noch weiter runter gehen. Daisy zieht mir ca. 2,2 Liter ab. Dadurch reduziert sich auch das Blutvolumen und damit der - als KFZ-Mechaniker würde ich sagen, der Reifeninnendruck.

Daisy macht Krach wegen zu geringem arteriellen Druck. Nadel verstopft? Sitzt nicht richtig? Abschließen, Spritze dran, durchspülen, alles okay. Anschließen, sollte gehen.

Drum mach ich Dia lieber in der Klinik. Da redet Daisy mit dem Personal, nicht mit mir. Die kümmern sich dann und beruhigen Daisy wieder. Daheim müsste ich das selber machen. Und dabei sind Frauen doch so oft unergründlich in ihren Äußerungen und Aussagen. Obwohl bei Daisy das Display ziemlich korrekte Meldungen und Anweisungen gibt. Nein, ich sitze lieber gemütlich hier in der Klinik, genieße den Service, höre gechillt Musik beim Schreiben - weil es für Wortschwall noch keine Alarmmelder gibt, so wie es Rauchmelder gibt. Sollte mal jemand erfinden. Ich würde auch was dafür spenden...

Heute geht ein Gruß an (m)eine Leserin in Peru. Ja, man kommt rum mit so einem Tagebuch. Kaum zu glauben. Peru, Schweiz, Österreich, Schweden. Da ist ja das Allgäu fast direkt vor der Haustür. Vielleicht sollte ich die Software noch auf mehrsprachig umstellen...

Nun warte ich noch auf Visite und Frühstück. Mal sehen, was eher ist.

Kaum geschrieben, schon beantwortet: Der Doktor ist soeben eingetroffen. Er schaut mich an, fragt mich, ob alles gut ist, ich bestätige und meine „Patient ist zufrieden - der Arzt hoffentlich auch.“ Worauf er meint, „Ja, dann ist alles in Ordnung, solche Patienten wünsche ich mir mehr.“ Er zeichnet die Akte ab, bedankt sich (wofür?) und geht zum nächsten Patienten. Da hat sich doch kaum gelohnt, die Kopfhörer abzunehmen.

Frühstück! Wo bleibt das Frühstück? Hallo!

---

20. Oktober 2021

## **Silence**

Mittwoch

Also, das Frühstück kam dann doch noch. Musste gar nicht lange drauf warten. Nur, damit ihr nicht besorgt seid, ob es mir hier gut geht oder nicht. Daisy neben mir, die mein Blut wäscht, Chris auf dem Schoß, die ich drücken kann (träum)... ja, mir geht es gut. Wie hat mal jemand (oder jefraud) gesagt?: „Ich kann mich nicht genug beklagen.“

Momentan „Stille“ im Raum, nur Geräusche: das Rascheln der Verpackungen von Nadeln und Zubehör beim Anschließen der Patienten, das Summen der Motoren und Pumpen der Maschinen, das leise Plätschern der Dialyse-Flüssigkeit in den Anschlüssen, das „Dang-di-dong-dei“ oder „Ding-ding“, wenn die Maschinen Fehler melden, an manchen Tagen das Dröhnen der MRT-Maschine im Untergeschoss, die klingt, als würde ein Panzer den Rückwärtsgang nicht finden, das Klappern beim Frühstück-Austeilen im

Nachbarzimmer. Und leise Gespräche zwischen Schwestern und Patienten beim Anschließen.

Jeder hat seine Distanzzone. Da gibt es ja ganz verschiedene: bei mehr als 3,60 m Abstand die öffentliche, bis 1,20 m die soziale, bis 0,60 m die persönliche und bei weniger als 0,60 m die intime Zone. Hält man diese Abstände nicht ein, fehlt nicht nur der gebührende Abstand, sondern auch der gebührende Anstand. Hier ist es ein „gefühlter“ sozialer Abstand. Abgesehen davon, dass die Betten einen Abstand von ca. 1,20 m haben, verhält sich auch jeder Patient in der Regel so, dass er die Anderen im Zimmer nicht nervt oder auf den Keks, Senkel bzw. Sack geht (je nachdem, was er grad hat). Manche wollen Fernsehen gucken (igitt!), manche wollen schlafen, andere wollen gar nichts und einfach nur ihre Ruhe. Doch leider haben nicht alle Patienten immer die Regel... Das dringt dann weiter, als bis zur Intimzone und da helfen nur noch Kopfhörer. Und da ich allgemein ein Mensch bin, der es lieber still als laut hat, habe ich kein Interesse an langen Gesprächen oder Diskussionen oder unnützem Gerede. Radio zum Beispiel: Da wird laufend erzählt über Irgendetwas, zu 99,9 % über Themen, die mich überhaupt nicht interessieren. Warum soll ich mir das dann antun? Wenn ich Beschallung brauche, hab ich genug Musik, über 170 Stunden, die ich hören kann - und die mir auch gefällt.

Die iCloud hat also immense Vorteile. Und Menschen, die Worte sparsam verwenden, haben das für mich auch. Ich musste in meinem Leben so viel zuhören, mir so viel anhören, wurde in so viele unschöne Diskussionen hineingezogen, musste argumentieren, erklären, mich verteidigen, wurde missverstanden und und und. Es reicht! Mein Gerede-Speicher ist voll, da passt nix mehr rein. „Now is the time for silence - if possible for the rest of my life.“

Abends am Lagerfeuer sitzen, den Vögeln zuhören und wie der Wind mit den Bäumen spielt, ins Feuer schauen, den Gedanken freien Lauf lassen, träumen und - schweigen. Allein oder mit einer Person, die das auch kann.

Silence...



22. Oktober 2021

## Gib Gummi!

Freitag

Als Dialysepatient lebt man (manchmal) gefährlich. Im Taxi. Bei manchen Fahrern. Ich zähl mal von der Heimfahrt am Mittwoch zusammen:

Eine Straße benutzen, die für Durchgangsverkehr gesperrt und nur für Anlieger frei ist.

Beinahe einen Müllfahrer überfahren, der mit der Tonne über die Straße wollte.

An der Linksabbiegespur rechts vorbeiziehen und vorn wieder einscheren.

Die letzten 300 m vor dem Ortsausgang mit 95 aus der Ortschaft.

Alles, was außerorts nicht mindestens 95 fährt, wird überholt.

Kurz vor dem Kreisverkehr von 110 auf 40 abrupt abbremsen wie auf dem Nürburgring vor der Bergwerkskurve.

Dann wieder beschleunigen wie auf der Döttinger Höhe Richtung Tiergarten.

Der Motor gibt alles!

Kurven schneiden, egal, ob Links- oder Rechtskurve.

Im Ort in der verkehrsberuhigten Zone mit 30-40 durch.

Was mir bei diesem Formel-1-Rennen gefehlt hat, waren die quietschenden Reifen beim Beschleunigen und das Driften in den Kurven. Aber es war sicher nahe dran.

Daheim ausgestiegen habe ich das wunderbare Gefühl genossen, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. Wie hieß früher mal ein Werbespot: „Opel, nur Fliegen ist schöner.“ Bei mir war es ein Mercedes.

Ich vermute mal, der Fahrer hatte kurz zuvor in einem Schnellrestaurant zu viel Jagdwurst gegessen. Zum Glück waren schon lange vorher meine Frühstücksbrötchen verdaut, sonst hätte ich unterwegs sicher noch den Würfelhusten bekommen.

Was sind dagegen zwei 1,8 mm dicke Nadeln, die man sich drei mal die Woche für fünf Stunden in den Arm steckt. Das ist im Gegensatz zu solchen Aktionen eher langweilig stupide.

Man gönnt sich ja sonst nichts...

---

25. Oktober 2021

## Drei lange Jahre

Montag

Eintrag zum Beitrag als Nachtrag für Freitag:

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

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

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

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

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

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

tragen. Nur gut, dass ich meine Kopfhörer hab. So kann ich´s überleben (und die betreffende Person auch).

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

---

Ende des dritten Jahres

---