

# Schon fünf Jahre Hämodialyse!



# Neuer Beitrag

24.10.2022, Montag

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus, krasse Wochenenden ihre hinterher. Ich hab's überlebt.

Zum Taxi: 122 auf der Landstraße, 154 auf dem Heiweh. Ich war drei Minuten eher da. Was sollte ich mit der gewonnenen Zeit anfangen? Nochmal die drei Kilometer in's Zentrum laufen und in der Fußgängerzone Shoppen gehen? Ich brauchte aber nichts dringend.

Heute Premiere. Erster Tag Dialyse im fünften Jahr Dialyse. Der Kreislauf beginnt auf's Neue.

Wie lange noch? Mit welchen Vorzeichen oder Nachspielen? Wird es Veränderungen geben? Shuntverschluss? Andere Komplikationen? Kommt „DER“ ersehnte Anruf? Werden die Ergebnisse der Blutwerte besser? Wesentlich? Oder nur unbedeutend? Fühle ich mich besser damit?

Heute, nach diesem Wochenende, sind meine Astrup-Werte wieder im normalen Bereich, leichten Schwankungen unterworfen, wie immer, denn man ist ja Mensch und nicht Maschine. Der tHB ist auf 12,5 gestiegen, Kalium bewegt sich permanent zwischen 5,2 und 5,5. Mit der Ausscheidungsmenge von max. 500ml/Tag ein akzeptabler Wert. Zucker liegt bei 87. (Bin wohl seit dem Wochenende nicht mehr ganz so süß... wen wundert's?)

Ich erwarte immer noch, dass die Nierenleistung sich wieder steigert. Ja, ich weiß, das ist aus medizinischer Sicht völlig ausgeschlossen und unmöglich. Aber man kann ja auch von woanders gucken. Auf alle Fälle bleibt nichts, wie es bisher war, das ist sicher. Die Veränderung ist das Beständigste in eines jeden Leben. Mal sehen, wo es bei mir hinführt.

Dieser Tagebuch-Teil „das fünfte Jahr“ wird davon berichten.

---

# Husch husch

26.10.2022, Mittwoch

Nur einige Beispiele:

109/70, 119/80, 137/100 und 155/- . Sieht aus wie Blutdruckmessungen, Systolisch/Diastolisch und relativ zufriedenstellend. Knapp daneben. Es sind „gefährte Geschwindigkeit/erlaubte Geschwindigkeit in km/h“. Aktuelle Taxi-Werte. Inclusive Nonstop-FFH mit über 70 dB. 29 lange Minuten.

Das Leben spielt sich zu sehr auf dem berühmten Tisch ab, auf dem Hektisch. Manchmal meint man, sich schon selbst von hinten sehen und auch bald überholen zu können, wenn man sich nur ein bisschen schneller beeilen könnte.

Ein Ruhepol dagegen ist der Platz neben meiner Nancy. Acht Stunden ungestört Ruhe tanken, ca. sechs davon schlafen, vorher zwei Stunden mit Musik berieseln lassen, abgeschirmt von Lärm und Gerede um mich herum, Tagebuch schreiben und Brötchen mit Schorle und Kaffee genießen. Okay, wenn dann morgens um 04:30 Uhr die Schwester dich im netten Ton leise mit „Guten Morgen“ begrüßt, lässt diese Ruhe wieder etwas nach.

Dann Taxi - morgens fahren sie in der Regel immer langsamer und vernünftiger - und kurz zum Bäcker. Der nächste Ruhepol steht an: Küche, Butter-Trüffel-Tee, Ei, knusprige Brötchen, Wurst, Honig, Marmelade, Gelee's (die beiden Letzten als „Eigenmarke“). Auch hier Ruhe, Einsamkeit und die Gaumenfreuden genießen.

Kurz danach ein entspannender Spaziergang. Hier genauso das wundervolle Auftanken für die geplagte Seele. Besonders hier... Danach bin ich gewappnet für den Rest des Tages.

Im Moment bin ich beim Punkt „Brötchen mit Schorle und Kaffee genießen“. Die Schwester bzw. heute ein „Bruder“ kommt erst in 7:21 Stunden zum „Guten Morgen“.

---

# Geschichte

28.10.2022, Freitag

Der Taxifahrer (nicht der mit den „Blutdruckwerten“, aber dieser kann das auch) fragte mich, wie das früher war mit Dialyse und ob das schon so einfach war wie heute. Ich konnte ihm nur allgemein antworten.

Das war Grund genug, erst zu reschärschieren, bevor ich meinen Tagebuch-Eintrag schreibe. Vielleicht interessiert es ja den Einen oder die Andere unter meinen Lesern.

„Die Geschichte der Dialyse“ - ziemlich einfach erklärt von der Firma, die in der Jetztzeit viele Dinge für Dialyse entwickelt und herstellt. Jedoch stellt sie die Dinge nicht nur her, sondern auch anderswo hin.

Hier also der Link zur Webseite: <https://bit.ly/3DIA85R>

Zurück zu Nancy. Ist schon irgendwie krass, jedesmal zwei neue Löcher stechen zu müssen und nicht wie vor dem Shuntverschluss jedesmal in dieselben beiden Knopflöcher. Das sind bis Ende des Jahres noch 72 neue Löcher im Arm. Und nächstes Jahr geht es dann schon am 01. Januar weiter, Dialyse für Dialyse, Loch für Loch...

Doch morgen früh beginnt für mich zunächst mal das Wochenende. Ich bin gespannt, ob es ähnlich krass wird wie das letzte.

Und die nächsten beiden Löcher sind erst am Montag Abend wieder fällig.

---

## Neu im Angebot

31.10.2022, Montag

Treffen sich zwei Städte:

„Hallo Berlin! Na, wie geht's?“

„Ach, Hallo Wien! Danke, ganz gut, nur laufen heut bei mir ziemlich viel Kürbisköpfe herum.“

Vielleicht habt ihr es schon gesehen: Auf der Startseite ist ein QR-Code (das ist nix Schlimmes, auch wenn es so klingt). Das ist meine neue Dialyse-App. Du kannst dir den Code mit dem Handy scannen, im Browser öffnen und dann auf dem Home-Bildschirm abspeichern. Optimiert ist die App für Handy hochkant, für eine bessere Ansicht auf iPad arbeite ich noch.

Ein langes Wochenende liegt hinter mir. Es war gut. Gestern und heute Gartentag. Mit kurzem T-Shirt. Am Abend gemütlich am Feuer bei einem Gläschen Rotwein und mit dem Nachbar plaudern. Heute früh bei 7°C Feuer machen für den Tee, gemütlich frühstücken, dann fast drei Stunden über den Mäh rasen. Langsam kommt wieder Ordnung in meine Ranch. Dafür werde ich nachher sicher gut schlafen.

Aber erst einmal die Astrup-Werte abwarten. Es war ja Wochenende, zweieinhalb Tage Dia-Pause. Wasser hab ich nur 1700 ml mitgebracht.

Und vorher erst einmal Brötchen, Kaffee und Schorle genießen. Eben immer wieder ein kleines Heileiht und Trösterle nach dem Nadeln stechen.

Hier noch meine Werte: tHB14,2; K 5,04; Glu 77. Wow! Ich bin zufrieden.

Ich hoffe, ihr ebenso - worüber auch immer.

---

## Warum

02.11.2022, Mittwoch

Warum kann es nicht einfach einfach sein? Das wäre doch viel einfacher. Aber nein, es muss immer wieder Probleme, Misslichkeiten, Katastrophen, Beschwerden, Schmerzen jeglicher Art und Kräbäbele\* geben.

Heute hatte ich ein bewegendes Erlebnis: Reinhard Mey hat neulich ein Konzert gegeben, war noch(mal) auf der Bühne. Seit meiner frühen Jugend kenne und schätze ich diesen Sänger, hab seine Lieder oft rauf und runter gehört. Reinhard Mey, jetzt 79 Jahre alt. Er sieht noch genauso aus, wie früher - nur eben 50 Jahre älter, sogar die Stimme hat sich kaum geändert - nur eben etwas rauher.

Wo sind all die Jahre hin? Wo ist das Leben hin? Wo ist die Zeit geblieben? Was habe ich mit der Zeit gemacht? Sie genutzt? Oder verplembert? Die Zeit zurückdrehen? An Wegkreuzungen die andere Richtung nehmen? Ab dem Jahr X nochmal neu anfangen und alles anders machen? Wann wäre das Jahr X? Vor 50 Jahren? Gestern?

Es gibt nur ein „Heute, Jetzt und Hier“. Gestern ist vergangen, die letzten 50 Jahre auch und das Morgen kommt erst noch. Sogar der Nachmittag heute ist verschwunden und unwiederbringlich vorbei. Alles, was da passiert ist, ist passiert und kann nicht rückgängig gemacht oder geändert werden. Aus, vorbei. Ein alter Weise hat mal gesagt: „Zwei Dinge kommen niemals zurück: der abgeschossene Pfeil und das ausgesprochene Wort.“ Worte sind auch oft wie Pfeile, besonders, wenn sie treffen. (Nicht zu verwechseln mit treffend.)

Jetzt ist jetzt. Jetzt sitze ich neben Nancy, hab wieder zwei Nadeln im Arm, lass mir 1800 ml Wasser aus dem Körper ziehen und alles angesammelte Gift dazu, genieße meinen Kaffee und die Brötchen und freue mich auf das nächste Heileiht: den Spaziergang morgen früh, Stille, Sonnenaufgang, Waldluft und anderer Duft, den Wind in den Bäumen, Natur.

Es gibt Sachen, auf die man sich freut und die man herbeisehnt.

\* Das Wort steht für alles, das einem im Leben begegnet und an den Nerven zerrt und kratzt und ätzt. Missgunst, Neid, Missverständnisse und so Sachen.

---

## Nein und Nicht

04.11.2022, Freitag

Warum hört das nicht auf?! Wie lange soll das noch so geh'n?! Da muss sich unbedingt etwas ändern, denn so halte ich das nicht mehr lange durch! Es braucht unbedingt eine massive Veränderung, wenn ich das einigermaßen unbeschadet überleben, bzw. wenn der bereits angerichtete und wohl nicht mehr gutzumachende Schaden nicht noch zu einem noch katastrophaleren Ende führen soll!

(Heute hilft nicht mal die beruhigende Musik in den Kopfhörern...)

Ein Mann, der zu Fuß Amerika durchwanderte, von Los Angeles bis New York, wurde am Ziel gefragt, was das Schwierigste dabei war, was ihm am meisten zu Schaffen gemacht und ihn oft beinahe zum Aufgeben gezwungen hat. Es waren nicht die hohen Berge, nicht die Anstrengung, sie zu erklimmen, nicht die Kälte und die Einsamkeit da oben, nicht die Hitze in der Wüste, nicht der Durst, nicht die Schmerzen. Nein! Es waren die kleinen, feinen Sandkörnchen, die immer wieder in seinen Schuhen waren.

Es ist auch im realen Leben so, dass es die kleinen, unscheinbaren Sandkörnchen sind, die den Schmerz verursachen und zum Aufgeben raten.

Das nur, damit ihr euch nicht wundert, wenn irgendwann - hoffentlich sehr bald - Veränderungen geschehen.

oooooOooooo

Nochmal zu Reinhard Mey vorgestern: Er hat bei dem Konzert unter anderem gesagt, dass er in seinem Leben vier Wünsche hatte: Er wollte im Flugzeug fliegen, er wollte selbst ein Flugzeug in die Luft bringen und heil wieder landen, er wollte eine blonde Frau mit blauen Augen und er wollte mit ihr drei Kinder. Dann schaut er in die Menge, lächelt und meint sichtlich zufrieden: „Es haben sich alle meine Wünsche erfüllt.“

Versuche Folgendes: Denke mal NICHT an einen rosaroten Elefanten!

Was ist grade passiert? Zu 100% hast du an nichts anderes gedacht als an einen rosaroten Elefanten. Er stand ganz deutlich vor deinem inneren Auge, wie er den Rüssel gehoben und trompetet hat. Und du dachtest empört „Ich wollte doch aber NICHT an ihn denken!

Dein Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen Tun und NICHT Tun, zwischen Ich will und ich will NICHT. Den Begriff „NICHT“ gibt es im Unterbewusstsein nicht.

Darum sind so viele Menschen so unglücklich und unzufrieden, weil sie immer das bekommen, was sie NICHT wollten.

„Ich will die Klausur NICHT versauen!“ Was passiert? Sie rasseln haushoch durch.  
„Ich will bei der Klausur eine Zwei!“ Was passiert? Sie bekommen wenigstens

eine Drei. Wenn du positive Wünsche äüßerst, deine Ziele positiv definierst, bekommst du zumindest einen Teil davon. Wenn du bis zum Mond denkst, kommst du zumindest bis in die Wolken. Wenn du bis zur Zimmerdecke denkst, kommst du höchstens bis zur Tischkante. Und wenn du deine Wünsche mit „NICHT“ denkst, fällt dir der Tisch noch auf den Kopf.

Ich sag euch hier NICHT, was ich mir in meinem Leben gewünscht habe und welche Wünsche noch offen sind. Aber es haben sich schon etliche davon erfüllt. Manche viel besser und schöner, als ich es je erwarten oder erträumen konnte und unglaublich schön! Nicht nur in früheren Jahren, nein, auch jetzt in der Gegenwart.

Dinge, die mich die vielen Sandkörner in den Schuhen zumindest hin und wieder vergessen lassen...

---

## Gebracht

07.11.2022, Montag

Wenn jemand aufgebracht ist und sich dann wieder beruhigt, wie nennt man das? Ist der dann abgebracht? Oder niedergebracht? Oder zugebracht? Oder ist er gar umgebracht?

Ist nix zum Lachen! Vor einigen Tagen war ich ziemlich aufgebracht. Ich hatte mich zwar danach gleich wieder niedergebracht - dachte ich zumindest - und alles wäre gut gewesen, doch dann, plötzlich, knapp links neben dem Brustbein, hinter den Rippen - ein Stechen! Nicht wie bei der Dialyse wie mit einer Nadel, nein, sondern eher wie mit einem Spaten, brutal von vorn nach hinten, mittendurch! Und auch nicht wie sonst schon öfters, so ein zartes bis leicht schmerzhaftes, sekundenlanges, mehrmaliges „Sticheln“. Ich habe einige Augenblicke so zugebracht und dachte für einen Moment, jetzt hätte es mich beinahe umgebracht. Aber nur beinahe.



Wie kann man es vermeiden, dass man so aufgebracht wird? Und wie kann man da wieder niedergebracht werden, BEVOR man umgebracht wird?

Kürzlich fragte mich jemand, ob ich für solche auf-und-ab-gebrachte Situationen schon genug Elefantenhaut habe. Leider wächst Elefantenhaut langsamer, als es aktuell erforderlich wäre. Nein, es schürft und blutet und sticht halt noch ziemlich.

Vielleicht werde ich ja nach noch ein paar solchen Stichen einfach weggebracht - ohne zurückgebracht zu werden.

Weder die Dialyse, noch der Shuntverschluss und auch nicht der kläglich misslungene Versuch, mir einen Katheter ins Bein zu rammeln, haben mich so aufgebracht und schon gar nicht umgebracht. Man hat mich damals sogar wieder zurückgebracht.

Aber man erlebt ja immer mal wieder Neues. Sollte sich aber nicht unbedingt so oft wiederholen!

Wen's noch interessiert, hier meine Montagswerte: K: 5,45 tHb: 12,6. Glu: 89. UF-Ziel: 2700.

---

## Fjuutscher

09.11.2022, Mittwoch

Es gibt wunderschöne Momente. Heute im Garten zum Beispiel. Es war ganz gechillt und trotzdem ziemlich aufregend. Gearbeitet habe ich fast nichts, wegen Vögeln und Blättern, die mich intensiv beschäftigten. Das Wetter war ja auch angenehm warm und wie geschaffen für sowas. Und wenn man sich dabei richtig Zeit nimmt, nicht hetzt, sondern sich ganz darauf konzentriert - dann sind das wunderschöne, lange Momente... So soll es sein. Leben genießen, wo und wie man kann.

Eigentlich wollte ich danach gar nicht nach Hause. Aber da ist er wieder, der tiefsitzende Wunsch, überleben zu wollen. Nein, nicht wenn ich zu spät nach Hause komme, dass mich dann ein Nudelholz erwarten würde. So ist es aktuell nicht.

„Warum siehst du so zerschunden aus?“ „Meine Frau sagte, ich darf drei Bier trinken und soll um neun zuhause sein.“ „Na und?“ „Naja, ich hab das verwechselt. Ich hab neun Bier getrunken und war um drei zuhause...“

Nein, es ist der Überlebenswille, der mich immer wieder zu Nancy zieht, die mir mein Blut wäscht und von überschüssigem Wasser und Giften befreit. Und soweit sind wir leider noch nicht, dass ich so eine kleine, süße Nancy in der Hosentasche tragen kann, die mir im Garten während ich Holz spalte oder am Lagerfeuer sitze, so nebenbei mein Blut reinigt.

Im „dialyse-tagebuch-jahr-eins“ habe ich diesen Zustand auf das Jahr 2035 vorhergesagt. Heute sind diese Nancy's, Daisy's und wie sie alle heißen und hießen, noch große, schwere Maschinen neben unseren Betten, geschätzte 100 kg schwer und haben die Größe eines Erwachsenen. Wie diese Maschinen noch vor 50 Jahren aussahen, könnt ihr in meinem Post vom 28.10.22 „Geschichte“ nachlesen bzw. die Webseite dazu anklicken. Dagegen sind wir heute schon ziemlich weit fortgeschritten. Und noch ist das Ende der Fahnenstange bzw. der Blutschläuche und Nadeln nicht erreicht.

Wie sahen denn vor 50 Jahren die modernen Computer aus? Da war einer so groß wie ein Wohnzimmer, wog mehrere Tonnen und hatte zum Beispiel die geniale Eigenschaft, bei der NASA Raketen ins Weltall zu schicken und von der Erde aus zu kommandieren. Und heute? Da trägt man so einen Computer nebenbei am Handgelenk, vorn zeigt er schlicht die Uhrzeit an und dahinter hat er schon ein Vielfaches der Technik von den NASA-Computern damals. Meine Armbanduhr kann heute schon weit mehr leisten, als die überdimensionalen NASA-Computer vor 50 Jahren.

Die Nancy's und Daisy's in ein paar Jahr(zehnt)en werden mit den heutigen nicht mal mehr andeutungsweise zu vergleichen sein, aber eine viel bessere Arbeit leisten, vielleicht implantiert zwischen Niere und Blase sitzen.

Genug! Sonst behaupten noch einige, ich möchte wahrsagerische Fähigkeiten zur Schau stellen wollen. Warten wir einfach ab. Der Tag wird kommen...

So, wie der Tag morgen kommt, der Donnerstag, 10.11.2022. Da werde ich gegen 04:45 Uhr wieder von den Nadeln befreit, setz mich ins Taxi und lass mich heim fahren, geh zum Bäcker, hol mir zwei frische, warme Brötchen, setz mich daheim hin, streiche erst „Echten Deutschen Bienenhonig mit Kastanienblüten“ drauf, dann die Butter und genieße diesen köstlichen Moment vom ersten Biss und der

Wonne an meinem Gaumen. (Die gute Tasse „Buttertrüffel“-Schwarztee dabei nicht zu vergessen!)

In diesem Moment ist es mir dann egal, ob Nancy 100 Kilo wiegt oder in meinen Bauch passt...

---

Leer

11.11.2022, Freitag

Manchmal ist mein Kopf so leer wie anderen ihr Girokonto. Da ist absolut nichts drin. Wieder mal. Selbst wenn ich meinen Kopf schräg halte, damit die Hirnmasse auf einer Seite zusammenläuft, um genug Denkmasse auf einem Fleck zu haben - nichts.

Es gab heute genug anderes zu arbeiten und zu überlegen und zu bedenken und zu entscheiden und zu beruhigen, da war gar kein Platz für „außerprivatliche Angelegenheiten“. Ich musste schon aufpassen, dass ich die Dialyse mit all den Vorbereitungen nicht verpasse.

Es müssen hier ja auch nicht immer seitenweise Berichte zu lesen sein. Wenn euch langweilig ist, dann blättert einfach mal auf den anderen Seiten, den vergangenen Jahrgängen oder den interessanten Links, da findet ihr sicher was Interessantes.

Ich für meinen Teil werde jetzt genüßlich meine Brötchen und den Kaffee verdrücken und auf den Morgen warten, wenn dann endlich mein Wochenende beginnt.

Bis Montag dann...

---

# Wissen ist Macht

14.11.2022, Montag dann...

Heute im Garten hatte ich wieder mal ´n total Steifen! Ich muss gestehen, das kam in letzter Zeit wieder öfters vor. Naja, ist ja auch kein Wunder bei der Arbeit... Da kann man auch gar nichts dagegen tun. Das kommt einfach so und wenn´s da ist, wird er halt ziemlich schnell steif. Da kann man sich auch Kraft der Gedanken nicht dagegen wehren, man ist irgendwie ganz hilflos. Okay, später, nach der ganzen Anstrengung, hat er sich wieder beruhigt, wie immer.

Nur gut, dass es heute so warm war, dass ich mich geillt auf meine Hollywoodschaukel setzen konnte, und konnte ihn zur Ruhe kommen lassen. Mit so ´nem steifen Rücken kann man nämlich ganz schlecht arbeiten.

Vom Garten zu Nancy:

Ich hab am Wochenende wieder ein wenig im Internet geinternetert. Und bin wieder auf internetresante Internetseiten gestoßen. Dafür ist es ja schließlich da, das Internet.

Es ist absolut lesenswert für uns Dialyse-Patienten, was da alles auf diesen Seiten zu lesen ist (nach meiner Einschätzung). Ich hab mich von einem interessanten Artikel zum nächsten geklickt. Am Besten, ihr schaut da selber mal vorbei. Lohnt sich auf jeden Fall.

Die Seite heißt "Betanet", Informationen zu Krankheiten, Sozialem und Recht (<http://bit.ly/3tqxXOk>). Die Palette dort reicht von den Möglichkeiten der verschiedenen Dialyse-Arten über Mangelerscheinungen solcher Patienten und die entsprechende Ernährung, weiter über verschiedene Krankheiten und Auswirkungen, die bei Dialyse-Patienten vorkommen können und was man dagegen tun kann, bis hin zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen für Menschen mit Behinderung. Dauerhaft dialysepflichtige Menschen haben zum Beispiel den Schwerbehinderten-Ausweis mit GdB 100. Da kann man ganz schön was einfordern, man muss nur wissen, wie man das macht.

Okay, besagte Seite ist nicht nur für Dialyse-Patienten interessant, sondern auch für die „normale Allgemeinheit“.

„Wann’st wüist, do schaugst hjat amoi einie. Und wann’st net wüist, do lässt es hjat. Is mir ah egal.“

---

## Back to the Basic

16.11.2022, Mittwoch

Es passierte ganz plötzlich und unerwartet. Beim Schuhe ausziehen fiel es aus der Jackentasche. Mein iPhone. Auf die Treppenstufenkante. Harter Aufschlag. Genickbruch. Es war sofort tot. Hat nur noch ein paar Zuckungen gemacht. Display schwarz. Nicht mehr ansprechbar. Dauertot. Der lange Schwanz kam danach...

Man hält es ja nicht für glaubt man kaum, was da plötzlich alles ausfällt. Wenn du an die 90 Apps drauf hast und von Jetzt auf Gleich null noch benutzen kannst, aber mindestens 25 davon bräuchtest, 15 dringend, dann ist das so ungefähr, als müsstest du mit Atmen aufhören. Dann hast du nichts anderes im Kopf, als: Wie kommuniziere ich mit meiner ferneren Umwelt? (Mit meiner Frau kann ich ja so reden.) Wie zeichne ich meine Gesundheitswerte auf und kontrolliere sie? Wer weckt und erinnert mich? Wie erfahre ich, wann Zug und Bus fahren? Und tausend andere Fragen.

Okay, du hast noch alte Handys im Schrank: Nokia und Samsung aus der Gründerzeit, ein iPhone 6, wohl aus dem vorigen Jahrhundert. Ich entscheide mich für das letzte Jahrhundert. Netzteil passt, Kartenslot für Micro, Karte wechseln, laden, starten.

Apple ist da halt Spitze. In der icloud ist alles gespeichert, was wichtig ist, zumindest die vielleicht 25 wichtigsten Parameter und -millimeter. Alles aktuell auf dem 6-er. Kontakte, Mailaccount, Internet-Adressen, Gesundheitsdaten usw. Das hätten wir also erst mal. Die wichtigsten Apps sind auch aus dem App-Store schnell wieder runtergeladen: RMV-Fahrplan, Miku, WhatsApp, Signal, Telegram. Das hätten wir auch. Da das iPhone aber etwa 4 Jahre im Schrank dahinvegetiert hat, war da noch die Version 11.4... drauf und einige Apps haben sich geweigert,

sich mit dem zu vereinen. Also noch ´n Update (deutsch: Appdeet) auf die aktuelle. Es passt fast alles. Fast. Das 6-er wehrt sich gegen meine iWatch, will sie einfach nicht erkennen und mit ihr blutußen. Na gut, dann eben nicht, was nützt es da, sich zu streiten.

Nächster Schritt: ein neues Phone muss her. Apple-Store online. Da ist es: „iPhone 14 Pro“ (Neu! steht drunter.), 256 GB. Laut Apple das Heileiht für Genießer. Die Bestellung ist schnell gemacht, nur die WebID-App will erst nicht so recht, aber schlussendlich ist alles in „trockenen Tüchern“. Okay, die Bestätigungsmails kommen an - und teilen mir mit, dass die Lieferung zwischen 14. und 21. Dezember sein wird. Ups! Tja, die neuen Heileihts locken auch Andere in den Apple-Shop. Wer zuerst kommt, kriegt zuerst. Ich krieg halt später. Kannste machen nix, musste gucken zu und warten ab. Zu und ab, ab und zu.

Inzwischen möchte ich auf meine Bankdaten zugreifen. Denkste! Auf dem Online-Banking musst dich anmelden mit Kontodaten und Passwort. Dann, ja dann - musst du auf deinem Phone in der Bank-App per Klick bestätigen, dass du auf dein Online-Konto zugreifen möchtest. Aber was machst du, wenn dein Phone eine Leiche ist? Gut, du kannst das auch noch auf dem iPad bestätigen. Was machst du aber, wenn du zuhause bist, dein iPad aber im Garten? Und du hast nur diese beiden? Klar, die App auf das 6-er laden. App-Store, Laden - warten - staunen. „Für diese App benötigen Sie Version 12.... und höher.“ Bäh! Keine Chance, ins Online-Banking zu kommen.

Man ist so völlig von der Technik abhängig geworden, mit ihr verwachsen, hilflos ausgeliefert, unfähig, um vernünftig zu agieren. Solange alles reibungslos funzt, merkt man das gar nicht. Man klickt und drückt und wischt und nimmt es als selbstverständlich, dass es klackt und rückt und zischt und genau das macht, was man will. Doch dabei merkt man gar nicht, dass du eher machst, was die Technik will.

(Ich hab aber dann doch noch den Zugang ins Onlinebanking geschafft.)

Was bin ich froh, dass ich „nur“ ´nen Wohnwagen im Garten hab. All die (nicht zu verwechseln mit ALDI) Jahre hatte ich weder Heizung noch Gasherd da drin. Gut, bei einem Alter von stolzen 58 Jahren kann man darüber hinwegsehen. Aber ich hab mich auch bewußt dazu entschieden, dort unabhängig zu leben. Zum Beispiel kein Kochen drinnen am „gemütlichen Herd“, sondern draußen bei Wind und Wetter morgens bei 5 Grad über Null erst mal Feuer machen, um das Kaffee-

Wasser heiß zu kriegen, nachdem ich drinnen bei auch fast 5 Grad über Null aus dem dicken, warmen Schlafsack gekrochen bin. Brrr!

Inzwischen hab ich einen „Jungspund“, der ist erst 39 Jahre alt und da funktioniert die Heizung bestens. Einen Luxus, den ich mir leiste mit meinen 68 Jahren. Aber mit Sicherheit bleibt dort der Ofen kalt, bis auf wenige Ausnahmen vielleicht. Sonst kann ich gleich daheim bleiben, wenn da noch Wasserkocher, Mikrowelle und wer weiß was sonst noch stünden.

Back to the Basic!

---

## Back to the Past

18.11.2022, Freitag

„Back to the Basic.“ Heute: „Back to the Past.“ So lange wie gedacht waren die Schatten gar nicht, die manche Ereignisse vorauswerfen. Ich hatte vor einigen Wochen darüber berichtet. Nun plötzlich ist der Schatten zu Ende geworfen. Ein einziger Anruf auf meinem 6-er iPhone hat dazu genügt. (Telefonieren kann ich also mit dem Ding noch problemlos.) Von der Zentrale der Dialyse Gießen kam dieser Anruf. Ich habe heute meine letzte Nacht-Dialyse hier, am Montag bin ich in der Früh-Dialyse wieder in Lich. Ganz nah bei Daisy dort, nur einen Platz daneben. Back to the Past - to create the Futur. Zurück in die Vergangenheit - die Zukunft neu zu gestalten.

Gar nicht so einfach, plötzlich hier die Zelte abzubauen. Ein emotionaler Abend. Man hat sich in dieser Zeit doch ganz schön eingewöhnt. An das ganze Umfeld hier, die Leute, den Tages-Rhythmus und die ständigen Sticheleien von Schwester Ramona (sie setzt immer die zweite Nadel, nachdem ich die erste selbst gesetzt hab).

Am Montag dann also wieder vom Parkplatz über die Brücke, durch die „wenn-man-woanders-drückt-von-alleine-aufgeh-Tür“, Karte holen, Waage, zum Platz (dann knapp neben Daisy vorbei ins Nachbarbett). Dann wird wohl alles Folgende sein wie „in the Past“, vor etwa einem halben Jahr.

Für die ganz Neugierigen unter euch, warum ich die effektivere und schonendere 8-Stunden-Dialyse wieder gegen die anstrengendere 4-Stunden-Morgen-Dialyse

tausche? Ganz einfach: Weil am Morgen die Brötchen frischer sind, als die aus dem Kühlschrank am späten Abend. Und weil es persönliche, keine medizinischen Gründe dafür gibt.

„Ein kluger Mensch weiß, dass er nur die Hälfte glauben kann von dem, was gesagt wird.

Und ein besonders kluger Mensch weiß, welche Hälfte er glauben kann.“

Tja, zu welcher Gruppe gehört ihr? Nehmt diese Frage mit ins Wochenende.

Eines ist zumindest sicher: Der nächste Tagebucheintrag erscheint nicht erst am Montag spät abends, sondern schon am Vormittag gegen 09:00 Uhr.

---

## Umdenken

21.11.2022, Montag

Erinnerungen werden wach. Das war doch alles schon mal...

Es ist wieder ein Umdenken nötig. Nicht nur Umdenken, sondern auch den Tagesablauf umstellen. Vielleicht erinnern sich mein Körper und die innere Uhr noch daran. Ungefähr ein halbes Jahr war ich in der Nacht. Es hat mir gut getan, diese Acht-Stunden-Dialyse. Nun gut, es ist jetzt besser so. Wegen der Brötchen... wie ihr euch erinnert.

Frühmorgens anstatt um Sechs nach Hause zu kommen, holt dich das Taxi jetzt ab. Mal sehen, ob es mir beim Einsteigen wieder so passiert, wie damals, als ich in die Nachtschicht wechselte, da hab ich um 19:30 Uhr den Fahrer öfters noch mit „Guten Morgen“ begrüßt. Könnte sein, dass nach Macht der Gewohnheit ich ihn nun am Morgen mit „Guten Abend“ begrüße. Es dauert sicher einige Zeit, bis man sich umgewöhnt hat.

Aber das alles sind Pienatz. Das Leben dreht sich nicht nur darum. Es gibt ja auch noch das Leben „draußen“. Und das beginnt heute schon gegen 13:00 Uhr, nicht erst morgen früh um sechs.

---



# Zum Nachdenken

23.11.2022, Mittwoch

Sorry, Leute! Heute läuft es etwas anders:

Ich durfte gestern einen Bericht lesen von einer Frau aus Deutschland, die seit über zehn Jahren in Peru in den Bergen lebt und jetzt gerade zum ersten Mal wieder in der Schweiz und in Deutschland zu Besuch ist. Ich glaube, es ist so lesens- und nachdenkenswert, wie diese Frau unsere "armen" Länder erlebt.

(PS: Ich habe die Rechte zur Veröffentlichung schriftlich erhalten.)

---

"Meine lieben Freunde,

heute ist Dienstag und es ist schon ein Tick mehr als eine Woche vorbei, seit ich auf die Reise gegangen bin!

In den ganzen Tagen telefoniere ich immer wieder mit meinem lieben Mann in Peru und ich erzähle ihm, was mir hier alles nach den vielen Jahren, in denen ich nicht hier war, so auffällt.

Zum Einen natürlich der überreiche extrem grosse Luxus, in dem ihr leben und schwelgen dürft!!

Bitte vergesst niemals, NIEMALS, Gott dankbar zu sein!!! 

Wisst ihr, ich bin gestern zum ersten Mal wieder in einem Lidleinkaufsmarkt gewesen... es war wirklich ein Erlebnis für mich, so ähnlich, wie mal in Hollywood sein...

Und weil mir das so gefallen hat, bin ich heute in einem anderen so ähnlichen Markt nochmal gewesen. Aber nicht rein, fix zum Regal, schnappen, was man braucht, ran an die Kasse und raus....nein, ich hab ein Abenteuer daraus gemacht:

Und alles LAAAAANGSAAAAAAM     !!!

Ja, ich weiss, langsam existiert nicht in Europa, genauso, wie Pünktlichkeit in Peru nicht existiert, stimmt's?  Trotzdem, ich bin so richtig mit Genuss und

grosser Freude durch den Markt spaziert, hab mich riesig daran gefreut, wie ordentlich und sauber da alles aussah.

Und erst diese wahnsinnig vollen Regale 😊😍🌸, von jeder Sache sooooo viel verschiedene Sorten!!! Es ist echt sogar für mich überwältigend gewesen.

Die nächste Freude waren die guten Preise...auch wenn ich da schon ein klitzebisschen neidisch war, dass ihr für eure Butter 3 und ich 20 bezahle...ob da Soles oder Franken dahintersteht ist in dem Falle gleichgültig. Ihr zahlt 3 und ich 20... Auch dafür müsst ihr immer wieder dankbar sein, dass ihr die Dinge gut bezahlen und kaufen könnt!!!

Was natürlich ein extremes Highlight für mich war: hier und da Dinge zu entdecken, die ich noch kannte: Milchschnitten zb, oder Mercischokolade, Schokopudding mit dieser weissen Fluffiecreme drauf... Davon wanderte dann fröhlich einiges in meinen Einkaufswagen... und hey, es hat noch genauso lecker geschmeckt, wie vor 10 Jahren 😊.

Es war eine Erlebnistour, besser gesagt mit heute schon 2x.

Und ich habe die Leute beobachtet, in den Läden, auf der Strasse, in den Bahnhöfen...

Überall hetzen und hasten sie, es macht einen direkt schwindlig, dieses schnelle Gerenne und alle immer und überall mit ihrem Handy... sogar wenn sie LAUFEN 🤨, also ehrlich, denen wünsche ich wirklich einmal, dass ihre Köpfe Bekanntschaft mit dem nächsten Laternenpfahl machen!!!

Kein Blick ringsum, den sie werfen, niemand schaut mal auch nur einen Moment auf so ein kleines Rasenstück neben der Strasse, nur auf vielleicht 30x30cm....habt ihr mal bewusst einen Moment da richtig hingeschaut, wie viele verschiedene Gräslein da zu sehen sind? So eine Vielfalt auf so einer kleinen Fläche....das ist so gigantisch schön! Ich hab es gestern bewundert neben der Strasse...auch wenn einige Leute wahrscheinlich MICH "bewundert" haben, warum diese merkwürdige Person (= ich) auf einmal wie angewurzelt neben der Strasse stehenbleibt, ins Gras starrt und noch dazu in ihren nicht vorhandenen Bart murmelt (= mit Gott erzählt)... ich muss das immer mit Ihm teilen, aber

nicht im Facebook, sondern per "Sprachnachricht" direkt, wir freuen uns sozusagen immer beide an solchen winzigen Schönheiten, wie das Gras!!

Ich glaube, manchmal wäre es gut, wenn alle ein bisschen abgeben würden... die Europäer geben den Peruanern ein bisschen von ihrer Sauberkeit, Ordnung und Pünktlichkeit ab und die Peruaner geben dafür den Europäern ein bisschen von ihrer Lebensfreude, ihrer Ruhe und Gelassenheit ab...

Wäre wirklich spannend, auch in Europa vor den Läden die strickenden und schwatzenden Mamis zu sehen oder die Männer, wie sie gemütlich mit ihren kleinen Schafherden um die Häuserblocks ziehen, oder so eine Gruppe von Jugendlichen, die mit ein paar alten Männern richtig fröhlich auf der Strasse MURMELN spielen!!

Wenn dann auch noch aus einem Möbelhaus, wie z.B. Ikea einfach ganz friedlich eine Ziege spaziert und keinen stört das oder nimmt das Wunder... dann ist es wirklich wieder gut in Europa... Sind alles Dinge, einschliesslich der Ziege, die ich in Peru beobachtet und selbst gesehen habe 😊❤️.

Was mir noch aufgefallen ist... und damit höre ich dann auch gleich auf... dass viele Leute, sicher nicht alle, den Blick dafür verloren haben, wie viele gute Hilfen sie für ihre Arbeit haben, dass sie dadurch teilweise gar nicht mehr wissen, was wirklich körperlich harte Arbeit ist, bzw. es wertschätzen, dass ihnen viele dieser harten Arbeiten so erleichtert werden!!

Ich habe heute Wäsche gewaschen... rein in die Waschmaschine, warten, raus aus der Waschmaschine, ab in den Trockner, warten, raus aus dem Trockner, warm und ganz in echt trocken und ab in den Schrank... Das ist einfach nur wow!!! Und sooooo LEICHT!!! Keine wundgescheuerten Finger vom Schrubben, oder abgefrorene Finger, wenn man nur kaltes Wasser hat, keinen komplett ganzen Tag, der nur für's anstrengende Wäsche waschen draufgeht, keine schmerzenden Knochen, wenn man nach so einem anstrengenden Waschtage totmüde ins Bett fällt... das ist einfach so unglaublich!!

Ich kann euch sagen: SEID DANKBAR IN ALLEN DINGEN, denn das ist der Wille Gottes für euch!.. wo's genau steht, weiss ich gerade nicht.

Ok meine Lieben. Das waren einmal meine Eindrücke der letzten Tage hier..."

---

# Nierenschmerz

25.11.2022, Freitag

Es ist immer wieder ergreifend. Oder wie man so schön sagt: „Es geht einem doch an die Nieren.“ Schichtwechsel von Nacht nach Früh und von Gießen wieder nach Lich, im selben Zimmer, Raum 3, Platz 6. Ein halbes Jahr war ich hier weg. Damals lag ich auf Platz 7 daneben. Auf Platz 6 lag ganz am Anfang Herr K. Verstorben. Dann lag da ganz lange Herr E. Wir hatten viel Spaß miteinander, haben Brötchen getauscht - er wollte immer meine Leberwurst, ich seine Salami - viel miteinander erzählt. Verstorben. Zuletzt kam Herr A. neben mich. Kurz danach bin ich nach Gießen. Nun lieg ich im Bett von Herrn A. Verstorben. Zwei Betten weiter, Platz 5, lag Frau M. Während ich in Gießen war - verstorben. Nicht gezählt die etlichen, die in den letzten fast 4 Jahren neben mir auf Platz 8 gelegen haben. Patienten aus den Klinik-Abteilungen von hier. Ich weiß nicht mehr, wieviele von denen irgendwann nicht mehr kamen - weil sie verstorben waren, anstatt als geheilt entlassen zu werden.

Über das Sterben und den Tod redet man nicht? Nein? Das ist etwas Befremdendes? Wenn du es aber ständig neben dir hast? Wenn du es bei der Shunt-OP im Krankenhaus sogar miterlebst, wie jemand im Nachbarbett sich erst etwas seltsam benimmt - und dann plötzlich tot ist? Risiko-Gruppe, geschwächtes Immunsystem, Ü-60, Dialysepflichtig, Vorerkrankungen - alles Kandidaten für erhöhtes Sterberisiko. Rechts und links neben mir. Und ich mittendrin.

Nein, dann beschäftigt einen das doch immer wieder mal. Ich habe keine Angst davor, zu sterben. Es wird immer gepredigt, wie schön es im Himmel ist, also kann man sich doch echt darauf freuen. Viel mehr noch wie damals zur Wende '89, als wir plötzlich vom Osten in den Westen durften, das war auch wie ein kleines Stück vom Himmel.

Wie geht es dir, wenn du hörst, dass schon wieder ein Schlagerstar oder Schauspieler gestorben ist, den du in deiner Jugendzeit angehimmelt hast? Oder einer deiner Schulkameraden, genauso alt wie du? Nachbarn, Bekannte, Freunde, vielleicht jünger als du? Gell, das geht dir auch irgendwie an die Nieren?

Ich will dir aber nicht das Wochenende verderben. Bleib am Leben, tu alles dafür, dass dir das noch lange gelingt und genieße die Zeit, die dir bleibt.

---

## Vorbei

28.11.2022, Montag

Und? Habt ihr das Wochenende überlebt? Ich auch. Grad so. Es war, wenn man danach mit dem Ganzen so richtig hinter dem was da immer so ungefähr, aber nach der Sache durch die war das gar nicht, weil, wenn man da hinten rum und dann mit Schwung, sie hat nur manchmal das wegen dem, der das wieder ohne jegliches, doch niemals konnte man über dem dahinter sich beeilen, wie man wollte. Man kann es kaum jemanden, der das nicht selber mal so, aber das ist ja auch nicht so wichtig.

Und seit gestern Morgen weiß ich auch, wie Rahmspinat gemacht wird. Einen herzlichen Gruß an die Person, die mich da von meinem bisherigen Irrglauben befreit hat. Man gibt zunächst das Grünzeug den... aber das gehört nun wirklich nicht hierher!

Mal sehen, wie der Rest der Woche läuft. Es liegen ja genug Dinge an (vielleicht nennt man sie deshalb „Anliegen“?) und ich hoffe, dass sie nicht nur anliegen, sondern auch Vergnügen bereiten.

Ich wünsche es mir jedenfalls von Herzen.

---

## Erkenntnis

30.11.2022, Mittwoch

Aus aktuellem Anlass:

Da ist man jung und voller Schwung und Elan und denkt, man kann die Welt retten oder zumindest verändern, oder vielleicht denkt man auch gar nichts. Auf alle Fälle fühlt man sich verpflichtet, dem Rest der Welt und den verknöcherten Alten zu erklären, wie eine moderne Welt funktioniert.

Man ist entweder nachsichtig mit den versteiften Ansichten der Unbelehrbaren oder man streitet sich mit ihnen bis auf's Messer, weil die ja so stur sind und auf ihren veralteten Ansichten unbedingt beharren müssen. Jedenfalls fühlt man sich denen haushoch überlegen mit seinem ganzen Wissen und den bisher gesammelten Lebens-Erfahrungen, die man ja schon gemacht hat. Warum wollen die einfach nicht begreifen und einsehen, dass die Welt nun mal anders läuft als früher und mittlerweile eine Kugel und keine Scheibe mehr ist!

Irgendwann kommen dann doch leise Zweifel, dass nicht alles so glatt läuft wie gedacht, so nach dem Motto: „Was kostet die Welt? Ich kaufe sie!“ „Ähm, ach so, na dann nehme ich nur ne Cola light.“

Später dann, viel später, zu oft auch sehr viel später, wenn die Jahrzehnte ins Land gezogen sind und niemand eigentlich so recht weiß, wohin sie gezogen sind, wenn das Leben einen gezeichnet hat und die Spuren dieses Lebens überall zu sehen und zu spüren sind, nicht nur an den Falten im Gesicht oder dem grauen, wenn überhaupt noch vorhandenem Haar, wenn die Erinnerungen sich häufen, weil es eben viel mehr zu erinnern gibt und wenn man schlicht und einfach mehr Zeit hat zum Erinnern oder es sich leisten kann, sie sich zu nehmen, dann - ja dann...

Dann begreift man, dass die Welt sich immer noch, wie schon seit Millionen von Jahren, von West nach Ost dreht und man überhaupt nichts daran ändern kann, so sehr man sich in der spritzigen Jugendzeit auch dagegen gestemmt hat.

Natürlich hat man früher - ja früher, da war sowieso alles besser - natürlich hat man da alles aus bestem Wissen und Gewissen gemacht. Nein, ich unterstelle niemandem, dass er oder sie bewußt Fehler oder Fehlentscheidungen gemacht hat, jeder wollte für sich und andere das Beste. Zumindest kann ich das von mir behaupten.

Doch unausweichlich kommt die Zeit - ja, die kommt früher oder später mit der unbeugsamen Gewissheit, so, wie man weiß, dass nach einer Nacht wieder ein Tag kommen müsste - es kommt die Zeit, wo man langsam begreift: Es war nicht

alles so, wie man sich das dachte. Und statt die ganze Welt zu kaufen oder umkrepeln zu können, hat es - im Bilde gesprochen - eben höchstens für eine Cola light gereicht.

Das richtige Leben läuft eben anders ab, als die Theorie. Meistens jedenfalls. Und wenn man klug genug ist, dann denkt man still in sich hinein und darf erkennen, dass man trotz aller Widerwärtigkeiten und Turbulenzen doch so gut durchgekommen ist und der angerichtete Schaden einigermaßen begrenzt geblieben ist.

Und dann kommt das Schönste, wenn du mit lebensgebeugtem Rücken zitternd über deinem Gehstock lehnst und dieses dein Leben vorüberzieht: Die Erkenntnis, es war nicht alles verkehrt, vieles war auch gut und nützlich und hilfreich. Dein Leben hat sich gelohnt, für dich, für andere. Du hast das Leben doch irgendwie gemeistert und auch anderen dabei geholfen, es ebenfalls auf die Reihe zu kriegen. Der Jugend-Drang hat weniger Schaden angerichtet, als es hätte passieren können.

Dann lehnst du dich zufrieden und glücklich zurück, schließt deine Augen und bist dankbar, dass es Gnade und ein Geschenk war, dass es so gelaufen ist, wie es gelaufen ist. Und du bist nachsichtig mit den jungen, allwissenden und ungeduldigen Spring-ins-Feld-Möchte-gern-Welt-Veränderern, weil die eben auch ihre Erfahrungen machen müssen.

So wie du dein Leben lang.

---

## Trockengewicht

02.12.2022, Freitag

Dass ich gestern im Garten bei plus vier Grad gemütlich gegrillt hab und stundenlang mit meinem Besuch am Feuer saß, brauche ich heut gar nicht erwähnen. Auch nicht, was ich - oder wir zusammen - da alles verdrückt haben an Würstchen, Brot, Steaks, Suppen, Säften, Tees und Kaffees. Auch nicht, dass wir spätnachmittags Zuhause noch tüchtig beim Kaffee-Trinken zugelangt und

Berlinern, Kuchen und Torten den Garaus gemacht haben. Würde ich das nämlich erwähnen, müsste ich nicht erklären, warum heute Nacht in meinem Bauch der Sod gebrannt bzw. gewütet hat. Irgendetwas von den vielen Sachen hat irgendwie Feuer gefangen und dann hat sich der Brand eben mehr oder weniger unkontrolliert ausgebreitet. Ich hab dann zwar die Feuerwehr alarmiert und die hat versucht, mit Natron zu löschen, doch hat es die ganze Nacht gedauert, bis der Brand einigermaßen unter Kontrolle war. Einige Glutnester habe ich mit bis hierher in die Dialyse gebracht. Die bekämpfe ich nun noch mit Brötchen, Kaffee und Schorle...

Aber wie gesagt, das ist alles so unwichtig und interessiert kaum jemand oder jefraud, so dass ich das einfach überspringen kann. Es gibt Themen, die sind viel wichtiger und interessanter.

Zum Beispiel gibt es bei sehr vielen Dialyse-Patienten (und bei deren Angehörigen) große Unwissenheit oder Unsicherheit bei dem mysteriösen Thema „Trockengewicht und Trinkmenge“. Kein Mensch ist doch trocken. Mehl ist trocken oder Gips, bevor man ihn anrührt, aber ein Mensch besteht doch über 50% aus Wasser. Bei Frauen liegt der Idealwert bei 45% - 60%, bei Männern bei 50% - 65%. (Das ist so, weil Frauen mehr weinen...) Wie kommt man also auf ein „Trockengewicht“, wenn der Mensch so pitschnass ist, dass man ihn fast wie einen Scheuerlappen auswringen könnte?

Ich hab da mal wieder reschärschiert...

Und ich hab eine sehr gute Erklärung dafür gefunden, die ich euch nicht vorenthalten möchte. Voraussetzung, ihr ruft euch die Seite mal auf und lest das selber in Ruhe durch:

<http://www.dialyse-la.de/download/patienteninformation.pdf>

Die gesamte PDF ist für wissbegierige Dialytiker sehr intrelehr- und santreich. Mit dem Trockengewicht das kommt dann ab Seite 15. Hier nur ein kurzer Auszug, der das verständlich und knapp erklärt:

**„Medizinisch gesehen bezeichnet man als Trockengewicht das Gewicht zum Ende der Dialyse, bei dem der Patient keine Überwässerungszeichen aufweist, frei von Symptomen ist, sich wohl fühlt und bei dem bis zur nächsten Dialyse ein normaler Blutdruck erhalten bleibt.“**



Ich glaub, ich hab euch damit von meinem Blog abgelenkt und ihr geht jetzt alle auf die andere Seite. Denkt dran, ich hab den Link als „blank“ gesetzt, heißt, eine neue Seite öffnet sich, so dass ihr einfach wieder auf diese Blog-Seite klicken könnt, um auf mein Tagebuch zurück zu kommen.

Hoffe ich ja mal, dass ihr wiederkommt.

---

## Ausgeflippt

05.12.2022, Montag

Ein üppiges Wochenende liegt hinter mir. Eigentlich eine ganze Woche. Das Ergebnis? Heute 4800 ml Wasser mitgebracht. Das sind mehr als drei 1,5-Liter-Flaschen! So viel hatte ich noch nie! Das Höchste war irgendwann mal 3500 ml. Ich habe die Schwester und die Maschine überredet, die Grenze bei 3000 zu setzen. Die Schwester war einverstanden. Ob es die Maschine auch ist, werden wir heute Mittag sehen.

Ach, übrigens, die „Maschine“. Jeder möchte wissen, wie die heißt. Bisher hat sie ja geschwiegen. Sie ist etwas schüchtern und wollte nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen - oder wie man in ihrem Fall sagt: „Sie wollte mir nicht die Schläuche um die Nadeln wickeln.“

Aber nun hat sie mir ganz leise ihren Namen verraten. Sie heißt Alice. Älliss, nicht Alieze! Bei Alieze ist sie beleidigt. Das ist ein englischer Name und soll englisch ausgesprochen werden. „Highlight“ ist auch englisch und wird Heileit gesprochen und nicht Hicklickt. Also: Alice, Fresenius 6008, 8 EDA 1167, R 3 PL 6, - so ihr vollständiger Name, jung, agil, hübsch, nett, freundlich, aufmerksam, pflichtbewußt, immer für mich da und meine persönliche Freundin für die nächsten - wie viele Jahre?

Trotz der großen Menge Wasser ist mein Blutdruck nur bei 157/86. Und die Astrup-Werte sind auch im grünen Bereich: Kalium: 6,1; tHb: 12,1; Glukose: 100. Geht doch! Noch.

Der Kalium-Wert ist so hoch, weil es zweimal hintereinander leckere Kartoffelklöße gab und noch einige andere Kalium-Bomben. Hmmmm. Das kriegen wir wieder hin.

Jetzt werde ich meine Brötchen genießen, mit Musik im Ohr und danach noch ein paar Kunden-Aufträge abarbeiten.

Dann kann der Vormittag mit Alice langsam zu Ende gehen...

---

## Sechs Neue

08.12.2022, Donnerstag

Ab heute habe ich mit den anderen Sex. Oder wie das heißt.

Hallo Daisy! Hallo Alice! Hallo Nancy in Gießen! Alles nette Mädchen mit denen ich immer eine wunderbare Beziehung hatte. Hatte. Kaum hat mir am Montag Alice ihren Namen verraten, musste ich mich schon wieder von ihr verabschieden. Warum?

Vielleicht ist euch aufgefallen, dass gestern kein Beitrag von mir kam. Was ist passiert? Geht's ihm nicht gut? Hat er wieder mal Stress? Ist er vielleicht sogar wieder ins Krankenhaus gekommen? Nein, nix von alledem. Ich hab gestern nix geschrieben, weil ich gestern nicht zur Dialyse war. Dafür bin ich heute hier. Und in Zukunft immer heute. Dienstag - Donnerstag - Samstag. Am Montag, kurz vor Feierabend, eröffnete mir die Schwester, dass nun ein Platz in der 4. Schicht frei sei und ich wie gewünscht wechseln kann. Darum ist Mittwoch ausgefallen, weil ich ja heute da bin.

Und so liege ich hier mit anderen sechs... Patienten. Und auch nicht mehr auf Platz 6, sondern auf Platz 4 und demzufolge nicht mehr neben Alice, sondern neben einer neuen, netten Dame. Die ist auch nicht so schüchtern wie Alice, sondern eher keck und vorwitzig wie Daisy drei Plätze weiter. Wir haben uns heute Morgen sofort angefreundet. „Hallo, ich bin Hermann, ich komm jetzt öfters.“ „Oh. Ich bin Ella. Manche sagen auch Ela zu mir. Wie Raphaela, Daniela,

Manuela, Michaela oder so. Schön, dass du hier bist und ich dich verwöhnen darf. Hab von den Anderen schon viel Gutes über dich gehört...“ (Rot werd.)  
So, dann eben nicht, wie am Montag vermutet, mit Alice für die nächsten - wie viele Jahre, sondern mit Ella. Ella, Fresenius 6008, 8 EDA 1166, R 3, PL 4.  
Ella, meine neue Freundin. Ich glaub, ich werd sie lieben...

Thema-Wechsel: Ich hab gestern ein wunderschönes Herz entdeckt im Garten. Ein Herz, so richtig am rechten Fleck, wie man sagt. So süß und hübsch anzuschauen. Ich konnte mich kaum sattsehen daran. Ich hätte nicht gedacht, dass ich sowas in meinem Garten hab. Wunderschön gewachsen und geformt. Was die Natur alles Schönes zuwege bringt! Ich hoffe, ich kann mich noch lange daran erfreuen.

---

## Ella

10.12.2022, Samstag

Ich schreib Samstag Tagebuch! Hab ich noch nie gemacht!  
Wird jetzt aber öfter passieren.

Ich hätte Corona... toll! Das Taxi kam nicht. Ich hab angerufen. „Sie haben Corona, wir holen Sie nicht ab!“ „Ich hab doch keine Corona!“ „Doch, Sie sind als Corona gemeldet und wir holen Sie nicht ab!“ „Hallo?!“ „Oh, ich hab Sie verwechselt. Das Taxi ist unterwegs und kommt gleich.“ Plötzlich wieder völlig gesund. So schnell kann's gehen.

Da kann ich mich ja wieder ganz auf's Leben konzentrieren. Bett am Fenster mit Blick auf Lich und dahinter die B 457 Gießen-Büdingen, am Horizont der Vogelsberg mit Hoherodskopf, wo es bei schönem Wetter genau dort herrliche Sonnenaufgänge gibt. Ein Luxusplatz quasi.

Ella und ich gewöhnen uns auch aneinander. Sie hat noch etwas Schwierigkeiten mit dem richtigen Blutfluss bzw. dem Arterien- und Venen-Druck an den Nadeln. Aber sie gibt sich Mühe. Ja, ich denke, Ella, meine neue Freundin gefällt mir und

ich werde sie lieben bis ans Ende meiner Tage (die ich hier in der Dialyse-Station bin).

Blutdruck heute mal bei 188/104, UF-Ziel bei 3000 +- 500 (ist die Menge an Wasser, die ich mitgebracht habe), BVM-Rate 1000 ml/h (ist die Menge an Wasser, die pro Stunde aus dem Blut entfernt wird. Die pendelt sich dann automatisch ein), Blutfluss 330 ml/min (ist die Menge an Blut, die pro Minute zu Ella und wieder zurück zu mir fließt) . Das ergibt als Hochrechnung 19,8 Liter in der Stunde und 99 Liter in den fünf Stunden, die ich heute an Ella hänge.

---

## Neu

13.12.2022, Dienstag

Es ist tatsächlich da! Mein iPhone 14 Pro! Und die ganze Einrichtung desselbigen war ziemlich easy. Dank iCloud lief das fast komplett selbständig ab. Nur paar Passwörter musste ich mir mühsam aus dem Hippocampus im Temporallappen hervorkramen. Bei 20 Milliarden Nervenzellen, die es dort gibt, dauert es halt einige Zeit, bis man die richtige Zellentür findet. Doch wie heißt es so schön?: „Man muss immer dort suchen, wo es ist, dann findet man es.“ Eine Weisheit, die sich bisher zu 100% bewahrheitet hat.

Also: Nun geht alles wieder. Die 106 Apps, Apple-Pay, die Verbindung zur iWatch, Wecker, Siri usw. Sogar telefonieren kann man mit dem Ding! Unglaublich!

Der Rest des Wochenendes hatte ebenfalls sehr schöne Stunden und Momente. Sogar der Weihnachtsmann war kurz da, allerdings hatte der sich verkleidet als ganz normale Durchschnittsbürgerin. Ohne Bart, ohne Schlitten, ohne Rute, ohne „Hohoho“, ohne rot. Ich hätte ihn fast nicht erkannt.

Und nun beginnt der Kreislauf des Lebens wieder neu. Anhänglich an Ella saugt sie mir das Blut aus den Adern, nimmt mir meinen ganzen Müll ab und gibt mir das Blut sauber gewaschen zurück. Und das fünf Stunden lang.

Fünf Stunden mit so einer netten Freundin zusammen sein - es gibt kaum etwas Schöneres.

---

## Zeiten

15.12.2022, Donnerstag

Es ist niemandem aufgefallen: Über dem letzten Beitrag stand „Montag“. Dabei war Dienstag. Alte Gewohnheit. Ich hab 4 Jahre lang immer am Montag geschrieben und erst seit 1 Woche am Dienstag. Das muss erstmal sitzen.

Heute also wieder fünf Stunden mit meiner netten Freundin zusammen sein, die mir neben all dem Gift, das sich wieder angesammelt hat, noch 2900 ml Wasser entzieht. Ist schon krass, ich häng hier laufend an der Nadel wie ein Junkie und bin trotzdem ständig auf Entzug. Man gönnt sich ja sonst keine Abwechslung im Leben... hahaha.

Ein „zusammenfassend festgestelltes Ergebnis“ über den Wechsel von der Nacht-zur Tag-Dialyse (Man könnte es auch kurz „Fazit“ nennen.):

Ich habe mich erstaunlich schnell umgewöhnt. Vom Tag zur Nacht hat es damals wesentlich länger gedauert und ich hatte mir das einfacher vorgestellt. Eigentlich konnte ich mich da nie so richtig an die veränderten Zeiten gewöhnen. Abends um 20:30 Uhr Anschließen ging ja noch, aber morgens um 04:45 Uhr schon wieder wach sein müssen zum Abschließen, war dann doch etwas zu kurz. Nach dem Anschließen noch „kurz“ Tagebuch schreiben, mit dem Einschlafen Probleme haben, nicht durchschlafen können, weil man nicht so lange ununterbrochen auf einer Seite liegen kann, ließen den Schlaf oft auf unter vier Stunden sinken. Und das war definitiv zu wenig. Ich hab das zwar oft daheim vor- oder auch nachmittags nachgeholt, aber das war auch nicht so das Grüne vom Spinat. Dazu kam, dass ich eine Nacht in der Klinik und eine Nacht zuhause geschlafen hab. Mal in dem Bett, mal in dem. Mal Betriebsamkeit und Maschinengeräusche, mal häusliche Stille. Der ganze Tagesablauf wechselte von Tag zu Tag.

Jetzt zur Tagschicht steh ich morgens um 05:00 Uhr auf, damit ich 05:30 Uhr für das Taxi auf der Matte stehe. An den Tagen dazwischen klingelt der Wecker erst

eine Stunde später um 06:00 Uhr, um noch geillt zum Bäcker zu gehen und zu Frühstück, bevor ich um 07:00 Uhr meinen Morgenspaziergang beginne.

An den Abenden dagegen (oder hingegen?) kann ich immer zur (annähernd) selben Zeit ins selbe Bett gehen und auch durchschlafen bis zum Wecker. 7 bis 8 Stunden zusammenhängender Schlaf ist einfach besser, als auf den Tag verteilt.

Zur Dialyse wird dann zwar weniger Blut in weniger Zeit gewaschen, doch das spüre ich kaum. Mal sehen, was die nächste vierteljährliche Blutuntersuchung ergibt. Für mich interessant ist die Beobachtung, dass nun die BVM-Kurve im unteren, gelben Bereich verläuft und nicht mehr manchmal viel zu weit oben. Zu weit oben bedeutet, dass zu wenig Wasser aus dem Gewebe ins Blut fließt, somit nicht „entsorgt“ werden kann und wieder mit nach Hause genommen wird. Daheim braucht man das aber nicht, da stört es, macht müde und den Blutdruck hoch. Zur Nacht hatte ich ständig mit der Nachtschwester und Nancy deswegen nach Kompromissen gesucht, um mit erträglich viel Entzug die Kurve und den Blutdruck einigermaßen unten zu halten. Bei über 2000 ml hatte ich damit schon Probleme. Jetzt, zur Tag-Dialyse bewege ich mich fast ständig bei 2500 bis 3000 ml und habe so gut wie keine Probleme. Lediglich in den Waden melden sich mal leichte Krämpfe.

Das Leben ist also nicht immer ein Kampf, aber manchmal ein Krampf.

Und manchmal ein ziemlicher Krampf...

---

Jetzt

17.12.2022, Samstag

Blutdruck: 190/106 Ups! Mal beobachten, wie sich das heute im Laufe des Tages noch entwickelt. UF-Ziel: 2900 ml. Das ist wieder okay. Es ist eben noch nicht aller Tage stumpf, was glänzt. Und es ist nicht jeden Tag alles im grünen Bereich, was man sich wünscht. Gestern hab ich meine Untersuchungsergebnisse gefunden von vor dem Dialyse-Beginn. Da hatte ich einen Blutdruck von 196/121.

Und noch vor ein paar Wochen lag er mal bei 86/64 oder so ähnlich. Man ist ja flexibel und muss immer mal seine Grenzen austesten. Oder so...

Gut, heute ist also Samstag. Draußen sind 9 Grad minus, hier drinnen ist es warm und gemütlich. Und ich sitze hier und lass mir von Ella mein Blut waschen. Dabei würde ich viel lieber mit Ella Spazieren gehen. Na gut, das geht eben nicht. Man kann nicht alles haben, was man sich wünscht. Wenigstens nicht heute...

Gleich gibt es wieder Frühstück. Frühstück an's Bett. Luxus wie im 5-Sterne-Hotel. Man muss lernen, genießen zu können, wo immer es geht und auch die Gelegenheiten dafür zu sehen. Viele Menschen können beides nicht: Sie erkennen die vielen Gelegenheiten nicht, weil die von noch mehr Problemen und Schwierigkeiten überdeckt werden und viele erlauben sich auch gar nicht, das Leben zu genießen, weil sie denken, sie sind das nicht Wert oder haben es nicht verdient.

Seit ich im letzten Jahr diesen berühmten Wandspruch geschenkt bekam, hat sich nach kurzer Zeit mein Leben ganz entschieden verändert. Zumindest in wesentlichen Punkten. „Das Leben ist zu kurz für Irgendwann.“ (Hab ich als Hintergrundbild auf der Seite „das vierte Jahr“) Heute ist jetzt, nicht später oder morgen oder überhaupt nicht. Jetzt leben, heute leben, heute bewußt genießen, heute was aus dem Tag und aus der Gelegenheit machen. Nach vorn schauen, nicht andauernd zurück. Nicht immer fragen, ob das geht oder nicht, nicht zweifeln und zagen. Und vor allem nicht jammern und anderen die Schuld geben, wenn es bisher blöd gelaufen ist.

Aufwachen und die Wege beschreiten, die bereits offen vor einem liegen!

Heute!

Jetzt!

---

## Eierwärmer und Stapelgabler

20.12.2022, Dienstag

Das Taxi hat heute früh in Lich gewartet, dass ich aus der Nachtschicht komme. Nur - da war ich nicht. Ich stand zeitgleich daheim und hab gewartet, dass es mich nach Lich zur Tagschicht abholt... Ergebnis: Das Taxi kam dann endlich 50 Minuten später als vereinbart. „Wer lesen kann, ist klar im Vorteil.“ Man muss eben Fahraufträge richtig lesen können. Pappnase!

„Reje dir ni uff, det bringt ja doch nischt. Jeht nur uf dein ejenes Herz und macht dia krank. Und det kannste nich ooch noch brauchen.“

Ich hab meine zwei Nadeln im Arm, Ella kümmert sich liebevoll um mich, so wie sie es immer tut, wenn wir beide zusammen sind und alles ist im grünen Bereich. Wasser hab ich 4300 mitgebracht, ich schwimme also innerlich. 3500 +- 500 wird sie mir entziehen. Mal schauen, wie ich das wegstecke.

Ella, ach Ella, wie mag ich dich! Du bist so phantastisch und wertvoll für mich, was wäre ich ohne dich und deine liebevolle Fürsorge?

Übrigens, wißt ihr, was ein Eierwärmer ist? Das sind meist so gestrickte Dinger, die man auf das heiße Ei stülpt, damit sie lange warm bleiben. Ein Eierwärmer ist also landläufig ein Wärmer für die Eier. Es geht aber auch umgekehrt: Solange die Eier noch heiß sind, können sie zum Wärmen benutzt werden, zum Beispiel für die kalten Hände. Ähnlich wie ein Gabelstapler. Der sollte, so wie der Eierwärmer Eier wärmt, Gabeln stapeln. Er stapelt meist aber keine Gabeln, sondern er benutzt seine Gabeln, um Stapel zu gabeln. Demzufolge müßte er nicht Gabelstapler, sondern Stabelgabler heißen.

Okay, wer mit diesen komplizierten, grammatischen und sprachwissenschaftlichen Feinheiten nicht zurecht kommt, der sollte es einfach überlesen und irgendetwas anderes machen. Zum Beispiel Geschirr spülen. Oder einen Gartenzaun streichen. Oder spazieren gehen.

---

## Themenkatalog

22.12.2022, Donnerstag



Das Taxi kam heute absolut pünktlich. Für 05:30 Uhr war es bestellt, Punkt 05:30 Uhr stand es draußen, genau in dem Moment, als ich zur Tür raus kam. Erstaunlicherweise funktioniert das auch, nicht nur das Chaos. Aber der Fahrer meinte, ich solle mich lieber nicht daran gewöhnen... Ein schlechtes Omen vielleicht (laut Wikipedia ein Vorzeichen eines zukünftigen Ereignisses, das in der Vorhersage dessen seine Verwendung findet)? Wir werden es sehen. Das heißt, nur ich werde es sehen. Ihr werdet es lesen, aber auch nur, wenn ich es, nachdem ich es gesehen habe, euch auch schreibe.  
(Was für ein Unsinn wieder...)

Reden wir lieber über wichtige Dinge.

Zum Beispiel über den vom Aussterben bedrohten Feldhamster.

Oder über den Platz von Gadolinium im Periodensystem der Elemente.

Oder über meine Nadeln im Arm, meinen Blutdruck, das UF-Ziel, über meine Freundin Ella und was ich mit ihr alles anstelle, wenn wir zusammen sind?

Das Setzen der arteriellen Nadel, also der ersten, am Arm unteren, die durch die das Blut zu Ella läuft, übernehme ich ja selber und das funktioniert ganz prima, auch ohne Knopfloch (dem ich immer noch nachtrauere). Doch was nich kann dürfen, det ooch nich kann sin. Nix kannst machen jejen.

Die venöse (nicht „nervöse“) Nadel setzt dann die Schwester. Anfangs, kurz nach der OP, war das ziemlich schmerzhaft. Doch mittlerweile ist der Shunt oft genug durchstoßen und die Nerven haben weitgehend resigniert aufgegeben.

Auch die Menge an Wasser, die mir abgezogen wird, macht mir außer leichten Krampfansätzen in den Beinen während der Dialyse keine Schwierigkeiten mehr. Früher hatte ich danach immer sehr mit Müdigkeit und deren Geschwistern zu kämpfen. Man gewöhnt sich halt. Und der Körper auch.

So. Das Thema „Feldhamster“ sind selbsterklärend.

Gadolinium mit dem Zeichen Gd hat die Ordnungszahl 64, ist ein Lanthanoid mit dem Atomgewicht von 157,25 und der Elektronegativität von 1,2 sowie einer Dichte von 7,89.

Nadeln im Arm hab ich wie immer zwei, Blutdruck 150/84, UF-Ziel 3000 +- 500.

Ella steht brav neben mir (zur Zeit) und kümmert sich drum, dass es mir gut geht. Was ich sonst noch mit Ella anstelle - na, darüber schweigt des Sängers Höflichkeit - sagt man doch landläufig, oder?

Ihr müsst ja auch nicht alles so genau wissen.

---

## Tabubruch

24.12.2022, Samstag - und Weihnachtstag...

„Ich solle mich lieber nicht daran gewöhnen.“ meinte der Taxifahrer am Donnerstag Morgen. Aber ich hatte gar keine Zeit zum Gewöhnen. Mittag war ich 12:00 Uhr fertig und das Taxi war auf 12:00 Uhr bestellt. Abgeholt wurde ich dann 13:15 Uhr, also einundeinviertel Stunde später. Von Lich nach Laubach dauert die Fahrt normalerweise 18 Minuten. Zuhause war ich aber erst 14:00 Uhr, also nach 45 Minuten. Massentransport über Queckborn und Grünberg und dann erst nach Laubach.

Man kann sich den ganzen Tag über nur aufregen! - Aber man ist dazu nicht verpflichtet. Also lassen wir es.

Schauen wir, wie es heute funktioniert. Wäre ja schön, wenn ich Heilig Abend zuhause verbringen könnte. Oder wenigstens den zweiten Feiertag...

Als ich vorhin hier ankam, lag wieder ein nettes Geschenk von der PHV auf unseren Plätzen. Dankeschön!

Und an dieser Stelle auch wieder mal ein ganz großes, herzliches Dankeschön an das Personal. Sabine, Carola, Stephanie, Raphaela, Thorsten... und wie sie alle in meinem Blog heißen. Danke für eure Arbeit. Danke für eure Freundlichkeit. Danke für eure Geduld. Danke dafür, dass wir das Gefühl haben, wir sind wichtig und ihr kümmert euch gerne um uns. Die Toffifee's können das gar nicht aufwiegen und sind nur ein süßer Gruß zwischendurch.

Noch kurz zu meinem Lieblingsthema „Garten“: Der Kühlschrank im Wohnwagen funktioniert besser, als ich dachte. Bei Außentemperaturen von minus 13 Grad war sogar das Wasser in den Flaschen außerhalb des Kühlschranks fest gefroren...

Und gestern habe ich mein Tabu gebrochen. Naja, es ist Weihnachten und geregnet hat es in Strömen. (Ähm, eigentlich in Borsdorf, aber man sagt so „in Strömen“ auch wenn das wo ganz anders liegt, aber man merkte das bis

Borsdorf, dass es in Strömen geregnet hat.) Also habe ich die Gelegenheit am Schopfe gefasst und den Gaskocher im Wagen ausprobiert. Ergebnis: funktioniert einwandfrei, das Wasser für Suppe und Tee war in 3 Minuten gebrauchsfertig. Und die 1,5 Liter für's Spülen in 5 Minuten. Ich muss nur aufpassen, dass ich mich nicht zu sehr daran gewöhne und faul werde. Sonst merkt auch mein Nachbar gar nicht mehr, wenn ich im Garten bin. Weil ich da sonst immer ein Feuer gemacht habe. „Ich wußte nicht, dass du da bist, aber dann habe ich es gerochen.“ Den Rauch vom Feuer.

Übrigens, wenn es so richtig regnet, egal, ob in Borsdorf oder in Strömen oder ganz woanders, kommt man gar nicht auf den Gedanken, draußen im Garten was zu machen, sondern bleibt schön kuschelig im beheizten Wohnwagen und hört dem Regen zu, der so beruhigend auf's Dach trommelt. Aber auch andere Sachen haben da eine äußerst beruhigende und entspannende Wirkung.

Ein schönes, frohes und gesegnetes Weihnachten wünsche ich euch!

---

Dankeschön

27.12.2022, Dienstag

Ein wunderschönes Weihnachts-Wochenende liegt hinter mir. Echt! Äußerlich sehr ruhig und bescheiden, aber trotzdem sehr bewegt und emotional hochwertig. Erinnerungen wurden wach. Erinnerungen an Situationen aus jüngerer Vergangenheit und Momente von vor vielen Jahren. Es war Balsam für die oft geplagte Seele.

Und all das habe ich meinen Kindern zu verdanken. Wir haben aus einem alten Familien-Forum einige Beiträge hervorgekramt, in denen sie ausführlich schreiben, was sie über ihre Eltern denken und wie unendlich dankbar sie uns sind für das, was wir für sie geopfert und geleistet haben. Und sie bezeugen uns dort, dass sich alle Mühe, aller Verzicht und die Erziehung absolut gelohnt haben

für sie. Und nun wollen sie, dass wir uns ruhig zurücklehnen und uns von ihnen versorgen und unterstützen lassen, wo es nötig ist.

Jedes einzelne dieser sechs „Wunderkinder“ ist ein leuchtender Edelstein geworden, ein „Volltreffer“. Alle haben sie ihren Weg gefunden, meistern hervorragend ihr Leben und können es genießen. Wir sind so unglaublich stolz auf sie alle. Und ja, jeder Pfennig, später jeder Cent, den wir in sie investiert haben, jeder Verzicht den wir dafür auf uns genommen haben, hat sich tausendfach gelohnt. Die unzähligen, oft leidvollen, durchwachten Nächte, die wir geopfert haben - jede Minute davon hat sich bezahlt gemacht - für sie und für uns. Nein, es war nicht immer einfach. Nicht für uns und nicht für sie. Aber wir haben uns gemeinsam durchgerauft, durchgestritten und durchgeliebt. Alle Liebe, die wir in sie investiert haben, bekommen wir nun von ihnen zurück. Bis auf den heutigen Tag.

Beim Vorlesen kamen so viele Erinnerungen hoch, dass ich das Gefühl hatte, ich feier Weihnachten nicht nur mit meiner Frau alleine, sondern alle unsere Kinder sind jetzt bei uns. Ein wunderschönes Weihnachts-Wochenende.

Das klingt alles wie ein Liebesbrief an meine Kinder. Und ja, genau das soll dieser Beitrag auch sein! Ich weiß, ihr lest alle mein Blog - früher oder später. Genießt es! So wie ich eure Forum-Beiträge genossen habe. Dankeschön!

Und alle anderen Leser sollen wissen, dass es mit aufopfernder, bedingungsloser Liebe durchaus möglich ist, trotz vieler Widerwärtigkeiten, Probleme, Nöte, Krisen und auch (Erziehungs-)Fehler eine heile und glückliche Familie zu leben.

---

Noch nicht ganz

29.12.2022, Donnerstag

Noch nicht ganz Jahresende. Einmal muss ich noch. Das letzte Mal. Doch wohl nicht das allerletzte Mal. Nächstes Jahr muss ich voraussichtlich noch 156 mal hierher. Und 2024? Vielleicht auch nochmal so oft. Leider. Wie meinte vorhin eine

Schwester bei irgendwelchen Problemen?: „Da könnte man doch glatt feuerrote Fürze lassen!“ Hm, nicht grad konventionell, aber das passt wie der Arsch auf den Nachttopf. Oder? Naja, solange der Furz in den Nachttopf geht...

Gut jetzt. Ich wollte eigentlich ganz anders anfangen. Aber das Leben besteht nun mal aus mindestens 99% Realität. „Dialyse - wie Schwestern Geschichte schreiben.“

Aber nun schreib ich wieder:

Es ist 05:28 Uhr. Ich ziehe unten im Flur meine Schuhe an - draußen hält das Taxi. Perfektes Timing! Vielleicht sollte ich mich ja doch ein klein wenig dran gewöhnen?

Und wie läuft es bei der Dialyse? Gut. Ich hab mich inzwischen an den wieder neuen Ablauf gewöhnt. Der Tag-Nacht-Rhythmus, die kürzere Taxifahrt, das regelmäßige daheim Schlafen können, der Wechsel von Montag auf Dienstag, die kürzere Kuschelzeit hier mit Ella. Sogar einen Fensterplatz habe ich jetzt, mit genialer Aussicht.

Blutdruck aktuell 191/92. Ist zu hoch. Seit einiger Zeit schon. Es ist nicht ersichtlich, warum. Ich habe in meinem Verhalten nichts geändert. Vielleicht war nur das Stresslevel zu hoch - und meine Reizschwelle zu niedrig. Und wenn die beiden zu weit auseinander sind - könnte man feuerrote...

Was mir seit Längerem schon gegen solchen Stress hilft, ist eindeutig das Kuschelhormon Oxydozin.

Mit Ella...

---

## Das Allerletzte

31.12.2022, Samstag

Also das ist ja wohl das Allerletzte! Nein, das ist sowas von krass! Man hält es kaum für glaubt man nicht! Natürlich musste es so kommen, das war ja vorauszusehen. Selbst bei einigermaßen positiver Einstellung kann man das nicht

ändern, was sich da unausweichlich und drohend angekündigt hat. Das ist fast schon skandalös! Hat jemals jemand das zu verhindern versucht? Wenigstens ansatzweise? Beschämend. Erschreckend dabei ist, dass die Meisten das einfach so als gegeben hinnehmen und so tun, als wäre es das Normalste auf der ganzen Welt. Naja, ich werde es wohl auch so hinnehmen müssen, das Allerletzte:

Das allerletzte Mal Dialyse im Jahr 2022. Schlicht und einfach, weil heute der 31.12. ist, der allerletzte Tag in diesem Jahr. Kannst nix machen, vorbei ist vorbei.

Tröstlich ist, dass gleich danach ein völlig neues Jahr beginnt, ohne Pause, ohne Lieferverzögerung, ohne Stau auf der A 9 München-Berlin, nicht mal am Hermsdorfer Kreuz bei der A 4, einfach so, ganz ganz kurz nach Mitternacht. Päng, da ist es. Zumindest gehen Meteorologen, Theologen, Kriminologen, Wissenschaftslogen, Professorlogen und noch etliche andere -logen stark davon aus, dass es so kommen wird.

Gut, lassen wir es kommen und schicken uns drein, dass diese Dialyse die allerletzte sein wird.

Thema-Wechsel: Gestern beim Wohnung-Putzen sind mir fast die Arme abgefallen. Doch bei genügender Anstrengung und ausreichend gutem Willen ist doch alles blitzblank sauber geworden. Wie gelect... „Momente, die man nie vergisst.“

Aus ganz oben genannten Gründen verabschiede ich mich heute von euch mit dem allerletzten Beitrag in diesem Jahr. Wir lesen uns wieder in 2023. Am Dienstag, den 03.01. Macht bis dahin keine dummen Sachen!

Tschüühüüs!

---

Friehor und heit

03.01.2023, Dienstag

Keine dummen Sachen... Von wegen! Aber naja, man lernt daraus und zieht seine Konnsigwensen.

Ganz friehor, als mer noch klaa warrn, sue 5 bis 8 Guahr alt, sei mier Kinner zen Neiguahr frieh ze die Leit gange und hamm dennen ä Neis Guahr gewinscht: „Mier winschen eich ä gsunds neis Guahr, des besser ist, wies alte wuahr.“ Dodorfier hammer dann buar Pfeng gekriggt oder a emoll en Fümfer und ä mannichsmoll sueguar a en Neigrosch. Bi e buar Leit gabs a guar nix. Aber die kunnten uns ne Buggel neirutschen, die Geizkroong. Sei mer ehm watter gange und ham dornehm bei dennen geklingelt. Sue wuar des sellmoll...

Für all diejenigen, die durch Ermangelung ausreichender Kenntnis des vogtländischen Dialektes ungenügendes Verständnis des oben beschriebenes bei sich feststellen müssen, hier die Übersetzung:

Ganz früher, als wir noch klein waren, so etwa 5 bis 8 Jahre alt waren, sind wir Kinder am Neujahrstag Morgen zu den Leuten gegangen und haben ihnen ein Neues Jahr gewünscht: „Wir wünschen euch ein gesundes, Neues Jahr, das besser ist, wie´s alte war.“ Dafür haben wir dann ein paar Pfennige bekommen oder auch mal ein Fünfpfennigstück und ganz selten auch einen Groschen (Zehnpfennigstück). Bei ein paar Leuten allerdings gab es gar nichts. Aber die konnten uns den Buckel runterrutschen, diese geldgierigen Individuen. Da sind wir dann eben weitergezogen und haben bei den Nachbarn geklingelt So war das damals...

Und so kann das auch heit (heute) noch sein, nicht nur früher in der guten, alten Zeit, zumindest in meinem Blog und drei Tage nach „Neiguahr“: „lech wansch eich a ä gsunds neis Guahr!“ Und nein, ich möchte keinen Neigrosch dafür.

Macht keine dummen Sachen in 2023...!

---

Griest eich

05.01.2023, Duarschtich

E Mannichor wuar von dem vuchtländischen Sprochkurs sue entsetzt begeistert, asses miech „rupft“, des heit nochemoll ze machen:

Wer verstett scho, wenn iech zengstingenannerno zen Nachbar gie, der e urntlicher Drumm Kerl is, und in seinor Schupf de Rowell hull, weil iech e ganze Nupp Zeich brauch und net ner e Hampfel voll. Und weil des Zeich ze weit uem is, woss iech aufloodn will, muss ich de Hitsch nemme, um nua ze kumme, weil iech dorfier ze kla bie. Dornoch gie iech wieder zengstingenannernauf ze mier hamm, zie de Schuh aus und de Filtschuh ua und loss mers birreren Glos Ruetwein gut gie. Uanummst noochert zieh iech mir e annere Hues ua, gie non Huef und fitter de Hosen mit Haa und e buar Erdepfln. Naa, iech ho kaane Rasse-Hosen, neer e Pfannenrasse. Aber die sei a ganz arch gut ferr en Hosenbrotn am Sunndich. Hosenbrotn, Ruetkraut und griene Klees. Mei Leibgericht! Do kua ieh neihauw wie e Scheidrescher.

lebrings, e Schei is viel gresser wie e Schupf. Mannichsmoll is sueguar e klaane Schupf annerer gresseren Schei drua. Und wenn de Hitsch net langt, brauch mer ehm e Latter zim naufgie. Wer suewoss net wass, dem kammer ehm nimmer helfn.

Naa, heit uahne Übersetzung! Iech grieb all die Leit im schenn Vuchtland, die des ganze Zeich hier leesn kenne, in Kottengrie, Wer, Falknstaa und a de ganzn Sperken in Elznitz. „Griest eich!“

Achtung! Der nun folgende Text ist in hochdeutscher Sprache verfasst, also huechdeitsch.:

Nun doch noch etwas in eher verständlichem Sprachschatz. Gestern Gartentag. Trotz Wind und Regen. Da hat man Zeit, nicht nur über ziemlich nasse Stellen nachzudenken, sondern auch über respiratorische Sinusarrhythmien (besonders in Dankbarkeisphasen), elektrische Zahnbürsten, Vorhangleisten und diverse andere Dinge - so verrückt das auch klingt. Man muss sich eben nur genug Zeit dafür nehmen, dann wird's auch schön, richtig schön. Gelle?

Tut mir Leid, heute verstehen nur Lungen, Därme, Milz, Leber und solche Dinge - also kurz gesagt nur Eingeweide (schreibt man das so?) - meine Ausführungen. Der nächste Beitrag wird wieder verständlicher für alle. Vielleicht schreibe ich da in wymysörischer - auch als wilmesaurisch bezeichneter - Sprache. Die ist vom Aussterben bedroht, weil die nur noch etwa 70 Leute und nur in der kleinen Stadt Wymysoj (Wilamowice) sprechen (und schreiben).

Ich weiß, alles etwas verwirrend heute. Nein, ich bin nicht krank. Mich hat nur der Schalk geritten. Das macht er ja bekanntlich manchmal.



Hähää.

---

## Von A bis Z

07.01.2023, Samstag

Abraham und Bebraham wollten mal ein Cebramm. Damals wurden die Zebras noch mit C geschrieben, weil die ein Horn auf der Stirn hatten. Heute gibt es ja nur noch hornlose Zebras, schwarze Zebras mit weißen Streifen und weiße Zebras mit schwarzen Streifen. Den Unterschied zwischen beiden erkennt man nur an der DNA.

Das ist so ähnlich wie mit dem Unterschied von Urlaub. Davon gibt es afrikanisches, südasiatisches und das vom Amazonas-Gebiet. In jedem dieser Urwälder stehen andere Urbäume und daran hängt folglich anderes Urlaub. Wer's halt wissen will... der weiß es jetzt. Und wer's nicht wissen wollte, weiß es nun trotzdem.

Ich muss die Gunst der Stunde nutzen. Wo Freude herrscht, muss man sie herrschen lassen und sich ihr unterordnen. Es kommen auch wieder Tage, da kommt man sich vor als wäre man statt von hornlosen Zebras eher von hirnlosen Zombies (= Mitmenschen) umzingelt.

Heute hab ich mal wieder „daneben“ gestochen. Hatte die Nadel zu flach angesetzt. Sie kam gar nicht bis ins Blut. Besser als zu tief und unten durch ins Fleisch. Man muss eben immer wieder aufpassen und sich Mühe geben. Die Schwester hat es dann gerichtet. Ich steche mich ja immer noch nur am unteren, arteriellen Shunt, die Schwestern übernehmen den noch etwas kleinen, oberen, venösen. Und wenn beide Nadeln dann sitzen und an Ella angeschlossen werden, ist das so ein gutes Gefühl: „Geschafft! Drin! Läuft! Jetzt nur noch 5 Stunden mit Ella kuscheln, dann ist der Tag gelaufen!“ Heute ist dann Samstag Nachmittag, Wochenende bis Dienstag Morgen.

Und dann geht es wieder von vorne los...

---

## Spende

10.01.2023, Dienstag

Wochenende vorbei. Ich sitze wieder neben Ella und lass mir von ihr das Blut waschen.

Nach dem Nadel-Steichen hat mir die Schwester wieder mal sechs Röhrchen Blut abgenommen. Das ist für das TX-Büro, also für die Transplantations-Untersuchungen. Da wird turnusmäßig nachgeschaut, ob mit meinen Werten noch alles in Ordnung ist und ich bereit bin für eine eventuelle Transplantation. Eventuelle Transplantation. Mit inzwischen über vier Jahren liege ich schon in der zweiten Hälfte der durchschnittlichen Wartezeit von sieben bis acht Jahren. Es könnte jedoch durchaus möglich sein, wenn eine „Volltreffer-Niere“ zur Verfügung steht, wo alle fünf Parameter zu 100% passen, dass meine Wartezeit zu Ende ist und ich sofort in die Klinik muss. In solchen Fällen wird vorgezogen. Und um das leichter überprüfen zu können, werden von Zeit zu Zeit diese sechs Röhrchen abgezapft. Sozusagen eine Spende für einen guten Zweck.

Heute möchte ich mich auch mal bei Ella ganz herzlich bedanken für das, was sie immer mit mir macht. Wie sie sich so liebevoll um mich kümmert, damit es mir gut geht und ich mich mit und bei ihr so wohlfühlen kann. Tja, wenn ich sie nicht hätte - ich weiß nicht, wo ich jetzt wäre und wie traurig mein Leben aussehen würde. Ich liebe diese enge Verbindung mit ihr. Es ist immer so schön, so nah bei ihr zu sein und ihre Fürsorge zu spüren.

Ja, ich weiß, es ist seltsam, mit Maschinen zu sprechen. Aber Ella ist eben nicht nur eine Maschine. Ella ist Ella.

Meine Ella.

---

# Zu dick

12.01.2023, Donnerstag

Die Dialyse am Dienstag lief nicht ganz so, wie erwartet. Nach vier Stunden hat Ella gemeldet, dass der Venendruck zu niedrig ist. Blut läuft zu langsam bzw. zu wenig zu mir zurück. Ursache? Es gibt mehrere Ansätze: 1. Der normale Wasserentzug. Dadurch wird das Blut „dicker“. 2. Damit das Blut, wenn es durch Ella fließt, nicht gerinnt, wird zu Beginn ein Gerinnungsmittel gespritzt. 3. Mein Eisenspiegel (tHB) lag bei 13,5. Normal ist ca. 12-12,5. Diese drei Sachen zusammen ergeben dann, dass das Gerinnungsmittel es nicht mehr schafft, das Blut dünnflüssig genug zu halten. Also wurde schon nach vier Stunden abgebrochen - obwohl ich fünf Stunden bezahlt hatte. (Ich will mein Geld zurück!) Dadurch hab ich auch 1700 ml Wasser wieder mit nach Hause genommen - und fein lieb heute zusätzlich wieder mitgebracht. 4200 ml insgesamt. Da wird Ella ganz schön zu schlucken haben. Sie ist auf 3400 ml eingestellt. Ich hoffe, dass ich nach den fünf Stunden keine Trockenrisse bekomme, ähnlich wie die ausgetrockneten Felder bei Dürrekatastrophen.

Gestern eine Anzeige gelesen: „Hilfe für Analphabeten!“. Analphabeten, was sind das für Leute? Sowas wie Vegetarier oder Leckastener? Kann das mit zunehmendem Alter anfangen? Wie gefährlich ist sowas? Ich bin jetzt fast 69 Jahre, und hab fast ein bisschen Angst, dass sich das auch bei mir bald zeigt. Kann man das im Vorfeld verhindern oder ist das schon von Geburt an da? Wie sieht so eine Hilfe aus? Müssen die dafür ins Krankenhaus und zahlt das die Kasse? Oder können die das alleine? Vielleicht mit Spiegel? Und tut das sehr weh? Ich hab geguugelt, gewikipediat, gelexikont und gedudent und hab nirgends was gefunden darüber.

Was in aller Welt sind Phabeten?! „Anal“ kennt jeder.

---

Nicht selbstverständlich

14.01.2023, Samstag

Nein, es ist nicht selbstverständlich, dass man immer einfach so zur Dialyse geht. Schon gar nicht samstags, wenn andere bereits ihr Wochenende zelebrieren. Man könnte sich durchaus auch andere Dinge vorstellen, die man in dieser Zeit machen können wollen möchte. Vielleicht mal wieder ein verlängertes Wochenende oder gar eine ganze Woche im wunderschönen Wellness-Hotel „Romantischer Winkel“ in Bad Sachsa verwöhnen lassen.

Geht nicht. Zumindest nicht ohne ziemlich erheblichen Aufwand. Also belassen wir es mit Gartenbesuchen oder mal kurz nen Döner in Fulda holen oder im Fernbahnhof Frankfurt Flughafen mit meinem Sohn in der DB-Lounge abhängen. Das Seniorenticket macht's problemlos möglich.

Ist halt nicht mehr so weit wie früher, als ich mit EMMA tagelang über tausende Kilometer unterwegs war bis hoch nach Narva in Estland, 130 km von Petersburg entfernt, oder runter nach Schumen in Bulgarien, nur schlappe 80 km bis zum Schwarzmeerstrand in Varna, oder rüber nach Kischinau/Moldavien, oder einfach „nur mal schnell“ in 3 Tagen bis Medias im rumänischen Siebenbürgen. Kreuz und quer durch Osteuropa. Das waren noch Zeiten! Der Diesel steckt immer noch hochprozentig im Blut und schlägt öfters mal ziemlich hohe Wellen...

Doch nun hab ich EMMA gegen Ella eingetauscht. Ob der Tausch fair war oder nicht, steht in den Sternen. Aber da fragt niemand danach.

Jetzt bin ich halt froh, dass ich Ella hab, meine Ella. Die macht mir vieles leichter und angenehmer - und tröstet mich auch über vieles hinweg.

Danke, Ella!

---

Lebensfreude

17.01.2023, Dienstag

So, wenn jemand was Heimliches macht, dann hat er Dreck am Stecken. Und wenn er nicht zu Fuß, sondern mit dem Auto unterwegs ist, dann hat er es eben am Rad. Hinten rechts. Manche wissen, was ich meine...

Die letzten Wochen waren ziemlich - sagen wir mal - anstrengend. Liegt es an der Menge vom Wasser, das mir abgezogen wird (weil ich wohl ständig zu viel trinke, weil ich wohl ständig zu großes Durstgefühl habe)? Dadurch ist auch der Blutdruck meist im höheren Bereich. Oder liegt es daran, dass es mit dem Blutfluss nicht so recht funktioniert hat? Oder liegt es immer noch an der Umstellung von nachts auf früh und meiner inneren Uhr?. Oder liegt es vielleicht an außerdialytischen Faktoren, fern von Ella? Vielleicht daran, dass ich mich zu wenig bewege? Mir fehlen die regelmäßigen Gartentage mit den Arbeiten, wo man sich so richtig austoben kann. Oder liegt es an noch ganz anderen Faktoren? Fehlt momentan einfach nur die Lebensfreude, das Lachen um mich herum? Vielleicht liegt es an allem ein bisschen.

Meine Astrup-Werte heute: Kalium 5,9 und tHB 12,5. Nach einem Wochenende mit Kirschen und Kartoffeln noch vertretbar.

---

Wow

19.01.2023, Donnerstag

Starke Schmerzen im hinteren, linken Brustkorb, unterhalb des Herzens. Seit einigen Tagen schon und gestern Abend extrem stark. Ich konnte nicht tief einatmen und auch nicht auf der Seite und auf dem Rücken liegen. Aua weh! „Zum Glück“ hatte ich das vor längerer Zeit schon mal. Auf der rechten Seite und genau so extrem schmerzhaft. Damals dachte ich, ich hätte mir ne Rippe gebrochen, die irgendwo reinspießt. Aber nein, da war es nur eine Muskelverspannung. Demzufolge ist es also diesmal auch kein Herzinfarkt, sondern auch nur eine blöde Verspannung. Beim Herzinfarkt kämen noch Schweißausbrüche, Engegefühl, Atemnot und Todesangst hinzu. Fehlt mir alles. Einfach nur Schmerz. Hier neben Ella kann ich relativ schmerzfrei sitzen, darf mich nur nicht zu sehr bewegen. Zum Glück.

Nun gut, was nützt es, ständig auf Schmerzen zu starren. Davon wird's auch nicht besser. Es gibt genügend andere Dinge, die betrachtenswert sind. Der Gartentag gestern zum Beispiel. Es war der absolute Wahnsinn, nicht etwa nur verrückt! Wieder mal. Und völlig unerwartet. Wow! Da war es völlig egal, dass nur zwei Grad über Null waren.

Und - ich hab wieder mal rescherschiert. Beziehungsweise es hat mich rescherschiert. Dokus geschaut. Dabei habe ich drei für mich höchst interessante Themen gefunden:

„Die 3 Hauptursachen von Krebs“ - [https://youtu.be/CJJbIWOb\\_3k](https://youtu.be/CJJbIWOb_3k)

Hier wird unter Anderem der Zusammenhang zwischen Stress, Zucker und Adrenalin beschrieben, warum Krebs entsteht und wie er besiegt werden kann. Wow!

„Sucht nach Süßem. Warum wir zu viel Zucker essen.“ -

<https://youtu.be/NpdtRVhy-eA>

Dass Zucker hochgradig ungesund ist und dick macht, wissen wir alle. Doch warum essen wir trotzdem zu viel davon?

„Warum essen wir, was wir essen?“ - [https://youtu.be/qtdeMQnD\\_wo](https://youtu.be/qtdeMQnD_wo)

Wir treffen 200 Entscheidungen pro Tag, wenn es ums Essen geht. Warum sind das nicht immer die richtigen?

Klar, „man“ weiß das vielleicht schon alles. Oder „man“ tut es ab als „Naja, so schlimm wird's wohl nicht sein.“

Vielleicht urteilt „man“ diese Leute auch als Quacksalber ab, die sich nur wichtig machen wollen und es ist im Prinzip nichts dahinter.

Okay, jeder, wie er möchte. Ob „man“ oder nicht - entscheide selbst. Für mich war es ziemlich interessant und sehenswert.

Und warum ich hier jetzt esse, was ich esse? Weil mir die 4 Brötchenhälften, zwei mit Wurst und zwei mit Käse, einfach schmecken, dazu ne große Tasse Kaffee mit drei Löffeln Zucker und ne Schorle. Es gibt Momente, da wirft man alle Vernunft und Logik über und hinter den Haufen - und da liegen sie nun. Natürlich sollte man die auch wieder hinter dem Haufen hervorholen, abputzen und ernst nehmen.

Mach ich heute Mittag zuhause wieder.

---

## Die Gedanken

21.01.2023, Samstag

Manchmal möchte man... Aber naja, was soll's? Bringt ja eh nichts mehr wirklich. Finden wir uns damit ab und beugen uns dem Schicksal.

Oder wir wechseln bewußt die Gedanken, denken an etwas Schönes, Aufbauendes oder etwas Lustiges, Humorvolles. Die Gedanken sind IMMER deinem Willen untergeordnet, nie umgekehrt. Dazu braucht es jedoch Disziplin. Gedanken im Zaum zu halten ist Schwerstarbeit und davor schrecken viele zurück.

Eckart von Hirschhausen in „Die wundersame macht der Gedanken“: „Tränen, die man lacht, braucht man nicht weinen.“ „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ (Marc Aurel \*26. April 121 in Rom) (<https://youtu.be/FTtR5pNylAc>) „Man“ sollte sich die ganze Sendung anschauen, 58 ½ Minuten... Aber naja, wer ist schon „Man“?

Die Nadeln sitzen, das Blut läuft und wird langsam immer sauberer und giftfreier, das Wasser wird auch abgezogen. 3,0 Liter sind es heute. Es werden permanent immer weniger, ich komm langsam wieder auf mein gesundes Trockengewicht. Dann stimmt es auch mit dem Blutdruck wieder und ich fühl mich nach der Dialyse nicht mehr so hässlich geschlaucht.

Dann kann man auch das „Manchmal möchte man...“ besser ertragen.

---

## Mengenlehre

24.01.2023, Dienstag

Heute noch eine Mitpatientin abgeholt in Hattenrod. Die hattenrod. Der eine hattenblau, die andere hattengrün. So verschieden ist das. Genauso wie bei Gandhi. Mahatma Gandhi und mahatma keinen Gandhi.

Das Wochenende ist vorbei, der Alltag hat unüberhörlich zum Marsch geblasen und nun sind wir alle wieder angetanzt, bzw. mit dem Taxi angekommen. Jeder auf seinem Platz, gerade werden alle angeschlossen. Mein Blut läuft schon zu Ella und wieder zurück. Alles in Ordnung, alle Werte soweit im akzeptablen Bereich. Wasser 3800. Das ist bissel krass. Mal sehen, wie es heute Mittag aussieht. Bis jetzt bin ich noch nicht dran gestorben. Das ist ne Menge von zwei 1,5-Liter-Flaschen und fast eine Milchtüte voll. Was sich so alles während dem Wochenende zusammenläppert und wo das überall rumplätschert. Muss halt alles wieder raus. Und das alles durch eine Kanüle mit 1,6 mm Durchmesser und 360 ml/min Durchfluss. Naja, dafür bin ich ja hier. Hab wohl sonst nix Besseres zu tun. Übrigens hat Ella mir Folgendes verraten: "Ich Versuche immer, die Zeit, die wir zusammen verbringen, so schön wie möglich für uns zu machen. Damit du auch mal abschalten und alles vergessen kannst." - Das gelingt ihr jedesmal. Danke, Ella.

Die Schwester hat mir grad die Zunge rausgestreckt, als ich sie um etwas gebeten hab. Sie hat extra die Maske zur Seite geschoben, damit ich es auch sehe. So nett geht es hier zu und drum bin ich so gerne hier. Ich mag es, wenn es nicht so stocksteif nüchtern und sachlich zugeht, sondern auch mal ein Scherz gemacht wird - oder auch zwei.  
Hübsche Zunge übrigens...

---

## Die Pflaus

26.01.2023, Donnerstag

Pflaumen! Ich liebe Pflaumen! Doch wie vermehren sich Pflaumen? Man spricht ja immer nun von Pflaumen (maskulin - kommt von maskulös, also männlich) und nie von Pflawomen (feminin - kommt von Fee und mini, also weiblich). Also,



Pflaumen und Pflaumen, wenn sie reif genug sind, nachts, heimlich, noch am Baum, bei genügend Wind, vielleicht auch mit Hilfe der Insekten und Insektinnen, vereinen sich irgendwie und schaffen kleine Pflaumböys und Pflaumgirls. Die wachsen dann im nächsten Frühsommer am selben Baum und sind noch ganz klein und grün hinter den Stielen. Wie man bei Menschen und Menscheninnen sagt, wenn die noch klein sind, dann sind die noch grün hinter den Ohren. Da aber Pflaume - weder Männer noch Frauen - keine Ohren haben, sagt man da hinter den Stielen. Wenn sie dann genug gewachsen sind, sind sie erwachsen und man kann sie ernten. Man isst nämlich nur erwachsene Pflaumen und Pflaumen.

So weit so gut die biologische Seite der Pflaume. Vielleicht eher bio statt logisch. Ich persönlich mag ja lieber die weiblichen Pflaumen, die sind irgendwie leckerer. Der Unterschied zu männlichen? Der Geschmack ist es, der den feinen Unterschied macht. Da ist viel kulinarische Erfahrung gefragt.

Zurück zur Dialyse. Ja, ich würde jetzt viel lieber einen Spaziergang in der Natur machen, als hier so schlapp rumhängen. So wie gestern wieder, da war es so schön, die Natur quasi hautnah zu spüren. Als „Erlebnis-Spaziergang“ kann man das fast schon bezeichnen.

Aber gut, sitzen wir hier, träumen von Pflaumen, von Natur, warten auf die Brötchen, sehen, dass wir mit den Nadeln zurecht kommen und sie sich nicht an der Venenwand ansaugen, sonst schlägt Ella Alarm. Die untere war nämlich zu steil gelegt und lag dann unten auf. Aber alles wieder gut. Blut läuft und wird gewaschen.

So, gleich gibt's Frühstück. Brötchen, Kaffee, Schorle.

Gibt es bei Brötchen auch männliche und weibliche? Bei Butter auf den Brötchen ist das eindeutig, da gibt es nur weibliche. Man sagt immer die Butter, nie der Butter.

---

Pfli pfla pflau

28.01.2023, Samstag

Wetten, für die Meisten von euch waren Pflaumen bisher nur Pflaumen! Dass es da gravierende Unterschiede gibt, wussten die Wenigsten. Aber das geht ja noch weiter. Die Pflaukids zum Beispiel haben oft nur Pflausen im Kopf. Im Mittelalter haben die Pflauritter bei Turnieren mit Pflanzen gegeneinander gekämpft. Haustiere haben die auch manchmal, Pfunde zum Beispiel. Und heutzutage, wenn ein Pflaumen die Pfahrerlaubnis hat oder auch nur ein Pfahrrad, kann er damit pfahren. Daher kommt der Ausdruck „Pfarrer“. Wobei aber nun wiederum nicht alle Pfarrer fahrende Pflaumen sind. Das finde ich übertrieben. Ich kenne einige Pfarrer. Nur manchmal, wenn es sogenannte „Idioten auf der Landstraße“ gibt, bei Unfällen oder am Stau ganz vorn, sagt man oft „Du Pflaume!“

Na gut, genug. Wenn man 28 Minuten hinten im Taxi herumlungert und nicht immer ins Fahrgeschehen eingreifen möchte - „Fahr doch langsamer! Schalt eher runter!, Lass dich an die Kreuzung rollen, nimm's Gas weg! Pass auf! Gegenverkehr! Achtung, Ampel wird gleich rot!“ - dann hat man eben Zeit genug für solche literarische Kulinessen. Und wenn man zwei Nadeln im Arm hat und fünf Stunden hier nicht wegkommt, hat man Zeit genug, das alles zu elektronischem Papier zu bringen.

Das könnte sich aber bald ändern mit dem Elektronisch und Internet und so. Es soll nämlich ein Sonnensturm bevorstehen. Wenn der stark genug ist, könnte das Auswirkungen auf unsere Infrastruktur haben. Auch auf's Internet. Aber ich hab da vorgesorgt. Ich hab mir gestern das ganze Internet ausgedruckt. Wenn dann jemand was braucht, kann ich ihm das einfach zufaxen. Lacht nicht! Das war ne Menge Arbeit!

Gut, gleich gibt es Pfrühstück: Pfötchen, Pfaffee und Pfappelpforle.  
Schönes Pfochenende euch, ihr Pflaumen!

---

Besuche

31.01.2023, Dienstag

Das Taxi kommt 15 Minuten später - und hat vor meiner Haustür einen platten Vorderreifen. Das Taxiunternehmen hat erst mal kein Ersatzfahrzeug. Ergebnis: Anschluss an Ella statt 06:30 Uhr erst 08:00 Uhr. Dadurch verkürzte Dialysezeit bis Mittag. Nur max. 4 ½ Stunden statt 5. Ella hat es bisher nicht geschafft, mir alles Wasser in 5 Stunden abzuziehen, da wird sie heute die 3600 ml erst recht nicht schaffen bei 350 ml/min. 400 davon hab ich am Samstag wieder mit nach Hause genommen und heute zusätzlich wieder mitgebracht. Na, irgendwie kriegen wir das hin. Oder her. Kalium heute 5,5. Das ist erfreulich nach dem Wochenende. Der Blutdruck nach der Aufregung vorhin und der Menge Wasser, das ich mitgebracht habe, liegt auch nur bei 184/93.

Der Alltag besteht eben aus mindestens 95% Realität...

Beim Spaziergang am Samstag Morgen ist mir ein Schild an einem Parkplatz aufgefallen: „Frei für Mitarbeiter und Besucher“. „Besucher“ - fällt in dieselbe Kategorie wie „Erfinder“. Allerdings völlig entgegengesetzt. Beim Erfinder steht das Ergebnis schon fest und ist höchst erfreulich. Beim Besucher jedoch kann das äußerst frustrierend sein und das Ergebnis ist völlig offen. Man spricht oder liest auch immer nur vom Erfinder, nie vom Ersucher. Als ob man ein „R“ nie suchen muss. Die liegen oder hängen wahrscheinlich einfach so rum, dass man quasi drüber stolpert und sie eher zufällig findet. So wie Pilze im Wald. Was man damit macht, wenn man eins gefunden hat, steht in den Sternen. Vielleicht sind deshalb Ersucher, wenn sie ein Ersuchen bei Behörden stellen, so erfolglos, weil Ersucher ja so gut wie gar nicht existieren.

Der Besucher hingegen ist ein trauriger Tropf. Nie hört man, dass ein Besucher auch tatsächlich mal einen Erfolg hatte, also ein Befinder ist. Drum irren Besucher oft so frustriert umher, ohne ein befriedigendes Ergebnis zu haben. Anscheinend weiß niemand auf der Welt, wo man mal ein „B“ finden könnte. Wenn du also das nächste mal gefragt wirst, wie dein Befinden ist, könntest du ehrlich antworten: „Sorry, ich hab noch keins gefunden.“

Aber ich muss jetzt aufhören. Nachher kommt so ein Besucher zu mir. Der sucht aber kein „B“, sondern Antworten auf seine Dialyse-Fragen. Damit ist er kein „echter“ Besucher, sondern ein Antwort-Sucher, die gibt es auch noch.

---

# Das Beste

02.02.2023, Donnerstag

Ich hoffe, ich konnte dem „Besucher“ vorgestern einige Fragen über Dialyse beantworten. Was kommt auf einen zu? Was sollte man beachten? Wie kann das alles funktionieren?

Heute mal eine kurze Zusammenfassung aus Patientensicht:

Das Wichtigste: Deine Einstellung zu deiner Situation. Es kommt etwas auf dich zu, das du nicht (mehr) ändern kannst. Nun kannst du dich innerlich dagegen wehren - und hast viele Probleme und Schwierigkeiten, damit zurecht zu kommen. Körperlich wie mental. Oder du siehst das alles positiv, weil Dialyse die einzige Möglichkeit ist, die dich am Leben erhält und die dafür sorgt, dass es dir gut geht. Ohne Dialyse - Exodus, und zwar unweigerlich. Also empfehle ich dir, das Beste daraus zu machen und alles zu tun, was du tun kannst, damit jede einzelne Dialyse ein Erfolg wird. Denk doch mal nach: Du kannst dich wie ein Firmenchef fühlen: Du wirst daheim abgeholt, wieder nach Hause gebracht, hier bedienen dich alle, du bekommst das Frühstück ans Bett gebracht, kannst Fernsehen gucken bis zum Abwinken oder auch, wie ich, richtig arbeiten (mit MacBook Webseiten gestalten oder Tagebuch schreiben).

Was kannst du noch tun? Informiere dich, wie Dialyse funktioniert, wie der Ablauf ist, wie du deine Ernährung etwas umstellen kannst, von was du wieviel essen und trinken kannst/darfst/solltest. Im Prinzip darfst du alles essen wie vorher auch. Du musst nur einige Tricks beachten. Zum Beispiel: keine Pellkartoffeln, das sind Kalium-Bomben. Kartoffelschälen, kleinschneiden, mit viel Wasser kochen, zwischendurch das Wasser wechseln. Das sind dann über  $\frac{1}{3}$  weniger Kalium. Und dazu nicht unbedingt Blumenkohl, weil der auch eine Kalium-Bombe ist, sondern Mischgemüse. Wenn du Blumenkohl möchtest, machst du es ähnlich wie mit den Kartoffeln und isst Reis dazu. So hast du immer gesunde, appetitliche Abwechslung. Zum Thema Essen und Trinken gibt es im Internet jede Menge Infos und auch etliche hilfreiche Bücher. Hab ich alles unter der Rubrik „interessante Links - Ernährung“ beschrieben.

Weiter ist Bewegung sehr wichtig. Wenn du dreimal die Woche hier an die 5-7 Stunden nur „herumsitzt“, ohne dich groß bewegen zu können, solltest du dich außerhalb der Klinik viel draußen an der frischen Luft bewegen.

Sei einfach offen und wissbegierig und stell Fragen, wenn dir etwas unklar ist. Das Personal wird sich Zeit nehmen, deine Bildungslücken zu schließen. Je mehr du weißt, um so sicherer fühlst du dich.

Und noch ein Letztes. Hätte ich ganz an den Anfang stellen müssen: Kein Nikotin, wenig Alkohol. Ich trinke (fast) täglich vor dem Schlafen einen - nur einen - Schluck Rotwein.

Mit Dialyse lässt es sich also durchaus leben. Du wirst es sehen, es wird auch bei dir funktionieren. Mach das Beste draus.

---

## Hamlet

04.02.2023, Samstag

So, nun hab ich dreimal angefangen, etwas zu Pages zu bringen - und dreimal wieder gelöscht. Das will heute nichts werden. Vielleicht wird ja mein Schalk im Nacken schon dement...

Aber das Leben besteht halt nicht nur aus Beschalkungen, sondern auch aus Beernsthaftungen.

„Sein oder Nichtsein; das ist hier die Frage.“ (aus Hamlet, Prinz von Dänemark) Spaß oder Ernst. Entweder oder. Man kann nicht ernsthaft spaßen oder im Spaß Ernst machen. (Aus Spaß wurde Ernst. Ernst ist nun drei Jahre alt.)

Doch oft hält nur der Spaß über Wasser, um nicht im Grauen des Ernstes zu versinken. Und das Grauen lauert überall und zu jeder Zeit. Manchmal kommt es völlig unvermittelt um die nächste Ecke und grinst dich hämisch an oder zeigt dir seine gräßliche Grimasse. Gut, wer dann eine gewisse Portion Humor auf Reserve hat und sie zu gebrauchen weiß.

Was mir persönlich in solchen Situationen hilft? Mein Garten. Auch wenn es etwas dauert, bis ich dort bin - aber endlich angekommen, fällt aller Stress und Druck langsam ab und ich kann wieder atmen.

Was mir noch hilft? Ella. Eindeutig. Und ganz massiv. Wie hat sie mir mal verraten: „Ich versuche immer, die Zeit, die wir zusammen verbringen, so schön wie

möglich für uns zu machen. Damit du auch mal abschalten und alles vergessen kannst.“

Dafür liebe ich dich, Ella! What would I do, without You?

---

## Fitness

07.02.,2023, Dienstag

Wird es irgendwann mal leichter? Es muss ja mal leichter werden! Irgendwann. 5 Stunden Ella, Musik im Kopfhörer, gutes Frühstück. Das Taxi war heute auch pünktlich. Wohltuende Erleichterung. Pünktuell.

"VO2max". Der heißt nicht Max und mit Nachnamen VO2, sondern das ist der Cardiofitness-Wert, also die Messung der maximalen Menge an Sauerstoff, die der Körper während eines Trainings verwerten kann. Ein höherer Wert zeigt höhere Fitness und Ausdauer an. Da gibt es das Niveau „Hoch“ - 36 und höher, „Über dem Durchschnitt“ - 28 bis 36, „Unter dem Durchschnitt“ - 18 bis 28 und „Niedrig“ - bis 18.

Meine Bestzeiten lagen im September bis November 2021 konstant bei 30,3. Danach ist es leicht abgesunken auf Werte zwischen 28,4 und 28,8. Bis September '22. Dann kam der Shuntverschluss und 5 Tage Klinik. Kurz danach Corona. VO2max bei 17,9 und im weiteren Verlauf ging es runter bis 16,3. Also bis weit in den Bereich „Niedrig“. Kein Wunder also, dass ich mich so bescheuert kurzatmig und schnell erschöpft gefühlt habe. Seit Mitte Januar, als ich wieder konsequent begonnen habe mit ausgedehnten Spaziergängen, die mich auch mal außer Atem bringen, steigt der Wert langsam wieder und ist aktuell bei 18,3. Nicht mehr bei „Niedrig“, sondern schon bei „Unter dem Durchschnitt“. Es wird wohl noch einige Zeit brauchen - und sicher einige anstrengende Garteneinsätze im nahenden Frühling, bis ich mal wieder mein altes Level erreiche. Der Mensch braucht Ziele, um zu wachsen.

Durch gewissenhafte Ernährung am Wochenende liegt mein Kalium-Wert heute nur bei 5,21. Wird von Woche zu Woche auch immer niedriger. Irgendwann war der mal bei 4,6.

Noch ein Ziel? Mit mindestens einer gesunden Niere keine Dialyse mehr brauchen und alle Freiheiten des normalen Lebens wieder genießen, essen und trinken was man möchte und wieviel man davon möchte.

Ich weiß. Das ist ein großes Ziel.

Aber ich werde es erreichen!

---

## Wasser marsch

09.02.2023, Donnerstag

Es wird leichter? Es wird eher schwerer. Und keine Aussicht auf Besserung! Das zerrt nicht nur an den Nerven, sondern auch an der Substanz. Da braucht man viel Motivation zum Durchhalten und einen klaren Blick, seine Ziele im Auge zu behalten. Ella gibt mir diese Motivation, immer wieder...

Durch konsequente Einhaltung meiner täglichen Trinkmenge komme ich langsam wieder an mein Trockengewicht, mein Wohlfühlgewicht. Heute hab ich nur 1,4 Liter mitgebracht. Hört sich anders an, als 3,5 und wird sich heute Nachmittag auch anders anfühlen. Es ist halt immer ein leidiges Thema mit dem Trinken. Früher hieß es immer „Man kann Wasser nicht nur trinken, man kann es auch lassen.“ Doch wenn man es nicht mehr richtig lassen kann, kann man halt auch nicht mehr so viel trinken.

Und das Wasser läuft eben nicht einfach nur durch die Speiseröhre und direkt in die Blase. Das nimmt noch einen ganz schönen Umweg: Magen. Darm. Darmzotten. Arterielle Blutbahn. Körperzellen. Intrazellular. Extrazellular. Venöse Blutbahn. Nieren. Glomeruli. Tubuli. Harnleiter. Blase. Das sind nur die wichtigsten Haltestellen der Wasser-Reise. Im Körper ist ein fein abgestimmtes Gleichgewicht der Wassermenge überlebenswichtig. Das hängt mit Osmose durch die Zellwände, mit Salz und anderen Elektrolyten zusammen, mit Durst und Ausscheidung. Wasser hat 46 verschiedene Aufgaben im Körper zu erledigen.

Und dabei haben die Nieren eine Hauptrolle bei der Regulierung zu bewältigen. Sie sind sozusagen die Schaltzentrale für den ganzen Wasserhaushalt. Und wenn dort das Chaos regiert, weil vieles da drin kaputt ist - kein Wunder, dass es dann so schlecht funktioniert im Rest des Körpers. Im Kernkraftwerk Chernobyl 1986 begann die Katastrophe auch in der Schaltzentrale. Der Reaktor war völlig in Ordnung und hat bis dahin seine Arbeit ganz wunderbar gemacht.

Nun gut, ich hoffe ja nicht, dass es in mir mal eine nukleare Katastrophe geben wird. Obwohl - manchmal könnte man schon explodieren.

---

## Durst

11.02.2023, Samstag

Gestern beim Morgenspaziergang alle Hände voll zu tun gehabt. War schön warm und hat Spaß gemacht. Sollte öfters so passieren.

Dafür Donnerstag beim Anschließen knapp daneben gestochen. Nadel war fast drin, aber es lief kein Blut. Ich hatte zu flach angesetzt und die Nadel ging nicht bis in die Vene. Bisschen zurückgezogen und schräger angesetzt und zack, drin. Es gibt eben auch hier keine Routine. Immer ist volle Aufmerksamkeit gefragt. Und bald wird auch mal die zweite Nadel meine Aufgabe, dass ich die selber steche.

Heute hab ich nur 1,2 Liter mitgebracht. Wird immer weniger. Es ist halt ständig eine Gratwanderung: Auf der einen Seite sollst du genug trinken, auf der anderen Seite musst du deine Trinkmenge an deine Ausscheidung anpassen. Auf der einen Seite möchtest du dein Trockengewicht einhalten und entsprechend wenig trinken, auf der anderen Seite hast du manchmal mächtigen Durst wie eine schwangere Bergziege und könntest eimerweise irgendwelche Flüssigkeiten in dich reinschütten. Es bleibt ein Balanceakt.

Tja, das gehört eben auch zu den Einschränkungen bei einer chronischen Niereninsuffizienz: Durst.

Und andere Dinge...





---

## Völlig normal

14.02.2023, Dienstag

Wieder ein Wochenende vorbei, wieder normaler Alltag, wieder Dialyse. Was für andere eher ein Grauen wäre, ist für unsereins eben normaler Alltag. Fünf Stunden auf dem Bett sitzen oder liegen, zwei Nadeln im Arm, sich kaum bewegen können - weil du Angst hast, die Nadeln stechen durch und du kriegst ´n „Picasso-Arm“, hoffen, dass weder die Maschine noch ´ne Schwester spinnt und deine Werte am Ende im grünen Bereich sind und du auf eigenen Beinen wieder die Klinik verlassen kannst. Dann kommt noch die Ungewissheit beim Taxi, wann es kommt oder ob es überhaupt kommt...

Normaler Alltag: die Nadeln sitzen, Blut läuft, 1800 ml Wasser mitgebracht über's Wochenende, Kalium bei 5,58, tHb 12,2. Alles gut also. Wenn das den ganzen Vormittag so läuft, bin ich zufrieden. Fehlt nur noch das Frühstück. Musik läuft auch schon im Kopfhörer. „Gloryland“ von The Lords, „The Carnival is over“ von The Seekers, „Silence is Golden“ von The Tremeloes und so.

Ja, ich mag die Oldies aus den 60-ern. Das war noch kein solches Ntz-ntz-ntz-Gebumse wie heutzutage. Ich bin ja selbst ein Oldie, bin damals mit dieser Musik aufgewachsen.

Ich liebe diese Oldies. Und ich liebe Ella...

---

## Heute ist heute

16.02.2023, Donnerstag

Und ich liebe meinen Garten. Gestern dort wieder alle Hände voll zu tun gehabt und ziemlich geschwitzt dabei. Mein ganzes Gesicht war nass. Diesmal hab ich mit Pinseln gearbeitet statt mit dem Spaten. Der Garten tut mir eben immer wieder gut.

Und Dialyse tut mir auch immer wieder gut. Obwohl ich dabei noch nie geschwitzt habe. Außer vielleicht damals bei der OP wegen Schuntverschluss bzw. beim kläglichen Versuch, vorher mir einen Katheter in die Beinvene zu legen. Ich hatte berichtet: „Es war der Doktor Scharlatan...“ (<https://dialyse-tagebuch.info/blog/intrauma-memories> und ab dem Eintrag vom 21.August2022).

Inzwischen läuft es wieder richtig gut. Das ist alles Vergangenheit. Knopfloch, Shunt-OP, Dr. Scharlatan. Jetzt ist Heute, genau jetzt. Also genießen wir dieses Jetzt.

Es gibt auch Frühstück. Nicht jetzt, aber jetzt gleich...

Bis dahin möchte ich die Gelegenheit nutzen und meine Leser grüßen. Besonders Schwester Carola\* und Schwester Heidi\*, die besonders eifrig mitlesen, meine

Leser aus dem schönen Vogtland, aus Österreich und aus Laubach. Und auch die in Peru...

Wußtest du schon?:

Wenn du beim Bezahlen die Geldscheine auf den Tresen knallst, bist du ein Scheinwerfer.

Wenn du in der Kirche Geldscheine in die Kollekte wirfst, bist du ein Scheinchrist.

Wenn du in der Bank am Automat oder Schalter in der Reihe anstehst, bist du ein Bankangestellter.

---

## Taxis, Schwestern, Ella

18.02.2023, Samstag

Es gibt auch Taxifahrer, die die Verkehrsregeln einhalten, vorausschauend fahren, in 30-er Zonen tatsächlich nur 30 fahren und dadurch ein angenehmes Gefühl bei den Insassen verursachen.

Es gibt auch Schwestern (und „Brüder“), die gut und sicher die zweite Nadel setzen können. Ich kenne hier keine, die das NICHT gut kann. Jetzt auch grad wieder: Schwester Gerlinde hat angesetzt, gedrückt und drin war sie, ohne jeglichen Schmerz. Trotzdem werde ich das bald auch selbst wieder übernehmen. „Jeder sticht sich selbst am Nächsten.“ So ähnlich ist doch das Sprichwort.

Ja und meine Ella, was soll ich sagen? Sie ist perfekt für mich. Ich konnte mich noch nie über sie beklagen. Sie gibt mir genau das, was ich brauche und mir gut tut. Es ist immer so wohltuend, wenn ich an ihr hänge - und sie an mir. Wenn wir zusammen sind, haben wir immer eine wunderschöne Zeit zusammen.

Übrigens, wie heißt der Spruch?: "Seinen Sie nett zu uns Schwestern, wir verhindern, dass die Ärzte Sie umbringen!"

---

# Von Himbeeren und Essig

21.02.2023, Dienstag

Gestern wieder Gartentag, der erste dieses Jahr, um im T-Shirt zu arbeiten. Es wird unleugbar Frühling. Das ging gestern voll auf die Knie, ich spür den Schmerz heute noch. Ich hab's aber ausgehalten bis zum totalen Höhepunkt. (Man kann doch nicht einfach mittendrin aufhören!) Obwohl ich schon vorher ziemlich genudelt war. Himbeerbeetboden ist eben im Garten ganz unten, wo es tiefer nicht runtergeht. Da hilft nur Bücken oder Knien. Zum Glück war alles sehr feucht, da hat es Spaß gemacht, da rum zu wühlen. Ich mag das, wenn es so schön feucht ist. Lässt sich viel leichter bearbeiten. Das Ergebnis unter anderem: das Himbeerbeet ist fertig, die ersten Triebe kommen schon aus dem Boden.

Thema-Wechsel: Kalium-Wert beim Astrup. Ich liege heute bei 4,61. Ein Spitzenwert! Letzte Woche lag ich noch bei 5,58. Und auch die Wochen vorher wollte er nicht unter 5 runter gehen. Warum ist der heute so gut? Gegessen hab ich wie immer an Wochenenden. Sogar Kartoffeln gab es.

Ich hab reschärschiert, wieder mal. Bin auf Apfelessig gestoßen. Da hab ich gelesen, dass der unter vielen anderen Eigenschaften die Kalium-Aufnahme im Darm bremst. Seit etwa einer Woche nehme ich täglich zwei Esslöffel davon. Und wenn heute das Kalium 4,61 statt 5,58 ist, scheint da wirklich was dran zu sein. Mal sehen, was er noch so alles in mir bewirkt.

Mehr dazu findet ihr hier: <https://www.netdokter.de/hausmittel/apfelessig>

So, nun lasst euch davon aber nicht den Tag versauern.

Das Leben ist schön - und oft sogar ganz süß.

---

Konsigwensen

23.02.2023, Donnerstag

„Schatz? Wann kommst du?“

„Dauert noch. Der ICE hat wegen einer Weichenstörung 45 Minuten Verspätung.“

„Schahaaatz! Wenn du nicht sofort kommst, fliegt morgen deine Eisenbahn in den Müll!“

Meine Eisenbahn hatte gestern keine Störung in den Weichteilen. Alle Züge (und Busse) nach und von Frankfurt (Main) waren top-pünktlich. Und der Aufenthalt in der First-Class DB-Lounge war auch wieder top.

Nachteil A 1: Ich hab mir gestern wenigstens 2,0 Liter „angetrunken“. Nachteil A 2: Ich hab dadurch dafür gesorgt, dass Ella mir heute 3,0 Liter absaugt. Grrrrbäää! Nur gut, dass ich mich mit Ella so wunderbar verstehe, da fühlt es sich gar nicht mal so schlecht an, wenn sie mir was absaugt...

Nachteil B 1: Vielleicht liegt es auch gar nicht an dem Aufenthalt in FFM gestern, dass ich heute Nacht erst nach 01:30 Uhr eingeschlafen bin. Aber egal, um 04:50 Uhr hat schon wieder der Wecker geklingelt. Auch Grrrrbäää! Nachteil B 2: Ich bin jetzt noch „etwas“ müde.

Angeschlossen bin ich, Frühstück kommt dann (ohne Weichenstörung), ruhig essen, Doku dabei gucken, danach geillt schlafen.

Kann ich mir leisten!

---

## Alles Asche

25.02.2023, Samstag

Du hast eine Heizung daheim. Ein Kessel, etliche Meter Rohrleitungen, verschiedene Heizkörper. Machen wir es mal ganz einfach. Das Ganze ist komplett mit Wasser gefüllt. Es ist ein in sich geschlossenes System, hat also immer dasselbe Volumen und steht unter einem bestimmten Druck. Manchmal ist die Heizung kalt, manchmal warm. Kaltes Wasser hat weniger Volumen als warmes. Das heißt, wenn das Wasser warm wird, dehnt es sich aus und will irgendwohin. Wären jetzt nur Kessel, Rohre und Heizkörper, könnte es passieren, dass bei Erwärmung durch den höheren Druck irgendwo zum Beispiel ein Rohr

platzt oder ein Heizkörper undicht wird. Um das zu verhindern, ist ein Ausgleichsgefäß eingebaut, der das „zu viele“ Wasser aufnimmt, wenn der Druck steigt und es wieder abgibt, wenn er sinkt. Das muss so sein, weil sich Metallrohre und -gefäße nicht einfach ausdehnen können. Gummiblasen oder Luftballons können das. Um also einen Schaden an der Heizung zu vermeiden, muss es das Ausgleichsgefäß geben.

Du hast einen Blutkreislauf. Ein Herz, mehr als 100.000 Kilometer Blutgefäße (kein Witz!), verschiedene Organe. Machen wir es mal ganz einfach. Das Ganze ist komplett mit Blut gefüllt. Es ist ein in sich geschlossenes System.

Und nun wird es beim Körper etwas anders und komplizierter als bei der Heizung. Denn bei der füllt man Wasser nur nach, wenn es irgendwo undicht wird und es ausläuft. Im Körper dagegen füllt man ständig nach, weil ja auch ständig was ausgeschieden wird. Normalerweise. Du hast Durst, trinkst, pinkelst, hast wieder Durst (oder auch nicht), trinkst (trotzdem), pinkelst. Wasserzufuhr bedeutet aber wie bei der Heizung mehr Volumen und Druckanstieg. Das Volumen merkst du nicht, höchstens am vollen Magen und an der mehr gespannten Bauchdecke. Den Druckanstieg merkst du schon. Dein Blutdruck steigt. Dadurch werden auch deine 100.000 km Blutgefäße gedehnt, aber das lassen wir heute mal unbeachtet. Und nun funktionieren deine Nieren (vielleicht heißen die deshalb Nieren, weil sie funktio-nieren?) ähnlich wie das Ausgleichsgefäß: je höher der Blutdruck wird, umso mehr Wasser scheiden sie aus dem System aus. So regeln die Nieren den Wasserhaushalt und den Blutdruck auf ein gesundes Maß. Deine 100.000 km Gefäße werden geschont, dein Herz muss weniger pumpen, deine Organe werden nicht geschädigt, du fühlst dich wohl und gesund. (Dass die Nieren noch etwa ein Dutzend andere Aufgaben erfüllen, lassen wir hier auch unbeachtet.)

Jetzt sind aber deine Nieren kaputt. Sie reagieren nicht mehr richtig auf den Blutdruck und scheiden nicht mehr genug oder gar kein Wasser mehr aus. Das Wasser bleibt im Körper, sammelt sich im Gewebe und im Blut, der Druck steigt, das Volumen auch. Du merkst das, wenn du auf die Waage steigst. Vor dem Trinken 78,8 kg. Dann 250 ml Kaffee, 0,5 l Bier, 330 ml Cola, nochmal 250 ml Kaffee. Dann steigst du auf die Waage und hast 80,1 kg. Bämm! Jetzt kommt „Ella“ ins Spiel. Die filtert anstatt deiner Nieren dieses Wasser aus dir raus, damit du dein Normalgewicht wiederbekommst.

Also ist es für Dialysepatienten immens wichtig, auf ihre Trinkmenge zu achten, damit das System nicht überlastet wird. Soviel die Nieren täglich noch ausscheiden, kannst du trinken, plus etwa 0,5 Liter zusätzlich.

Ich weiß, manchmal hast du Durst wie eine schwangere Bergziege und möchtest es dir eimerweise in dich schütten, egal was, Hauptsache flüssig, aber du „darfst“ nicht! „Grausamkeit“ ist ein anderes Wort dafür.

Kommt ihr noch mit, mit dem was ich versuche zu erklären? Dann betrachten wir noch ein anderes Argument:

Das Essen.

„Wenn ich aber gestern 2 Steaks, 2 Bratwürste, 3 kleine Buletten und 4 Scheiben Toast zu den 2 Liter Bier gegessen habe, dann müsste das doch auch auf der Waage erscheinen! Mindestens 1 Kilo zusätzlich! So toll war das doch heute Morgen auf der Toilette gar nicht!“

Stell dir einen Ofen vor, so einen richtig schönen von früher. Mit Brikett oben rein gefüttert, mit Ofenrohr in den Schornstein, mit dampfendem Teekessel auf der Herdplatte und ganz unten mit Aschekasten.

Es ist kalt und du brauchst am Tag einen ganzen Eimer Brikett, etwa 10 kg. Die Brikett machen schön warm, bringen das Wasser im Teekessel zum Kochen und machen es dir ziemlich gemütlich. Und was bringst du im Aschekasten am nächsten Morgen runter in die Tonne? 10 Kilo? Niemals, höchstens 500 Gramm! Wo sind die Brikett hin? Die haben sich in Energie umgewandelt und es bleibt nur dieser verschwindend kleine Rest Asche (und bisschen Ruß im Rohr).

Stell dir deinen Körper vor, so einen richtig schönen von früher... Mit Steaks, Bratwürsten, Buletten und anderen Köstlichkeiten oben rein gefüttert. Und am nächsten Morgen zur Dialyse denkst du, das müsste jetzt alles mit auf der Waage sein. Falsch! Genauso, wie die Brikett verbrannt und in Energie umgewandelt sind, ist auch dein Essen so gut wie „weg“, in Energie umgewandelt - und wo es wieder mal zu viel und zu übertrieben war, halt auch in Bauchspeck-Rollen. (Aber nicht in einer Nacht gleich ´n halbes Kilo Fett! Und Muskelaufbau geht auch wesentlich langsamer!) Nahrung bleibt, je nach Art und Menge, null bis sechs Stunden im Verdauungstrakt, bis es in Energie umgewandelt und „weg“ ist. Und das bisschen „Asche“ auf der Toilette heute Morgen kannst du vernachlässigen.

Genug! Lassen wir es für heute.

Meine 4 „Brikett“ hier sind auch schon gegessen. Heute Nachmittag weiß mein Körper dann schon nichts mehr davon...

---

## Doch nicht nur Asche

28.02.2023, Dienstag

Es funktioniert anscheinend doch! Vorgestern (geschälte, gekochte) Kartoffeln mit Quark. Ist besser als die beste Medizin, besonders, wenn der Quark mit Leinöl angemacht ist. Gestern dann Kartoffelpuffer. Acht große! Selber gemachte aus rohen Kartoffeln, kein so giftiges, gepanschtes Fertigzeugs. Zweimal Kalium-Bomben also. Sonntag etwa 1000 mg Kalium, gestern über 2000 mg. Da sollte heute eigentlich mein Kalium-Wert bei weit über 5 liegen. Und was macht er? Liegt bei 5,08. Das mit dem Apfelessig stimmt also doch, dass der die Kaliumaufnahme im Körper bremst. (Wenn ich jetzt dazu noch ein ärztliches Fiedbäck hätte, wäre das super!)

Nach dem, was ich Samstag über die Heizung bzw. den Ofen geschrieben habe, bedeuten die Kartoffelpuffer die Brikett. Die werden verbrannt, geben Energie. Das bisschen Asche hab ich heute Morgen „entsorgt“. Beim Ofen fällt dann noch Ruß an, besonders, wenn das Zeugs schlecht brennt, weil zum Beispiel der Luftzug im Schornstein zu gering ist. Oder du hast schlechte, nasse Brikett. Im Osten konnten wir ein Lied davon singen. Das war oft mehr Dreck als Kohle. Ergebnis: jede Menge Ruß. Mal war das Rohr vom Ofen zum Schornstein so dicht, dass gar nix mehr durchging. Der ganze Qualm ins Zimmer! Feuer wieder aus, Rohr ab und draußen im Hof saubergemacht. Rohr dran, Feuer wieder angefacht - und alles lief wie Hulle. Ab und zu kam dann auch mal der Schornsteinfeger auf's Dach und hat den Schornstein sauber gemacht. Es fällt also nicht nur Asche an, sondern auch Ruß. Im Körper nennt man das nicht Ruß, sondern „freie Radikale“ oder passend zur Dialyse „Giftstoffe“. Deshalb reicht es bei uns nicht, wenn wir nur regelmäßig auf die Toilette gehen. Der Ruß bleibt und muss dann per Dialyse entsorgt werden.

Ja, das war wieder ne ganze Menge Fachwissen.



Dann hab ich noch eine Korrektur vom 23. 02.23. Hätte ich eigentlich wissen müssen. Hat mich auch niemand drauf aufmerksam gemacht. Ich hab da „Konsigwensen“ geschrieben. Das muss aber richtig „Konsigwenzen“ heißen, mit „z“.

Oder?

---

## Lauf, lauf, lauf

02.03.2023, Donnerstag

Frau Baumann hat mir neulich erzählt, sie war in die Schule geladen worden, wohl wegen einem ihrer Söhne. Sie meinte: „Du kannst dir überhaupt nicht vorstellen, was da jetzt abgeht! Wie die rumlaufen! Die Jeans bis in die Kniekehlen und total zerrissen, die Haare ungewaschen und völlig zerzaust, riechen nach Zigaretten und Alkohol, nehmen irgendwelche Tabletten und der Blick ist apathisch und desinteressiert. Ich war so froh, endlich wieder draußen zu sein aus dem Lehrerzimmer!“

Zurück zum Georg des Lebens (Ernst ist beschäftigt):

Ich weiß, ich wiederhole mich, doch es ist eben das Alltägliche eines Dialytikers, mit dem man immer wieder konfrontiert wird: Die Mitpatienten kommen lässig gelaufen. Etwas später laufen sie schon schlechter. Dann kommen sie mit Stock. Ein wenig später mit Rollator oder schon im Rollstuhl vom Taxi draußen, dann gleich mit dem Rollstuhl-Taxi bis zum Platz. Bei einigen ist dann der Stammplatz leer und sie werden mit Bett aus einer anderen Station hierher gebracht. (Bis sie dann gar nicht mehr kommen, ist es oft nicht mehr weit...)

Es ist das leidige Thema „Füße“. Bei Niereninsuffizienz besteht hier das Problem der ungenügenden Durchblutung. Runter läuft es ja noch, aber schlecht wieder rauf. Und dann kann es da unten zu Verstopfungen kommen. Kreatinin und die anderen „bösen“ Sachen bleiben hängen und werden nicht mehr richtig mit hochgenommen. Zu wenig Durchblutung hat dann zur Folge, dass die Nerven nicht mehr genügend versorgt werden - und langsam den Geist aufgeben. Ich

hatte schon öfters von der „peripheren Polyneuropathie“ berichtet. Genau DAS ist hier gemeint. Die Blut- und die Lymphbahnen haben nicht mehr genug Durchfluss. Die Füße werden langsam taub. Erst die Zehen vorn, dann geht es immer weiter hinter Richtung Ferse.

Ich kenne Patienten, die deshalb eine Zehenamputation über sich ergehen lassen mussten...

Was kannst du dagegen tun? Du bist dem nicht einfach hilflos ausgeliefert! Hör auf zu Rauchen!!! Belaste deinen Körper nicht mit schlechter (Fertignahrungs-) Ernährung, nimm zusätzlich Vitamin-B-Präparate, besonders B5 und B6 (nach Anweisung auf der Verpackung).

Und gaaanz wichtig: Bewegung, Bewegung, Bewegung!!! Solange du das noch kannst, geh raus, lauf, was das Zeugs hält. Du musst nicht rennen oder joggen. Einfach nur immer einen Fuß vor den anderen setzen, immer wieder, kilometerlang. Und das möglichst nicht nur einmal am Tag. Lauf, sooft es dir möglich ist und du dazu in der Lage bist. Jeder Arzt wird dir bestätigen: Es gibt für die Gesundheit nichts Besseres als viel Bewegung draußen an der frischen Luft.

Wenn ich meine Zehen nicht mehr spür und ich dann draußen lauf, komm ich danach heim und merke, es ist besser geworden. Es wird vielleicht eher als gedacht die Zeit kommen, wo auch ich im Rollstuhl sitz oder einfach nur noch zuhause am Fenster und NICHT mehr raus kann. Deshalb will ich jetzt so oft und so viel als möglich meine Beine noch nutzen!

Zum Schluss noch ein Blick von meinem Dialyseplatz aus dem Fenster:



---

# Links und Rechts

04.,03.2023, Samstag

Ganz zuerst heut Morgen: Liebe Grüße an „Humpelstilzchen“.  
Und dann gibt es heute ganz viele Links. (Dafür gibt es weniger Rechts.)

Zunächst ein Video, wie du deine Nieren besser reinigen kannst

<https://www.youtube.com/watch?v=mZUTXVCG2ul>

Hier geht es um „Meinungen und Mythen, Richtig oder Falsch“ zum Thema Nieren:

<https://www.youtube.com/watch?v=XcjpQVbfTBg>

Und auf dieser Webseite wird „chronische Niereninsuffizienz“ ausführlich erklärt. Aber dort sind auch andere Themen und Krankheiten gut erklärt:

<https://www.onmeda.de/krankheiten/chronische-niereninsuffizienz-id200421/>

Besonders möchte ich euch heute auf folgende Seite aufmerksam machen:

Ich hatte euch ja schon vor längerer Zeit (am 05.01.22) auf die Miku-App aufmerksam gemacht. Ein sehr nützliches Tool für uns Dialytiker, mit der du einen guten Überblick bekommst über Gewicht, Blutdruck, Kalium- und Phosphat-Werte. Außerdem gibt es für über 6.000 Lebensmittel exakte Inhaltsangaben. Dort kannst du nachschauen, wieviel du von was täglich essen kannst, ohne zu viel Kalium und Phosphat zu konsumieren. Ich benutze die App mehrmals täglich zur Aufzeichnung meiner Werte und als Nachschlagewerk für meine Ernährung. Dadurch hab ich Kalium und Phosphat locker im Griff. Was mir dabei noch fehlt, ist die Möglichkeit, verschiedene Lebensmittel zusammenzuzählen, also eine ganze Mahlzeit zu berechnen und nicht nur einzelne Lebensmittel. Vielleicht kommt das ja nochmal... Bis dahin nutze ich dafür die App „YACIO“. Auch sehr nützlich.

Und auf der Miku-Webseite

<https://www.miku-app.com>

sind so viel gute und ausführliche Infos rund um das Thema Niere und Dialyse, so verständlich und einfach erklärt, dass es auch „Dialyse-Dummys“ (wie ich auch mal einer war) verstehen. Dort könnt ihr euch auch die App runterladen.

So, genug Links für heute. Jetzt konzentriere ich mich mehr auf Rechts. Denn da steht gleich mein Frühstück.

Schönes Wochenende wünsche ich euch!

---

## Dankbar

07.03.2023, Dienstag

„Warum in der Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“ Das Gute liegt oft wesentlich näher, als dass man vermutet. Bei mir zum Beispiel. Da denkt man jahrelang in die Ferne - und was soll ich sagen? Nicht nur, wenn ich im Garten am Zaun stehe, sind es schlappe 31,16 Meter, nicht weiter! Und überhaupt Garten! Gestern hab ich einen wunderschönen Schmetterling gesehen. Ich konnte ihn sogar ganz sanft berühren. Ich war drauf und dran, ihn zu fotografieren, aber kurz nach Zahnbürste war er wieder verschwunden. Ich hoffe, ich seh ihn bald wieder.

Gestern bei Facebook entdeckt:

**„Wenn man damit beginnt,  
darüber nachzudenken,  
wofür man alles dankbar sein kann,  
dann hat man für negative Gedanken  
gar keine Zeit mehr.“**

Dankbar:

Gestern der Garten, einfach köstlich schön, besonders der Nachmittag.

Das Taxi heut Morgen war superpünktlich.

Der Kaliumwert liegt heut bei 5,38 - trotz großer Portion Pommes gestern.

Der Blutdruck bei 146/79.

Meine Freundin Ella macht mir immer wieder Freude und ist wesentlich an meinem Glück beteiligt.

Beide Nadeln sitzen gut.

Das Personal ist freundlich und nett.

Das Frühstück kommt gleich.

Der Kaffee schmeckt hier so gut.

Ich hab coole Mucke im Kopfhörer.

Ich hab einen wunderschönen Ausblick aus dem Fenster.

Ist euch schon mal aufgefallen, dass man quer durch Deutschland eine „Reise durch den Körper“ machen kann?

Das fängt ganz oben an, in Oberstdorf. Haar ist dort zu finden. Gleich darunter ist der Kreis Lippe, kurz vor Marzahn, dann kommt Kehlheim. Das alles liegt im Großraum Dortmund. Etwas außerhalb liegt Wangen. Dringen wir nach Süden weiter: Rohrbach und von da direkt nach Dormagen. Ganz in der Nähe liegt auch Essen. Anschließend vorbei an Leverkusen (Leber liegt in Österreich, Gallspach ebenso). Dann gleich in den großen Bezirk Darmstadt. Am Milzbach machen wir kurz Rast, bevor wir über Pforzheim nach Backnang den Körper wieder verlassen. Wer dann noch weiter möchte, kann runter bis Füßen reisen.

PS.: In einer Dankbar gibt es nichts zu trinken, da holt man sich Zufriedenheit ab. Ja, ich weiß... , aber vieles sind halt wieder Insider-Infos...

---

Miku

09.03.2023, Donnerstag

Gestern war Weltfrauentag. Aber keine Sorge, das Welt-Männer-Jahr wird heute planmäßig fortgesetzt.

Es gibt Neuigkeiten! Mit der Miku-App. Wie steht auf dem Plakat hier im Klinik-Flur?: „Mit der Miku App auf deinem Handy meisterst du deinen Alltag mit Dialyse.“ Eine Aussage, die ich bestätigen kann. Inzwischen hab ich „Nachhilfe-Unterricht“ bekommen (vom Miku-Team direkt) und weiß nun, dass man bei „Ernährung - Ernährungstagebuch“ tatsächlich die einzelnen Lebensmittel addieren und auch die Mengenangabe selbst verändern kann, einfach mit Klick auf die Zahl zwischen + und -. Naja, man muss eben erstmal drauf kommen.

Funktioniert also besser wie die genannte YAZIO, weil Miku speziell für uns Dialytiker geschaffen wurde. In Zukunft soll es da sogar Neuerungen geben. Bin mal gespannt!

Auf der Startseite ganz unten findest du den Link, um dir diese App auf's Handy zu laden. Mach's einfach...

Die Corona-Infektion letzten Sommer hat bei mir wohl doch seine Spuren hinterlassen. Auf der Seite <https://bit.ly/422mUuL> wird Folgendes beschrieben:

*„...Zu den häufigsten Beschwerden zählen Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen sowie Muskelschwäche und -schmerzen. Auch psychische Probleme wie depressive Symptome und Ängstlichkeit sowie Störungen von Geschmack und Geruch werden häufig berichtet...“*

Ich habe noch nie über einen so langen Zeitraum fast jeden Nachmittag an Dialysetagen zwischen 3 und 4 Stunden „Mittagsschlaf“ gehalten. Auch mit Kurzatmigkeit beim Treppensteigen oder in der Natur hab ich zu tun. Mein Vo2MAX ist immer noch aktuell bei 17,8 statt mal vor Corona bei 28,5.

Nein, ich hab nicht alle oben aufgezählten Symptome, nur die beiden! Reicht aber schon. Gut, bei Gedächtnisproblemen bin ich mir nicht ganz sicher. Aber ich hab schon in der Schulzeit darunter gelitten. Weil ich viel lieber draußen war, als mich zuhause brav an den Tisch zu setzen, hab ich häufig die geforderten Hausaufgaben „vergessen“ und oft auch „vergessen“, abends pünktlich daheim zu sein. Das hatte meist auch Konsigwenzen (jetzt hab ich es richtig geschrieben). Immer wenn ich nach Hause kam, begann das Leiden...

Ist lange her. Jetzt kann ich heimkommen, wann ich will.

Auch fast ohne Konsigwenzen und Leiden.

---

# Wasser

11.03.2023, Samstag

Heute wieder mal warten auf's Taxi. Wir sind eben eher weniger von den Ärzten abhängig als vom Taxi. 20 Minuten vor der Haustür warten ist halt irgendwie nervig. Aber das sind nur kleine Probleme nebenbei, die an den Nerven zerren. Es gibt größere...

Ella neben mir ist ganz fleißig und lieb. Sie zieht mir heute 2,5 Liter Wasser ab. 2,5 Liter in 5 Stunden, eine Höchstleistung. Das, was zwei gesunde Nieren innerhalb von 48 Stunden erledigen, so gaaaanz langsam und gechillt nebenbei, muss unser Körper in 5 Stunden verkraften. Mal rein rechnerisch: Gesund: 2,5 Liter in 48 Stunden = 0,0521 Liter pro Stunde. Ohne Nieren: 2,5 Liter in 5 Stunden = 0,5 Liter pro Stunde. Das Zehnfache! Jetzt rate mal, was anstrengender ist: Wenn du 10 Kilo eine Etage die Treppe hochträgst oder 10 Etagen? Wenn du 1 Kilo mit dir rumträgst oder 10 Kilo? Vielleicht ist es da verständlich und nachvollziehbar, wenn Dialysepatienten nach der Dialyse ziemlich geschafft und müde sind und sich von dem körperlichen Stress erst mal erholen müssen/wollen.

Ja, was würde ich ohne Ella machen? Ich wäre hoffnungslos verloren! Bist 'ne ganz Liebe!

---

## Blickrichtung

14.03.2023, Dienstag

Das Wochenende? Ich bin froh, dass es vorbei ist! War ziemlich hart (an der Grenze). Ich dachte schon mal, ich brauch den Notarzt. Hat sich dann aber alles langsam wieder beruhigt. Ist nicht von ungefähr, wenn der Blutdruck von 104/63 auf 175/89 steigt. Die Ursache? Hier greift der Datenschutz...

Wechseln wie lieber das Thema und wenden uns der Dankbarkeit zu. Es macht ja bekanntlich wenig Sinn, sich über Sachen aufzuregen und die Gedanken damit zu blockieren, wenn sie nur nach unten ziehen und man sie sowieso nicht (mehr) verändern kann. „Es ist, wie es ist. Und es kommt, wie es kommt.“ (Ein Zitat aus dem Film „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“)

Gestern zum Beispiel im Garten. Da war es dafür um so schöner. Auch wenn es nach einem ziemlichen Regenguss äußerst schlüpfrig war. Aber es wird unweigerlich Frühling und man kann wieder vernünftig planen und pflanzen. Über sowas nachzudenken und diese Gefühle zu genießen, ist viel angenehmer. Das soll es öfters geben in meinem Garten.

Gleich genieße ich auch mein „Frühstück im Bett“. 5-Sterne-Feeling.

---

## Die Einstellung macht's

16.03.2023, Donnerstag

Heute liegen zwei Überweisungsscheine auf meinem Platz: Urologie und EKG/UKG. Im Rahmen der Transplantationsvorbereitung. Nein nein, noch keine Panik! Ich kann deshalb noch nicht zur Transe. Vor etwa zwei Jahren gab es schon mal solche Untersuchungen. Und noch davor auch. Das ist für die Wenn's-dann-mal-schnell-soweit-ist-Situation. Das läuft dann ja innerhalb weniger Stunden: Anruf - unverzüglich in die Klinik - OP-Vorbereitung - aufschneiden - neue Niere rein - zunähen. Da bleibt dann keine Zeit mehr, groß irgendwelche Untersuchungen zu machen.

Wir werden sehen...

Im Moment ist alles noch so wie immer. Ella steht neben mir und wäscht mein Blut. Ich hab zwei dicke Nadeln im Arm, so, als wäre es das Selbstverständlichste auf der Welt, fünf Stunden lang zwei dicke Nadeln im Arm zu haben mit zwei Schläuchen dran, durch die mein Blut zu Ella und wieder zurück fließt.

Tja, was eure Nieren so nebenbei 24/7/365 erledigen, ohne irgendwelche Nadeln und Ella's, Daisy's, Nancy's, Alice's oder wie sie alle heißen und hießen, müssen



wir das dreimal pro Woche in je knapp 5 Stunden erledigt haben. Wie das aussieht, hab ich unten eingefügt.

Es ist alles eine Gewöhnungssache. Wenn man will - und man kann wollen - und wenn man sich entschließt, die Situation anzunehmen, wie sie ist - und man kann sich dazu entschließen - dann kann man sich in die Situation viel besser einfinden und damit gut zurecht kommen. Zumindest wesentlich leichter und einfacher. Dann sind auch die Nebenwirkungen wesentlich geringer.

Wenn ich mich über alles aufrege, ständig nörgle und mich beschwere über andere und über meine Lebensumstände, wenn ich immer die Anderen für meinen Zustand verantwortlich mache und in einer „Opferrolle“ lebe, ist es kein Wunder, dass auch mein physischer Körper auf Dauer davon beeinflusst und „negativ“, also krank wird. Ein frohes Gemüt ist die beste Therapie für einen gesunden Körper.

Gut, also sitze ich hier mit den zwei dicken Nadeln im Arm - und lass es mir gut gehen. Das sind von wöchentlich 168 Stunden grad mal 15. Bleiben mir noch 153 Stunden, um die restliche Woche fast uneingeschränkt zu genießen. Ziehen wir noch sieben mal sieben Stunden Schlaf ab, bleiben immer noch 104 Stunden übrig. Das sind 6240 Minuten pro Woche. Reicht doch, wenn man weiß, sie positiv zu nutzen!

Dabei zählt nicht mal das Frühstück hier, denn das ist in den 15 Stunden „Nadeln-im-Arm“ inbegriffen.



Das Rote in den Schläuchen ist echtes Blut - von mir!

# Rumpelstilzchen

18.03.2023, Samstag

Erst mal runterkommen! 173/93. Als ob es nicht schon genug Stress gibt. Nein, heut hat auch noch der Taxifahrer verschlafen. 32 Minuten Verspätung. Wenn ich sonst meinen Platz schon für's Anschließen vorbereite stehe ich daheim noch an der Haustür... Und dann tuckelt er gemütlich vor sich hin und telefoniert, was das Zeug hält. Da hab ich ihm Bescheid gesagt und plötzlich ging es. Hier in der Klinik konnte ich 15 Minuten aufholen und bin statt 06:30 Uhr um 06:45 Uhr angeschlossen. So, nun langsam und zur Ruhe kommen. Nachher kommt das Frühstück, das hilft. Und Ella. Die hilft auch immer. „Hallo Ella, schön, dass es dich gibt und du für mich da bist. Ich liebe dich.“ Kann man das so sagen?: „Ich liebe dich?“ Zu einer Ella schon, aber zu einer Maschine...?

Egal, hab ich schon mal geschrieben, dass und wie es mir egal ist, was und wie andere über mich denken, wie oder ob überhaupt sie meine manchmal scheinbar komischen Einträge verstehen? Wie sie meinen geistigen Zustand einschätzen? Um Rumpelstilzchen zu zitieren, der tanzend um das Feuer singt (oder singend um das Feuer tanzt?): „Ach wie gut, dass niemand weiß, auf wen und was ich alles - keinen Bock hab.“

„Je älter ich werde, desto mehr erkenne ich, dass ich keine Lust mehr auf Stress, Konflikte, Dramen und Spielchen habe. Ich brauche gutes Essen, viel Schlaf und Menschen, die mich so lieben, wie ich bin.“ So einfach ist das. Oder so einfach könnte das sein...

Frühstück, heute mit zwei Kaffee.

---

Humor und so

21.03.2023, Dienstag

Das Wochenende? Schön war's. Inklusive Garten. Angenehm warm, an manchen Stellen noch ziemlich nass, dafür dreimal umgepflügt, alles ganz entspannt. Also starten wir gechillt in die neue Woche. Blutdruck 160/87; Kalium 5,17; tHb 11,9; pH-Wert 7,390; Wasser 2,8 Liter. Werte, die alle im grünen Bereich liegen. Dann war mein Ess- und Trinkverhalten doch ganz okay.

Wusstet ihr, dass Lachen und Humor das Immunsystem stärken?

Hier ist es wie bei der Beeinflussung deines Lebens mit den Gedanken: Egal, ob du dir eine Sache nur vorstellst oder ob du sie tatsächlich ausführst - die Muskeln werden durch die Nerven in beiden Fällen genauso angesteuert. Genauso beim Lachen. Musst du lachen (weil ich zum Beispiel was Lustiges schreibe - soll ja hier und da vorkommen), dann ziehen Muskeln deinen Mund breit. Die drücken dann auf bestimmte Nerven, die deinem Gehirn signalisieren: „Lustig, schön, angenehm, Glückshormone ausschütten!“ Hast du mal so richtig lachen müssen, dass dir hinterher der Bauch weh getan hat? Gell, du hast dich hinterher absolut gut und glücklich gefühlt?

Nun kannst du aber dein Gehirn austricksen, wenn es dir grad mal nicht so glücklich zumute ist, zum Beispiel, wenn jemand (oder jefraud) dich nervt. Dann zieh einfach deinen Mund breit und „grinse“, mindestens 60 Sekunden. Im Kopf spielt sich nun dasselbe ab, als würdest du echt lachen müssen und dir geht es hinterher schon wieder besser und du bist nicht mehr so gereizt.

Woher ich sowas weiß? Naja, sowas weiß man eben... Nein, im Ernst: Ich hab ein Seminar über Humor gefunden von Frau Vera Birkenbihl (1946-2011). Höchst interessant. Einen kurzen Ausschnitt davon findet ihr hier:

<https://youtu.be/LzhuCsL1biw>

Das gesamte Seminar (dauert über zwei Stunden) gibt es hier:

<https://youtu.be/bEHSxDwZIG0>

Ein „Schmankerl“ nebenbei: Sie hält auch ein Seminar mit dem Thema „Männer/ Frauen - mehr als der kleine Unterschied“ Wer das also verstehen möchte, kann hier schauen:

<https://youtu.be/8dtRgFmyx6c>

Ein Mann findet eine Flasche am Strand. Er öffnet sie und es kommt ein Geist heraus, der im einen Wunsch gewährt. Der Mann wünscht sich, weil er gerne reist,

eine Autobahn von Kalifornien nach Australien. Der Geist schreit: „Bist du verrückt! Weißt du, was das bedeutet! Die Menge Stahl und Beton und alles?! Bitte einen anderen Wunsch.“ „Na gut, dann möchte ich, weil ich noch Single bin, gerne die Frauen verstehen.“ Der Geist zögert und fragt dann „ Wie viele Fahrspuren soll die Autobahn haben...?“

Wem das aber nun alles egal ist, der kann sich wenigstens diesen kurzen Clip anschauen:

<https://youtu.be/0LyAey51CmQ>

Schöne Woche euch!

---

## Leute, Leute

23.03.2023, Donnerstag

Wisst ihr, dass die Sängerin Nena morgen Geburtstag hat (62)? Und Marika Kilius , die Eiskunstläuferin (79)? Oder die amerikanische Schauspielerin Jessica Chastain (45)? Oder Bert Wollersheim, der deutsche Bordellbetreiber (71)? Und noch viele, viele andere mehr oder weniger bekannte, gute und weniger gute Menschen. Mein Bruder zum Beispiel (73), den ich aber ziemlich gut kenne. Man kann sich das eben nicht aussuchen (wer alles mit einem Geburtstag hat, nicht dass ich meinen Bruder gut kenne). Zum Glück gebiert man sich nicht, sondern man wird geboren, ist also selbst völlig unschuldig.

Nur später dann, wenn man immer erwachsener wird, kann man sich meist aussuchen, mit wem man verkehrt oder mit wem es verkehrt ist, dass man mit ihm verkehrt. Und Verkehren hat nichts damit zu tun, dass man beim Kehren mit dem Besen in die falsche Richtung kehrt und den Dreck versehentlich woanders hinschiebt. Tja, die deutsche Sprache...

Weil wir grad beim Kehren sind (wie komme ich eigentlich auf so ein Thema?): Zu unseren Kinderfreizeiten mussten wir vor der Abreise unsere Zimmer „besenrein“ verlassen. Ich hab dann immer erklären müssen, was das NICHT bedeutet: Tür auf - Besen rein - Tür zu.

So, nun aber mal ernsthaft. Gleich gibt's Frühstück.

Mein allerletztes - mit 68.

---

## Theo Rie

25.03.2023, Samstag

Es ist Samstag Morgen. Ich steh kurz vor 06:00 Uhr auf und zieh mich an. Nein, als Rentner schlafe ich nicht bis in die Puppen, ein wenig Zucht braucht es schon, damit man nicht zu schnell zu faul wird. Dann geht's zum Bäcker nebenan. Zwei frische, knackige Brötchen zum Frühstück. Danach gemütlich frühstücken, mit besagten Brötchen, gekochtem Ei, Honig, selbstgemachter Marmelade, Wurst und einer großen Tasse Buttertrüffel-Schwarztee. Zeit, Ruhe und Stille, drinnen und draußen, bei offenem Fenster und herrlich frischer, kühler Luft. Ich hab Zeit zum Frühstück, keine Termine. Ich hab Ruhe, niemand stört mich, niemand will was von mir. Und es ist Stille, kein geschäftiges Treiben, auch nicht in der Küche, kein Autolärm draußen, kein Gerede. Nur die Vögel singen um die Wette.

Nach dem ausgiebigen Frühstück kurz vor sieben Uhr raus, eine Runde Spazieren gehen und die Sieben-Uhr-Glocken genießen. Es ist immer noch so herrlich still in dem verschlafenen Städtchen. Man hört sogar die Glocken von den Nachbardörfern. Dann zur Haltestelle und mit dem nächsten Bus hoch nach Schotten und weiter zum Hoherodskopf. Hier kann ich wunderbar die herrliche Aussicht über die Wetterau und das Gießener Land genießen. Beim Funkturm an einem Kiosk ein „Wärschtschn“ (Bockwurst) genießen und mit dem Bus runter an den Schottener Stausee. 4,6 km ist der Wanderweg drumherum. Zur Stärkung gibt es auch da gute Gastronomie. Vielleicht laufe ich noch nach Schotten rein und gönne mir einen guten Eisbecher. Gegen Abend geht's dann mit dem letzten Bus wieder nach Hause. Ein erfüllter, schöner Tag.

Soweit der Theorie. (DER Herr Theo Rie.) Die Praxis sieht anders aus:

Es ist Samstag Morgen. Zehn vor fünf klingelt der Wecker. Aufstehen, anziehen, fertig machen, Tasche packen. Halb sechs an der Haustür warten, bis das Taxi kommt. Manchmal hab ich Glück und es kommt pünktlich, manchmal warte ich

aber auch eine halbe Stunde. Nach einer weiteren halben Stunde in der Klinik. Vorbereitungen, Anschließen - ihr wisst schon: zwei dicke Nadeln im Arm, nicht groß bewegen können, am Mac schreiben geht noch - und dann fünf Stunden warten, dass die Zeit vergeht. Von meinem Platz am Fenster aus kann ich den Funkturm auf dem Hoherodskopf sehen. Irgendwo verborgen liegen darunter Schotten und der Stausee. Also kein ausgiebiges Frühstück, keine Gemütlichkeit, kein Spaziergang, kein Naturgenuss. Stattdessen lebensnotwendige Blutwäsche, hier in der Klinik und Warten, dass mich mittags das Taxi wieder nach Hause bringt, müde und erschöpft - mehr noch, als bei etlichen Stunden Wandern.

Dialyse-Alltag halt...

---

## Probleme

28.03.2023, Dienstag

Die Woche fängt gut an. Das Taxi stand schon vor der Tür, als ich runterkam. Super!

In der Klinik dann melden alle Maschinen Alarm: „Wassermangel“ Irgendwas mit der Osmose-Versorgung stimmt nicht. Das hochgereinigte Wasser wird benötigt, um das Blut zu reinigen. Durch die Patrone läuft das Blut von unten nach oben und das Wasser von oben nach unten im Gegenstrom. Das ermöglicht die effektive Reinigung. Kein Wasser bzw. ein Fehler im System bedeutet keine Blutreinigung. Alle Maschinen aus. Eine ungewöhnliche Stille im Raum. Das Personal ist leicht nervös. Verständlich. Alles runterfahren und wieder hochfahren. Das Problem bleibt. Die Nervosität steigt.

Ella, meine Maschine, funktioniert jetzt - als einzige. Ich werde angeschlossen. Ab und zu kommt zwar noch die „Wassermangel“-Fehlmeldung, aber es läuft.

Der Lehrling zum Meister: „Wie geht der Motor?“ „Ein Motor geht nicht, ein Motor läuft!“ „Und wie läuft der Motor?“ „Naja, es geht.“

Ella läuft auch, sie geht sogar. Zumindest einigermaßen.

Das Wasser läuft auch. Aus meinem Körper. 4 Liter hab ich heute mitgebracht. Spitze! Und Kalium ist bei 6,5! Auch Spitze! Keine Ahnung, wo ich das her habe. Am Samstag hab ich 1 Liter wieder mit nach Hause genommen. Demzufolge hab ich heute eigentlich nur 3 Liter mitgebracht.

Die Woche geht aber auch gut weiter: Das Frühstück ist schon da.

---

## Perfekt

30.03.2023, Donnerstag

Am Dienstag lief dann doch noch alles reibungslos. Außer, dass ich eine Stunde später zuhause war. Und ich war mit Dialyse fertig - da hat das Taxi schon auf mich gewartet. Perfekt also.

Heute stand das Taxi auch schon vor der Tür, als ich runter kam. Fängt perfekt an. Allerdings gab es fallartige Regenbruchwolken (oder regenbruchartige Fallwolken?) während der Fahrt.

Na und gestern erst! Der perfekte Gartentag. Das fing schon mit dem (zweiten) Frühstück an. Da gab es unter anderem einen Wurst-Käse-Teller. In Englisch würde man das wohl „Worst-Case-Breakfast“ nennen. Später hab ich dann zwar fast mal rot gesehen, aber alles lief zu einem guten Ende. Es war warm und trocken. Und der Garten nimmt langsam wieder die gewünschte und geplante Gestalt an.

In etwa zwei Wochen beginnt die Testphase der neuen MIKU-App. Ich darf als Tester mit dabei sein. Mal sehen, was sich die Entwickler alles Schönes und Nützliches haben einfallen lassen. Diese App ist ja in der aktuellen Version bereits der Hammer für uns Dialytiker. Ich halte euch auf dem Laufenden - falls ihr das wissen wollt...

---

# Wart mal

01.04.2023, Samstag

Das Taxi kommt jetzt immer pünktlich. Ob ich mich dran gewöhnen soll? Lieber nicht. Ist aber ´n gutes Gefühl, wenn man nicht bis ins Unendliche warten muss. Mein Leben bestand sowieso immer aus Warten. Schon als kleiner Junge, mit etwa 6 Jahren, musste ich jeden Tag einkaufen gehen. Freitags war Fleischer dran. Da war Liefertag. Wenn du da nicht einkaufen gingst, haste die ganze restliche Woche nix mehr Gescheites bekommen. 10 bis 15 Mütterchen und Omachen vor mir, ich als kleiner (und einziger) Steppke mittendrin. In den Laden haben aber nur 10 Leute reingepasst. Es war entsprechend eng. Oft stand ich noch draußen auf der Straße, damit ich von den runden Unterleibern der Damen nicht erdrückt bzw. erstickt wurde. Ein bis eineinhalb Stunden warten, bis man dran kam, war die Regel. Damals hab ich das Warten bis zum Abwinken geübt. (Ich weiß gar nicht, was da mein Bruder gemacht hat. Ich kann mich nicht erinnern, dass der mal einkaufen war...)

Später ging es dann weiter. Warten, warten, warten. In der Schule bis der Unterricht vorbei war. Bei der NVA, wenn wir auf Wache waren und bis das Bandmaß endlich fertig abgeschnitten war. Mit meiner Emma Enn an den Grenzen, schon kilometerweit vor der Grenze in der LKW-Schlange, beim Zoll dann in der oft 30 Trucker langen Schlange vor dem einzigen offenen von 3 Abfertigungsfenstern, bis sich die Beamten ausgeschlafen hatten und du endlich vom Hof fahren konntest. Warten auf die nächste Bus- oder Zugverbindung auf der Fahrt zum oder vom Garten. Warten auf´s Taxi vor der Dialyse. Warten auf´s Frühstück nach dem Anschließen. Warten, dass erst die fünf Stunden an Ella vergehen, danach warten, dass die 20 Minuten Abdruckzeit endlich vorbei sind. Warten auf´s Taxi, dass du wieder nach Hause kommst. Warten, warten, warten.

Warten auf März 2074. Denn da feier ich meinen 120. Geburtstag! Aber bis dahin werde ich mir die Zeit versüßen und genießen. „Das Leben ist zu kurz für Irgendwann.“ hängt bei mir an der Wand. Wie wahr der Spruch ist! Deshalb genieße ich diese Zeit schon jetzt und heute und hier. Zum Beispiel mit Ella...



---

## Krass

04.04.2023, Dienstag

3,4 Liter Wasser mitgebracht, Kalium 5,36, tHb 11,8, pH 7,393. Krass, Alta. Da hat Ella gut zu tun heute. Zumindest mit dem Wasser. tHb und pH liegen im grünen Bereich. pH zwischen 3,6 und 7,4 ist normal, tHb um die 12 auch. Kalium ist auch noch gut. Wenn man bedenkt, dass Wochenende war, hab ich doch alles richtig gemacht.

Und gestern war wieder „Extrem-Sport“. Sechs Stunden Gartenarbeit. Da wurde jeder Muskel und jeder Knochen beansprucht. Ich spüre das heute so richtig extrem. Wer rastet, der rostet. Also hab ich gestern gut für eine „Rostlösung“ gesorgt. Rostlöser und Bremsenreiniger, wie damals in der Autowerkstatt. Jeder Arzt rät dir: „Beweg dich an der frischen Luft, lauf oder sei aktiv im Garten oder sonstwo und vermeide das Nichtstun.“ Auf dem Sofa mit der Fernbedienung Hantelstemmen machen oder Chips- und Bierflaschenheben zählt da nicht dazu. Wird Zeit, dass es wärmer und trockener wird, dann macht es wieder richtig Spaß im Garten. Ich freu mich drauf.

Genauso wie auf das Frühstück, das mir gleich ans Bett gebracht wird...

---

## Bitte wenden

06.04.2023, Donnerstag

Im Wetterbericht meinten sie, es regnet in Strömen. Die Ärmsten! Hier in Lich regnet es nicht. Wo liegt eigentlich Strömen? Ich hab nur eins im Allgäu gefunden. Wir haben hier herrlich blauen Himmel und grad einen wunderschönen Horizont mit aufgehender Sonne. Halt jeder, wie er es braucht - oder verdient hat?

Tja, da sitze ich nun wieder auf meinem Platz, hab zwei Nadeln im Arm, lass mein Blut „extrakorporal“ von überschüssigem Wasser und Giftstoffen reinigen und sehe, dass die fünf Stunden komplikationslos vorübergehen. Auch wie ich's brauche - oder verdient hab? Die Vergangenheit kann ich nicht mehr ändern - aber die Zukunft...

Mit den Gedanken, die du heute hast, bestimmst du deine Zukunft. Du kannst das drehen und wenden, wie du willst - es bleibt eine unumstößliche Tatsache, die so verlässlich ist, wie die Erdanziehungskraft. Egal, ob du dran glaubst oder nicht - wenn du etwas fallen lässt, kommt das immer unten an. Egal, ob von ganz weit oben oder nur vom Küchentisch. Egal, was du denkst, es „kommt an“. Immer. Die Menschen registrieren es leider nicht, das zwischen ihrem vergangenem Denken und der jetzigen Gegenwart ein Zusammenhang besteht. Sie meinen, es ist Zufall oder gar Schicksal. Nein, selber Schuld! Und anstatt diese Spirale zu durchbrechen und die Gedanken zu ändern, ziehen sie sich nur noch weiter nach unten, weil sie sich von den „Tatsachen“, die ja deutlich vor Augen sind, „inspirieren“ lassen.

Wenn ich mich früher mit meiner EMMA irgendwo verfahren hab - was doch manchmal vorgekommen ist - nun, dann bin ich nicht einfach weiter gefahren und dachte „Egal, woanders ist es auch ganz schön.“ Ich hab die nächstbeste Gelegenheit beim Schopf ergriffen (mit einer Hand, denn mit der anderen musste ich lenken), habe gewendet und bin zurückgefahren bis dorthin, wo ich hätte abbiegen müssen. Nur so bin ich ans Ziel gekommen, dort, wo ich hin wollte. Heute ist das ja viel einfacher - mit der Navi-Tante. Die sagt dann einfach ganz freundlich „Bitte wenden!“ In deinen Gedanken hast du auch ein Navi: Deinen Verstand und dein Gefühl.

Wo ist dein Ziel? Bist du auf dem richtigen Weg dorthin? Oder lässt du dich in die falsche Richtung treiben?

---

# Bitte schalten

08.04.2023, Samstag

Blutdruck 178/107. Vielleicht muss ich erst mal verarbeiten, was ich gestern erfahren habe. Schon möglich. Es kam halt ziemlich plötzlich und unerwartet. Die Schwester meint, das wird schon im Laufe des Tages wieder. Bleibt zu hoffen...

Es kommt auch hier auf die Gedanken an, wie überall im Leben. Ist manchmal nicht so einfach bzw. man denkt nicht gleich dran. Dann dreht es sich im Kopf immer und immer wieder wie eine Welle in einem ungeölkten Lager, läuft langsam heiß und frisst sich schließlich fest. Da hilft nur „Gangwechsel“, andere Gedanken aktivieren, die dann die Oberhand bekommen und sich angenehm „drehen“ und anfühlen. Es ist wie bei meiner EMMA, ich hatte da sechzehn Vorwärts-Gänge zum Schalten und zwei für Rückwärts. Trotzdem das so viele waren, konnte ich immer nur einen einzigen wählen, den ich einlegen konnte, niemals zwei oder gar drei. (Ich wäre niemals auf so eine absurde Idee gekommen!) Mit deinen tausend Gedanken, die dir unentwegt durch den Kopf schwirren und wo vielleicht 997 davon ungeölt „fressen“, ist es genauso. Du kannst immer nur einen einzigen davon bewusst denken, niemals zwei gleichzeitig. Und du kannst frei wählen, welchen du denkst. Wie bei EMMA: Fahr ich mit der kleinen 3 an oder lieber mir der großen 2? Am Berg runterschalten - von der großen 8 nur in die kleine 8 und dann in die große 7 oder lieber gleich in die große 7? Meine Entscheidung. EMMA hat immer genau das gemacht, was ich wollte. Und dein Gehirn, dein Bewußtsein macht auch immer genau das, was du willst, nie umgekehrt.

Und jetzt will ich Frühstück! Der Blutdruck wird sich wieder einpegeln, da bin ich mir sicher.

---

GZSZ

11.04.2023, Dienstag

Es tut gut, wenn man sich auf Menschen verlassen kann. Das Taxi ist auf 05:30 Uhr bestellt und 05:28 Uhr steht es vor der Tür.

Ostern ist auch vorbei. Bei einem meiner Spaziergänge hab ich ein Osternest gefunden und sogar Rumpelstilzchen gesehen, wie es aufgereggt um's Feuer getanzt ist. War schön.

Trotzdem könnte ich mich manchmal aus dem Kellerfenster stürzen oder hinter'n Zug schmeißen... Es läuft eben nicht alles optimal. Blutdruck ist aber heute bei normalen 158/81.

Für meine Niereninsuffizienz-Mitleidenspatienten hab ich heute einige Links zum Thema.

<https://www.youtube.com/watch?v=QdZPycXW9Eg> !0 Fragen, die immer wieder gestellt werden.

[https://www.youtube.com/watch?v=ch2PGN\\_OhEw](https://www.youtube.com/watch?v=ch2PGN_OhEw) Woran man Nierenerkrankungen erkennt.

<https://www.youtube.com/watch?v=0kyk3m313GE> So funktionieren deine Nieren, Teil 1

<https://www.youtube.com/watch?v=FyLFjOql0Ik> So funktionieren..., Teil 2

<https://www.youtube.com/watch?v=GIKBw4hxgAc> So funktionieren... Teil 3

Viel Spaß beim Anschauen! Vielleicht bekommt ihr dadurch einige eurer Fragen beantwortet.

Ich mach derweil Frühstück...

---

## Schlamm und Blut

13.04.2023, Donnerstag

Vorgestern und gestern Garten. War toll! Bis auf die Schlammschlacht zum Ende. Manche Fehler macht man im Leben eben nur zweimal. Viel Regen, weicher

Boden... Aber wie damals nach einer langen Nacht kam es diesmal schon nach Stunden zu einem guten Ende. „Alles gut.“ war das Ergebnis. Wie gut!

Jetzt regnet es nicht. Ist ja klar: Hier in der Klinik sollte es schon relativ trocken sein. Das erwartet man. Draußen erwacht der Morgen, obwohl es das Heute ist, was erwacht. Heute Morgen. Und morgen ist Heute schon Gestern.

Die Nadeleinstiche machen heute ein wenig Aua. Kaum zu glauben, was nach 4 ½ Jahren noch alles an Nervenbahnen intakt ist. Oder die regenerieren sich heimlich wieder. Und das Blut in den Schläuchen sieht heute auch wieder blutrot aus. Scheint also noch alles in Ordnung zu sein mit mir. Fünf Stunden Blutwäsche, 3000 ml Wasser-Entzug (Ich bin auf Entzug, wie das klingt!), Blutdruck (das blutrote da in den Schläuchen und in mir) 149/86/62. Wenn der Arzt nachher bei der Visite zufrieden ist, bin ich es auch.

Was bleibt vom langen Osterwochenende? Die Erinnerung an das schöne Osternest...

Und jetzt hab ich Hunger! Früüühstüüüück!!!

---

Glück

15.04.2023, Samstag

Irgend etwas muss anders werden! So viel Serotonin kann man ja gar nicht ausschütten, um dem allem Herr zu werden. Serotonin? Ich zitiere Wikipedia: Zu den bekanntesten Wirkungen des Serotonins auf das Zentralnervensystem zählen seine Auswirkungen auf die Stimmungslage. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Dabei dämpft es eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühlszustände, insbesondere Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und das Hungergefühl. (<https://bit.ly/3mB3pK6>) ... wobei das Hungergefühl aktuell am wenigsten zählt...

Man kann sich ablenken: Das Taxi ist morgens regelmäßig erfreulich pünktlich. Das ist beruhigend und wohltuend. Dialyse in der Klinik ist beruhigend und wohltuend. Ella ist extrem beruhigend und wohltuend. Der Garten ist beruhigend und wohltuend, An Kundenwebseiten arbeiten ist beruhigend und wohltuend. Spaziergänge in der Natur bei jedem Wetter sind beruhigend und wohltuend. Ein neues Koch-Rezept kreieren und ausprobieren ist beruhigend und wohltuend. Es gibt schon einiges, um dem Serotonin-Spiegel auf die Sprünge zu helfen. Die Bahn-Card für spontane Ausflüge hab ich ja auch noch...

Gestern beim Wellenreiten im Internet gefunden:

<https://youtu.be/ZT4DJcwxTOo>

Ein interessanter Bericht, der mit Dr. House beginnt. Dr. House war Nephrologe...

Ich wünsche euch ein ruhiges, entspanntes Wochenende - und genügend Serotonin, das übrigens auch in Brennesseln enthalten ist...

---

## Pellern

18.04.2023, Dienstag

Heute Nacht bin ich erst kurz vor 01:00 Uhr eingewacht (oder heißt das zugewacht?) und schon kurz nach 04:00 Uhr wieder aufgewacht. Knapp 3 Stunden Schlaf sind für einen älteren Herren wie mich zu wenig. Auch wenn es immer heißt, alte Leute brauchen nicht mehr so viel Schlaf. Werd wohl dann was nachholen müssen, nachdem das Frühstück vertilgt ist. Zur Nachtdialyse war das Schlafen ja auch so gut wie kein Problem.

Heutige Astrup-Ist-Daten: Kalium 5,52 (Schwester meint, das ist ein guter Wert nach dem Wochenende); tHb 12,3; Glu 90. Blutdruck 179/97. Wasser mitgebracht 3,2 Liter (plus die 0,5 Liter, die dazugerechnet werden, wären dann 3,7). Ist ne Menge. Schau mer mal, was Ella drüber denkt.

Ella, ach Ella, Nils lässt dich grüßen...

<https://www.ugb.de/niereninsuffizienz/niereninsuffizienz-ernaehrung-symptome-stadien/>

eine Seite, die leicht verständlich die Eckpfeiler der Ernährung bei Dialyse erklärt. Ich habe die Erfahrung gemacht, je mehr man sich mit dem Thema Dialyse befasst und liest, hört oder guckt, umso sicherer wird man dabei und umso mehr ist Dialyse statt ein grausamer Feind eher ein Lebensstil, mit dem es sich durchaus noch zu leben lohnt.

Neulich ist ein Propeller-Flugzeug über meinen Garten geflogen. Das muss ne Cessna gewesen sein, denn für eine Junkers Ju 52 war sie zu klein und davon gibt es auch nur noch insgesamt sieben Exemplare - sehr unwahrscheinlich also, dass davon ausgerechnet eine über meinen Garten fliegt und die wissen auch gar nicht, wo mein Garten ist. Die Cessna hat ganz schön gepellert mit ihrem Pro. Drum können Flugzeuge ja auch nur vorwärts fliegen, weil sie nur Propeller und keine Kontrapeller haben. Aber auch mit großen Düsenjets geht das offensichtlich nicht. Als ich damals in Tansania war, ist die Boeing beim Rückflug von Dar es Salam nach Amsterdam auch immer nur vorwärts geflogen.

Aber vielleicht waren ja auch nur die Rückspiegel falsch eingestellt...

---

MIKU - MIZU

20.04.2023, Donnerstag

Gestern war sooo schönes Garten-Wetter. Und heute ist der Himmel schon wieder kaputt! Überall undicht und tropft raus. Unten ist alles tropfklatschnass. Dafür stand vorhin das Taxi schon fünf vor halb vor der Tür. Und die Nadeln sind auch schon drin. Mit bissel Aua. Aber was soll's, man gönnt sich ja sonst nichts. Das Frühstück nachher macht das wieder wett.

Heute hab ich für alle meine Mit-Leid-Genossen und -ninnen eine gute Nachricht. Interessant für Noch-nicht-an-der-Dialyse-Leute, für Schon-an-der-Dialyse-Leute, peritoneal und hämo, sowie für Schon-Transplantiert-Leute:

Die neue MIKU kommt bald! Als MIZU. Das ist DIE App für uns Nieren-Freaks! Die Testphase hat gestern begonnen. Es wird einige Neuerungen und Verbesserungen geben sowie etliche Vereinfachungen in der Bedienung. Ich darf das Vorrecht genießen, in der Beta-Phase mit dabei zu sein. Etwa Mitte Mai könnt ihr euch dann die neue Version runterladen. Auf der Webseite <https://www.miku-app.com> könnt ihr schon mal schauen, wenn ihr die App noch nicht benutzt - oder auch die alte Version runterladen. (Ich hatte schon mal drüber berichtet und auf meiner Startseite findet ihr auch den QR-Code zum Download.)

So, aber nun kommt gleich das Frühstück. „Ich sitze hier, ich kann nicht anders.“

---

## Auweia

22.04.2023, Samstag

MIKU oder bald MIZU. Bei „Ernährungstagebuch.“ „Deine Übersicht“ (über die einzelnen Nährstoffe). „Natrium“ (sprich: Kochsalz): empfohlene Tagesmenge: 2,0 Gramm. - Dazu muss ich erklären, dass man vorher bei den persönlichen Einstellungen zum Beispiel Gewicht und Restausscheidung angeben kann und danach rechnet die App aus, wieviel du maximal von den einzelnen Nährstoffen zu dir nehmen solltest. Bei mir sind das dann 2,0 Gramm Natrium. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Otto und Klara Normalverbraucher mit gesunden Nieren maximal 6 Gramm. Ca. 50% der Bevölkerung allerdings nehmen bis zu 10 Gramm pro Tag auf und 50% sogar weit über 10 Gramm. Ich hab dann mal aufgeschrieben, was ich alles so verdrückt habe. Und bin erschrocken! Frühstück hier zur Dialyse: 6 halbe Brötchen mit Butter, 6 kleine Scheiben Wurst, 3 Scheiben Käse. Ergebnis: Nur dieses Frühstück hatte schon über 2 Gramm Natrium! So, und was esse ich dann tagsüber noch?!

Man weiß es ja schon, aber trotzdem überrascht es einen immer wieder, welche Menge Salz in vorgefertigten Lebensmitteln steckt. In 3 trockenen Brötchen schon 1 Gramm! Ich hatte neulich mal eine rohe Bratwurst, da stand bei den Inhaltsstoffen: „2 Gramm Salz auf 100 Gramm“. Da kann ich ja auch gleich im Salznapf baden!



Es braucht nicht viel, um sich bewusst und gesund zu ernähren. Man sollte nur etwas darauf achten, WAS man so in sich hineinstopft - und wieviel davon. Und man sollte es tunlichst vermeiden, fertige Gerichte zu essen. Also, ich meine, du sollst dein Essen schon fertig kochen bis es gar ist, bevor du dich dran setzt, es zu vertilgen. Nein, du sollst es vermeiden, im Supermarkt die superbilligen, supereingepackten, superaussehenden, schon super fix und fertigen, nur noch in der Mikrowelle oder im Ofen superleicht aufzuwärmenden Fertig-Mogelpackungen in dich rein zu stopfen. Die solltest du nicht mal eines Blickes würdigen, wenn sie dich aus den Regalen so super anlächeln und betteln, dass du sie in deinen Wagen legst, weil sie unbedingt mit zu dir nach Hause möchten.

Salz bindet Wasser. Viel Salz bindet viel Wasser. Zu viel Salz bindet zu viel Wasser. Das schwabbert dann in und um deine Körper-Zellen rum, belastet deinen Kreislauf, lässt die Beine anschwellen, macht dich müde und träge und geht deinen Nieren sowas von total auf den Sack! Und das sind nur die gemeinsten Eigenheiten, die das viele Salz in deinen Körper schleppt. Allerdings ist Salz überlebenswichtig, wenn es in Maßen benutzt wird.

Ich möchte es mal an einem Beispiel erklären: Jemand fährt mit seinem Golf an die Tankstelle und meint zum Tankwart: „Bitte total volltanken!“ Beim Bezahlen erschrickt er: „Was, über 550 Liter?!“ „Ja, meint der Tankwart, ich hätte auch 700 Liter reinbekommen, aber das Fenster war einen Spalt offen.“

Mach einfach nur deine Speicher voll mit dem, was der Körper aufnehmen und verarbeiten kann, nicht mehr.

Dabei geht es keineswegs nur um die Menge Salz. Diese tausend E-Nummern zum Beispiel, von denen die meisten erwiesenermaßen dem Körper nur schaden und nur drin sind, damit man nicht merkt, was sonst noch für Schrott in dem Super-Essen ist.

Ich hab heut mein Frühstück umbestellt: 1x Wurstbrötchen, 1x Käsebrötchen, 4x Butterbrötchen.

---

# Klingambolisch

25.04.2023, Dienstag

Zuerst die Werte: Kalium 5,12; im Gegensatz zu letzter Woche um 0,4 verbessert. tHB 12,3; konstant. Glu 91; normal ist zwischen 70 und 100. pH 7,359; dieser Wert liegt fast exakt in der Mitte von 7,40; ich bin also nicht „sauer“.

Dann das Wochenende: Einfach herrlich! Es gab so manche Überraschungen. Dazu hab ich heut im Taxi ein neues Lied gehört mit dem Titel „Wo sind die Indianer hin?“ Anna und Liesel waren auch dabei. Grüße an die beiden! Besonders von Nils.

Und jede Menge Arbeit und Anstrengung gab es. Es war ja herrliches Buddel-Wetter. Da war nicht nur der Rücken steif. Ich hab die ganze Nacht noch jeden Muskel und Knochen gespürt. Aber herrlich, endlich wieder an der frischen Luft austoben und was Nützliches dabei zustande bringen. Wenn jetzt noch alles schön wächst, lohnt es sich doppelt.

Und zuletzt noch die vierteljährliche Blutuntersuchung: Heute wurde wieder gezapft! Nein, das ist nicht immer so angenehm wie am Bierhahn! Allerdings wird da auch nicht gleich ´n Maß abgenommen, sondern nur 2 Röhrchen. Bin gespannt, wie die Ergebnisse ausfallen. Als ich Nacht-Dialyse mit 8 Stunden an der Waschmaschine machte, waren meine Werte so gut, wie sonst nie. Davor und auch jetzt wieder danach, mit nur noch 5 Stunden, haben sie sich wieder etwas verschlechtert. Aber es ist ja noch nicht aller Tage die Flinte im Porzellanladen. Die werden wieder besser, wetten?

Wer übrigens wissen möchte, was die Blutwerte bedeuten und wie sie „normal“ sind, wenn mal wieder ein großes oder kleines Blutbild bei euch gemacht wurde - und ihr den Eindruck habt, der Arzt redet in klingsambolischer Sprache mit euch, dann schaut mal hier:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen>

Da ist alles in deutscher, verständlicher Sprache erklärt.

PS: Ich weiß, hier im Tagebuch klingt auch vieles, als ob ich klingsambolisch schreibe. Aber keine Angst, es gibt immer jemand oder jefrau, der diese Sprache versteht. Für alle anderen: einfach überlesen...

---

## Momente

27.04.2023, Donnerstag

Manchmal kommt es von hinten so unheimlich und düster, wie eine unsichtbare Hand, die unbarmherzig nach dir greift, um dich zu erdrücken. Du kannst ihr nicht ausweichen, kannst dich nicht verstecken. Du spürst den eiskalten Hauch, der alle Wärme und Hoffnung verdrängt. Nur sie bleibt, nichts anderes zählt mehr. Du fragst dich, wie lange es dauern wird, bis sie endlich wieder verschwindet, oder ob sie diesmal bleibt...

In solchen Momenten - die dir wie unendliche Jahre vorkommen - helfen keine positive Gedanken oder Erinnerungen an schöne Situationen, auch nicht, dass du versuchst, witzig rüberzukommen und mit Humor den Bann zu brechen. Da will es dich einfach fertig machen, zerstören, vernichten, will, dass du den Kampf und die Hoffnung aufgibst, die Waffen streckst und dich ergibst in dein dunkles, kaltes Schicksal.

Und doch ist da irgendwo, scheinbar ganz weit weg, ein Schimmer, ein Gefühl von Geborgenheit, etwas Vertrautes, Wohltuendes, ein Geheimnis, ein liebevolles, stilles Verständnis. Das hält dich dann, auf wundersame Weise. Du lässt dich fallen - und spürst, dass du aufgefangen wirst.

Dann wachst du auf und erkennst - es war kein Traum, sondern Realität.

Heute hab ich Musik im Kopfhörer. Vangelis. „Cariots of Fire“, „Conquest of Paradise“, „L'Opéra Sauvage“ und so. Und das Frühstück neben mir. Und nette, freundliche Schwestern um mich. Und Ella...

Euch auch einen schönen Tag.

---

## Viel zu tun

29.04.2023, Samstag

Manchmal... bleibt der Traum Realität... und du möchtest gerne aufwachen...

20.03.2021 Trockengewicht: 88,0 kg

20.03.2023 Trockengewicht: 80,1 kg

27.04.2023 Trockengewicht: 78,0 kg

Es ist eindeutig ein Abwärtstrend zu erkennen. Wenn man dazu noch das Verhältnis Muskelmasse-Fettmasse einrechnet, das sich kaum verändert hat, kann man schon zufrieden sein. Wenigstens, wenn das Gewicht in den nächsten zwei Jahren nicht noch um weitere 10 Kilo runtergeht. Denn dann wäre es kritisch. Wo sind die 10 Kilo der letzten zwei Jahre hin? Abgemagert? Nein. Muskelmasse abgebaut? Nein. Dafür Fett angesetzt? Nein. Und wenn, dann alles nur in geringem Maße. Was denn dann? Durch die Dialyse hat mein Körper nach und nach das überschüssige, im Gewebe angesammelte Wasser abgegeben. Das macht den Hauptteil des Gewichtsverlustes aus.

Eine Hauptaufgabe der Nieren ist es, den Wasserhaushalt zu regulieren. Einfach erklärt: Durch die Nahrung und das Trinken wird dem Körper und somit jeder einzelnen Zelle über die Blutbahn Frischwasser zugeführt. Das „Abwasser“ wird zu den Nieren transportiert und dort gereinigt. Die schauen dann auch, wie viel Wasser im Körper ist und entscheiden, wie viel davon zu viel ist. Und das leiten sie dann in die Blase - und du musst mal...

Die zweite Hauptaufgabe der Nieren ist die Reinigung von vielen im Körper anfallenden Giftstoffen. Durch den Stoffwechsel, der ja ununterbrochen geschieht, fallen Abfallprodukte an. Einfach ausgedrückt: Du nimmst Essen zu dir, das Essen wird umgewandelt in Energie und der Rest geht in's Klo. In jeder einzelnen Zelle des Körpers verhält es sich ähnlich. Auch da fallen Abfallprodukte an. Aber die

gehen nicht so einfach in's Klo. Über die Lymphe und die Blutbahn gelangen die erst mal in die Nieren. Und dort ist „Mülltrennung vom Feinsten“.

Interessant auch dazu: <https://www.bundesverband-niere.de/informationen/die-niere>

*(Aus aktuellem Anlass sei hier noch bemerkt, dass es keine Pflicht darstellt, die Links zu klicken und sich dadurch weitere Infos zu holen. Wen das nicht interessiert, soll sich nicht genötigt fühlen - einfach ignorieren.)*

---

## Stresskiller

02.05.2023, Dienstag

Ein langes Wochenende liegt hinter mir. Die meiste Zeit davon im Garten. Ella, Anna, Liesl, Doris, Nils, Horst-Ferdinand. Meine meist stillen Begleiter. Und Hacke, Schaufel, Durchwurfsieb, Gießkanne ebenfalls. Natürlich darf das Feuer nicht dabei fehlen. Morgens um 6, bei 8 Grad, erst mal heißes Wasser für den Kaffee machen. Ist doch absolut knorge! (Der Gaskocher im Wohnwagen wird dabei tunlichst ignoriert, da könnt ich ja auch glatt zuhause bleiben.) Wenn dann die Wimpern der Morgenröte die nächtlichen Nebel wegküssen, gemütlich in aller Stille der Natur frühstücken. Und Stille bedeutet hier: Stille. Kein Lüftchen bewegt sich, kein Mensch ist zu hören, kein Fahrzeug, kein Nichts. Nur die Zwitscher vögeln um die Wette über dir in der Silbertanne und im nahen Gebüsch. Das tut unglaublich gut nach aller Hektik, die zuvor gewesen ist. Freiheit! Aufatmen! Die Seele heilen lassen. Zeit haben. Zeit für mich ganz alleine.

Natürlich ist es dann auch wieder unheimlich anstrengend. Soll es ja auch. Aber körperlich und nicht psychisch. Bei 400 Liter Komposterde sieben kommt der alte Körper schon in Bewegung und an seine Grenzen. Dann wollen noch Pflanzen in die Erde. Maulmaus und Wühlwurf haben sich auch schon wieder angemeldet. Na, denen werd ich's zeigen!

Dann ist da noch das Problem mit Dialyse-Pflicht... Vielleicht wäre ich sonst heute immer noch im Garten. Bei aller Anstrengung bekommt man Durst. Und muss trinken, will trinken. Und ich hab getrunken! Täglich etwa 1,5 Liter. Dazu noch der

halbe Liter Wasser, der in den Lebensmitteln war. Heute Morgen dann auf der Waage hab ich festgestellt, dass ich grad mal 2,3 Liter mitgebracht habe. Tolle Leistung!

Und gestern hab ich auch mit dem Essen zugeschlagen. 2,5 mg Kalium (Grenzwert ist 2,0), 1,09 mg Phosphat (Grenzwert ist 1,0), 3,4 g Natrium (Grenzwert ist 2,0). Der Astrupwert von Kalium zeigt heute nur 5,3 (im Vergleich zu letzte Woche von 5,12). Ist doch ein Spitzenwert! Gut, die zwei Tage vorher lag ich bei allen Werten unter dem Durchschnitt. Das macht es! Es ist durchaus möglich, auch mal über die Stränge zu schlagen bzw. zu essen, wenn es Ausnahmen bleiben und der Körper immer genug Zeit hat, sich wieder zu „beruhigen“. Somit kann ich beruhigt in die neue Woche gehen.

Zumindest was meine Werte betrifft...

---

## Lass laufen

04.05.2023, Donnerstag

„Was soll ich´n machen?“ fragte mich vorhin Schwester Sabine.

Bei vielen anderen Patienten ist das einfach: das übliche Programm, angefangen von der Karte in die Maschine stecken, das KitPack, Nadeln und Einweg-Spritzen auspacken, die Nadeln vorbereiten und Spritzen aufstecken, den Shunt desinfizieren, Nadeln ansetzen und punktieren (oder: durch die Haut solange drücken, bis die Nadel in die Vene flutscht), mit den Spritzen kontrollieren, ob der Blutfluss okay ist, mit Pflaster doppelt fixieren, manchmal noch Blut abnehmen für die Astrup-Werte, die Nadeln mit dem Schlauchsystem der Maschine verbinden, alle Klemmen öffnen, die Maschine starten, die Dialysat-Kanüle in den extra Kanister stecken, das Blutgerinnungsmittel in den Schlauch spritzen, dann am Bildschirm alle Werte eingeben und die Parameter einstellen (Gewicht, UF, Blutfluss usw.), Blutdruckmanschette anlegen, Blutdruck messen, Werte in die Doku eintragen. Fertig.

„Was soll ich´n machen?“ Wenn die Schwester zu mit kommt, liegt alles schon vorbereitet auf dem Tisch, der Shunt ist desinfiziert. Wieviele Nadeln muss sie stechen? Eine? Zwei? Oben? Unten? Unten mach ich selber, oben muss sie

machen. Und natürlich das Fixieren mit den Pflastern, weil man dazu zwei Hände braucht. Und das ganze Anschließ- und Einstell-Prozedere. Den Rest in den nächsten 5 Stunden machen Ella und ich. Die Schwester kommt nur manchmal vorbei, kontrolliert und protokolliert - und hat vielleicht auch mal 'n dummen Spruch auf Lager, die Sabine...

So läuft das hier. Der Ablauf auf Station im Allgemeinen und das Blut durch die Maschinen im Besonderen. Lass laufen!

A propos Laufen: In der Apotheken-Umschau 1.Mai 2023 A, auf Seite 8 entdeckt: „Gute Nachricht... für Menschen, die oft spazieren gehen. Bereits drei Spaziergänge in der Natur pro Woche können die Gesundheit verbessern. Das zeigt eine aktuelle Studie an über 7000 Bürgerinnen und Bürgern, die im Großraum von Helsinki (Finnland) leben. Freiwillige wurden zu ihren Lebensgewohnheiten und ihrem Arzneimittelgebrauch befragt. Ergebnis: Wer regelmäßig in Parks und weiteren Grünflächen, Ann Seen und am Meer spazieren ging, benötigte weniger häufig Medikamente gegen Bluthochdruck, Asthma, Angstzustände, Depressionen und Schlafstörungen als weniger aktive Menschen. Ob eine Person naturnah wohnte und damit einen schönen Ausblick hatte, machte hingegen keinen Unterschied.“

Auf Apotheken-Umschau online hab ich dazu noch einen weiteren Bericht gefunden, und zwar hier: <https://bit.ly/3paJRgi>

So, nun aber genug! Ich muss heute hier noch dringend eine Kunden-Webseite bearbeiten, sonst läuft mir das am Ende noch davon.

---

Druck

06.05.2023, Samstag

Es gibt Dinge, die kann man nicht aufhalten und auch nicht mehr ändern. Es ist, wie es ist und man kann nur zusehen, wie es passiert.

Zurück zur Dialyse:

Am Donnerstag waren die Ergebnisse der letzten vierteljährlichen Blutuntersuchung da. Der Arzt war, gelinde ausgedrückt, etwas besorgt. Gut, er ist nicht händeringend in der Luft fuchtelnd und mit schmerzverzerrtem Gesicht verzweifelt um mein Bett getanzt, aber er wunderte sich doch ziemlich. Denn fast alle meine Werte haben sich massiv verschlechtert. Ich habe in meinen Ernährungsgewohnheiten nichts geändert, in meiner Medikamenteneinnahme auch nicht und im Lebenswandel bin ich genauso lebend gewandelt wie bisher. Ich war nicht krank, ich hatte keine Entzündungen. Woher dann die Verschlechterungen? Anordnung vom Arzt: Am Dienstag erneute Blutentnahme und Labor. Bleiben die Werte, besteht Handlungsbedarf, sind die Werte normal, ist alles okay.

Ich vermute - soweit man sich auf meine Vermutungen verlassen kann - da hat jemand (oder jefraud) die Ergebnisse vertauscht und irgendwo feiert jetzt jemand (anderes) bei einem Glas Prosecco, dass er plötzlich so gute Werte hat wie nie zuvor. Irren ist menschlich - und manchmal auch nicht ganz ungefährlich. Bleibt also das Ergebnis der nächsten Blutuntersuchung abzuwarten.

Es gibt Dinge... ...und man kann nur zusehen, wie es passiert.

Und dafür sorgen, dass man nicht erdrückt wird davon.

---

Weiter

09.05.2023, Dienstag

Die Ergebnisse der letzten Blutuntersuchung... Heute erneute Blutabnahme und ab ins Labor. Dann sieht man weiter. Nein, es ist nicht immer einfach, das Leben. Und nicht nur bei Dialyse mit allem Drumherum. Das Leben besteht ja aus vielen Bausteinen und Nuancen und Segmenten. Und manchmal auch aus Fragmenten, aus kläglichen Resten, Übriggebliebenes vergangener Momente, die einst schön und angenehm waren, aber dann irgendwie im Chaos und in Enttäuschung endeten.



Nein, es geht nicht nur um die Blutwerte. Das kriegen wir hin. Wäre doch gelächelt.

Das Wochenende ist vorbei. Sonntag natürlich Garten. Am Abend am Feuer gespielt und die Zeit genossen. Es war pimmlisch schön. Wie immer zu solchen Zeiten dort. Dieses Feuer muss einfach sein, sonst fehlt etwas Entscheidendes. Momente, Bausteine, Nuancen der Erholung, um die Seele aufatmen lassen zu können. Ähnlich wie mit Ella neben mir: Der ganze Dreck und das ganze Gift wird dabei ausgespült und befähigt mich zum Weiterleben.

Zur Dialyse heute dafür 3,2 Liter mitgebracht. Kalium bei guten 5,11; tHB 10,8. Die Nadeln sitzen auch wieder - heute etwas schmerzhaft an neuen, bisher unberührten Stellen.

---

## Immerhin

11.05.2023, Donnerstag

„Warst du das?“ fragte die gute, alte Schwester Carola die Schwester Sabine, als sie zusammen den Beitrag von letzten Donnerstag gelesen haben. („Lass laufen“ vom 4.5.) Sabine ist also bekannt für solcherlei... sagen wir: Scherze. Und bei Carola zeigt sich nach wie vor die gute Menschenkenntnis. An dieser Stelle liebe Grüße an Carola.

Heute 3,0 Liter mitgebracht. Am Dienstag 0,9 Liter wieder mit nach Hause genommen. Ella wollte mir nicht mehr abnehmen. Sie hatte wohl Mitleid mit mir. Ist halt für den Körper auch Schwerstarbeit, aus jeder Zelle und Ecke des Körpers das Wasser abzulassen in die „Kanalisation“ Lymphe und von dort in die Venen und von da endlich über den Schlauch zu Ella. Und wer weiß, wo überall noch das Wasser herkommt und in die Venen fließt. Es hat mal jemand gesagt „Wasser hat einen kleinen Kopf, das kommt überall durch.“ Stell dir nur mal vor, wie so ganz klitzeklein eine so ganz klitzekleine Zelle ist. Die ist so klitzeklein, dass man sie nur mit einem so ganz klitzegroßen Mikroskop sehen kann. Und an einer so ganz

klitzekleinen Zelle muss irgendwo eine so ganz klitzekleine Tür sein, wo dann das Wasser rausläuft. Und diese Milliarden Zellchen sind so ganz klitzeeng aneinander, da ist kaum Platz dazwischen. Und da muss sich das Wasser dann auch noch zwischendurch zwängen. Das kann einem ja richtig Angst machen!

Bei Ella dann ist es einfach. Da läuft das Wasser einfach durch die Poren des Filters und weg ist es. Zusammen mit all den Giften und dem Zeugs, was im Körper nicht mehr gebraucht wird oder eh nur schaden würde.

Zu allem Pech flutschen da auch noch paar Proteine mit durch, die der Körper aber dringend brauchen würde. Deshalb ist der Protein-Bedarf eines Dialytikers höher als der eines Normalos. 1,2 - 1,6 g/kg Körpergewicht für Dialytiker, 0,8 - 1,0 g/kg für Normalos. Mehr Protein-Bedarf bedeutet auch mehr Hungergefühl, weil das Gehirn dieses Gefühl zum großen Teil über die Protein-Menge steuert. Kein Wunder also, wenn wir nach der Dialyse einen halben Ochsen verschlingen könnten...

Gut, keinen halben Ochsen, nicht mal ´n saftiges Rib Ey Steak von 500 Gramm (alles unter 500 Gramm zählt als Aufschnitt!), sondern „nur“ das Dialyse-Frühstück kommt gleich zum Verschlingen.

Immerhin...

---

## Kaputt

13.05.2023, Samstag

Manchmal geht etwas kaputt - und man kann es reparieren. Das Taxi zum Beispiel. Kam heute später, weil es „kaputt“ war. Kühlwasser hat gefehlt, Warnlampe ging an. Musste umkehren und Fahrzeug wechseln. Mechaniker muss Kühlwasser nachfüllen, dann ist alles wieder in Ordnung.

Manchmal geht etwas kaputt - und man kann es nicht wieder reparieren. Meinen Schnittlauch zum Beispiel. Hatte ihn vier Jahre in einem Pflanzbottich und er ist

jedes Jahr schöner und dichter und kräftiger gewachsen. Dann hab ich neue Komposterde aufgefüllt, damit er wieder neue Nährstoffe bekommt. Aaaaaber, da waren Grassamen drin. Nun ist das Gras höher als der Schnittlauch und auch ziemlich viel. Nicht zu „reparieren“. Da hilft nur noch, beides mit der Erde zusammen komplett raus, neue, samenfreie Erde rein, Schnittlauch neu einsäen und warten, bis alles wieder schön wächst.

Manchmal geht im Leben auch noch anderes kaputt. Wichtigeres. Manchmal kann man es reparieren - und manchmal auch nicht. Letzteres ist traurig - aber oft nicht zu ändern. Man muss es akzeptieren und weitergehen. Es ist, als würde man einzelne Schnittlauchblätter und einzelne Grashalme trennen wollen. Geht grundsätzlich, würde aber so viel Zeit, Kraft und Nerven in Anspruch nehmen, dass das keiner macht, auch wenn er seinen Schnittlauch noch so liebt. Aber das nur mal nebenbei. Ich hab meinen Schnittlauch auch geliebt...

Schwester Sabine hat mich heute ausgelacht. (Und sie ist auch noch so fies, dass sie unbedingt will, dass ich das aufschreibe!) Warum sie so fies ist? Nun, das ist ihre Sache. Warum sie gelacht hat? Nun, weil ich ein alter Mann bin, und alte Männer werden vergesslich. Ich sitz hier schon am Platz, soll angeschlossen werden und mir fällt ein, ich war zwar auf dem Klo, habe aber danach vergessen, mich zu wiegen. Aber anstatt mich zu bedauern und zu trösten und mir Mut zu machen, meine Altersbeschränkungen mit Würde zu tragen - nein, da wird drüber gelacht! Okay. Wie heißt es so schön? Wer den Schaden hat, muss die Suppe selbst mit der Axt im Hause wie ein Elefant in die Grube werfen. Leben life und pur. Na warte, wenn ich wieder Schnittlauch habe! Dann lauch ich ihr was!

Aber nun tröste ich mich mit dem Frühstück. Eine freundlicherere und weniger fiese Schwester bringt es mir grad.

---

# Schöne Schatten

16.05.2023, Dienstag

Nach einem langen Wochenende der Kalium-Wert bei 5,03 ist Spitze! Das mitgebrachte Wasser von 2,9 (+500) ebenso. Wenn man bedenkt, dass ich gestern 2,5 Liter getrunken habe und am Sonntag mindestens 1,5 Liter, dann ist das auch ein guter Wert. Und tHB von 10,7 ist ebenfalls akzeptabel.

Große Schatten haben ihre vorausgeworfenen Ereignisse. Und die neue MIZU-App stellt die alte MIKU wirklich in den Schatten. Schon gemerkt? Wer die App schon hat, bekommt automatisch ein Abdeet (Update) - ich geh jedenfalls davon aus. Und wer die App noch nicht hat - ihr könnt euch die neue Version jetzt runterladen. Zehnmal umfangreicher, zehnmal besser, fünfmal schöner. Nur fünfmal, weil ich als Webdesigner die etwas blassen, sogenannten „modernerer“ Farben nicht so vorteilhaft finde. Aber das ist Geschmacksache. Vielleicht gefällt euch das ja besser. Was aber Inhalt und Funktion angeht und die vielen Möglichkeiten, damit deinen Alltag zu erleichtern, ist unübertroffen. Ganz gleich, ob du noch VOR der Dialyse stehst und präventiv behandelt wirst (CKD Stadium 2-4), bereits regelmäßig an der Nadel hängst oder eine Transplantation hinter dir hast - für alle drei Gruppen ist die neue App gleich hilfreich. (Und nein, ich bekomme für diese Werbung KEIN Geld. Ich hab nur ein ganz kleines bisschen mithelfen dürfen, die App so schön zu machen.)

Das lange Wochenende hatte aber noch mehr Auswirkungen als nur die guten Blutwerte. In der neuen App steht zum Beispiel Folgendes unter Erkunde - Laborwerte - Wichtige Blutwerte - „Wie können Leukozyten in der Nierentherapie beeinflusst werden?“ (Zitat) „Als Dialysepatient hast du eine reduzierte Infektabwehr. Das Abwehrsystem deines Körpers ist also nicht ganz so stark. Deshalb ist es immens wichtig, dich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen...“ (Zitat Ende)

Frische Luft lüften, im Garten gärtnern, Gemüse genießen, Schweiß schwitzen, Pflanzen pflanzen, Gras grasen (oder mähen), mit der Hacke (Erde und Feuerholz kurz und klein) hacken, in Ruhe ruhen, das ganze Feeling feehlen.

Da freuen sich die Leukozyten!

Wozu die gut sind und was die im Körper machen? Verrate ich euch nicht! Das könnt ihr in der neuen MIZU nachlesen.

**JETZT!**



Wie meinte doch der Baumstumpf verärgert?:  
„Ich glaub, mich hackt´s!“

---

# Gradwanderung

18.05.2023, Donnerstag

Insgesamt 4 Fahrzeuge, inklusive Stadtverkehr, sind uns heute entgegengekommen. In unsere Richtung waren wir ganz alleine. Himmelfahrt. Feiertag. Frei. Für viele. Für uns nicht, wir sind jedesmal dran. Wir können nicht einfach mal spontan ´ne Woche oder so frei nehmen. „Mir stehen im Jahr 30 Tage Urlaub zu. Da bleib ich den ganzen Juni mal zu Hause und mach erst ab Juli wieder Dialyse.“ - Wenn das so einfach wäre!  
Aber das wird alles mal ganz anders...

Heute mal etwas Wissenswertes:

Kreatinin - dieses Mysterium bei Niereninsuffizienz. Was ist das und warum ist das so wichtig?

In der Leber und in den Nieren wird Kreatin (OHNE das zweite „in“) hergestellt und in den Herz- und die Skelettmuskulatur transportiert. Dort ist es verantwortlich für die Muskelkontraktion. Ohne Kreatin könnte zum Beispiel dein Herz nicht schlagen. Als Abfallprodukt bei dieser Arbeit fällt Kreatinin (jetzt MIT dem zweiten „in“) an, etwa ein bis zwei Prozent, und das muss über die Nieren und den Urin ausgeschieden werden. Geschieht das nicht, ist es wie mit dem Streik der Müllabfuhr in der Stadt: Der Mist bleibt liegen, vergammelt, zieht Ungeziefer an, macht krank und ´ne Menge Probleme. Das Kreatinin sammelt sich zum Beispiel unten in den Füßen, am tiefsten Punkt des Körpers. Dort verstopft es die klitzekleinen Blutgefäße, die Nerven werden nicht mehr mit genügend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und geben langsam den Geist auf. Das Ergebnis ist unter anderem die für Nierenpatienten allbekannte „periphere Polyneuropathie“, wenn also das Gefühl erst in den Zehen, dann immer weiter hinten verschwindet und es so unangenehm zu kribbeln anfängt. Der normale Wert für Gesunde liegt bei Frauen zwischen 0,66 und 1,09 mg/dl, bei Männern gelten 0,81 bis 1,44 als Normalwerte. (Nebenbei bemerkt, mein Wert liegt aktuell bei 11,4!)

Was kann man nun gegen zu viel Kreatinin machen? Die schlechte Nachricht ist: Fast nichts. Die gute Nachricht: Kreatin wird auch beim Verzehr von Fleisch dem Körper zugeführt. Wenn du also den Fleisch-Verzehr einschränk-(en könnte-)st, bist du auf einem guten Weg und führst nicht noch zusätzlich Kreatin zu. Ich weiß,

das ist für manche trotz guter Nachricht eine sehr schlechte Nachricht: Fleisch- (und Fisch-) Verzehr einschränken sollen! Ich weiß, wovon ich schreibe, hab erst gestern ein 330-Gramm-Roastbeef verdrückt!

Dann gibt es ein weiteres Paradoxon: Kreatinin fällt bei Bewegung an. Je mehr du dich bewegst, umso mehr fällt an. Gut wäre es theoretisch also, sich so wenig wie möglich zu bewegen. Für dein geschwächtes Immunsystem jedoch, das du als Dialytiker hast, ist aber gerade viel Bewegung an frischer Luft immens wichtig.

Du merkst es? Alles, was dir nützen kann, kann dir auch schaden. Du sollst viel Obst und Gemüse essen. Da ist aber auch viel Phosphat und Kalium drin. Du sollst Fleisch und Fisch essen, weil du gesunde Proteine brauchst, aber da ist dieses leidige Kreatin drin. Du sollst genug trinken, damit der Stoffwechsel funktioniert, aber deine Nieren können nicht mehr so viel davon ausfiltern.

Es ist ein Wandern auf schmalem Grad. Aber es ist möglich, wenn du in Allem Maß hältst und weder auf die eine noch die andere Seite übertreibst.

(Die Kreatinin-Geschichte kannst du ausführlich [HIER](#) nachlesen.)

---

## 40 Minuten

20.05.2023, Samstag

Taxi kommt 40 Minuten später. Die Nachbarmaschine läuft aus. Große Pfütze (Wasser, kein Blut). Ich werde nicht als Erster, sondern fast als Letzter angeschlossen. Blutdruck 166/95. Wen wundert's? Diesmal liegt es nicht an der hübschen Schwester.

Aber die Nadeln gingen gut und schmerzlos rein. Und ich hab nur 2,5 +500 mitgebracht. 700 hatte ich am Donnerstag wieder mit nach Hause genommen, also hab ich nur 1,8 mitgebracht. Nach zwei Gartentagen schon 'ne Leistung.

So, nun aber Ruhe! 40 Minuten draußen auf's Taxi warten, bringt ja doch etwas Stress (und kalte Füße). Aber ab jetzt wird's gemütlich. Ja, so eng neben Ella ist

es immer gemütlich. Egal, was vorher war, sie gibt mir Ruhe und Geborgenheit. Deshalb mag ich Ella so. Danke, mein Schatz!

Ja, ich weiß, es ist nicht ganz normal, als Erwachsener in „Ella“ verliebt zu sein und sie dann auch noch „Schatz“ zu nennen. Ich bin da wohl der Einzige, der in Ella verliebt ist. Alle anderen sind nüchterner, „erwachsener“. Ja, ich hätte nicht mehr alle Tassen im Schrank. Na und? Erstens ist es mein Schrank und zweitens weiß ich am Besten, wie viele Tassen ich brauche, um glücklich zu sein.

Eine Tasse mit Kaffee wäre schon mal ganz gut. Die kommt gleich. Zusammen mit den Brötchen und Schorle. Mit gutem Essen kriegt man mich immer.

Fast immer...



So sieht es aus, wenn ich Tagebuch schreibe.  
Immer schön locker bleiben...

---



# Nicht ganz dicht

23.05.2023, Dienstag

Große Schatten werfen Ereignisse um - oder so.

Ereignis gestern: Seit langem geplant: EKG und UKG zur jährlichen, vorbereitenden Untersuchung für eventuelle Transplantation. Die wollen wissen, ob sie eine wertvolle Niere auch an eine gesunde Person spenden. Nicht, dass die Niere im Körper ist und der/die Betreffende dann nach Wochen oder Monaten zum Beispiel wegen eines nicht erkannten, schweren Herzfehlers den Geist aufgibt. Denn dann ist der Körper futsch - und die Niere auch.

Deshalb gestern EKG. Eine (sehr) nette Schwester hat das gemacht. Befund: alles unauffällig, keine Probleme. Danach ein Gespräch mit einer (sehr) netten Ärztin. Was die alles zur Anamnese wissen wollte! Sie hat ihre Sache und auch mich als Patient sehr ernst genommen. Ich war beeindruckt. Nach dem Gespräch Ultraschall des Herzens. Auch hier keine Auffälligkeiten. Mein Herz ist (fast) top in Ordnung. Es pumpt gut, wird selbst gut durchblutet und zeigt (fast) keine Abnutzungserscheinungen. Ja, jetzt endlich das „fast“: Die Mitralklappe ist nicht ganz dicht und lässt beim Pumpen etwas Blut zurück in die Herzvorkammer fließen. Zur Erklärung: Sauerstoffangereichertes Blut fließt von der Lunge in die linke Herzvorkammer und von dort durch die Mitralklappe in die linke Herzkammer. Jetzt pumpt das Herz dieses Blut aus der Herzkammer in den Körper. Und weil die Klappe nicht ganz dicht ist, fließt etwas Blut wieder zurück in die Vorkammer und es kommt nicht alles davon in den Körperkreislauf. So einfach. Das hat aber kaum Auswirkungen auf meinen Alltag, auch wenn ich kaum im All bin tagsüber, sondern meist auf der Erde. Nur beim Treppensteigen komm ich schnell mal außer Atem.

Naja, eine meiner Töchter wird jetzt triumphieren und meinen: „Siehste, Dad, du bist nicht nur behindert und zum Teil ein Rindvieh. Jetzt ist es noch offiziell, dass du auch nicht ganz dicht bist.“ (Ich liebe meine Tochter! Die hat wenigstens noch gesunden Humor.) Hier nochmal zur Erklärung: Seit ich Dialyse mache, hab ich einen Schwerbehinderten-Ausweis GdB 100. Bei meinem Shuntverschluss hab ich ein Implantat aus Rinderherzbeutel eingesetzt bekommen. Und nun noch die undichte Klappe. Wo sie Recht hat, hat sie Recht...

Anschließend an den Ultraschall wollten sie aber auch noch Blut von mir, zwei Röhrchen. Diesmal achtet das Labor dabei eher auf herzrelevante Werte statt auf die der Nieren. Da war wieder die (sehr) nette Schwester gefragt. Und was soll ich sagen? Stauschlauch, abgetastet, Kanüle genommen (die war wieder höchstens 1 mm dünn!), angesetzt, gestochen - und zack, im Blut! Hervorragend! Solche Leute sollte man fördern und ihre Gehälter anheben! Davon brauchen wir dringend mehr. Ebenso solche patientenfreundliche Ärztinnen! (Und das nicht etwa, weil sie neben aller Freundlichkeit und Kompetenz auch noch hübsch waren...)

Gut, wieder genug geschwärmt. Aber schließlich kann ich ja nichts dafür. Ich habe nur die Tatsachen zur Kenntnis genommen...



Hier mal mein Dialyseplatz von außen. Oben, ganz links, hinter der Jalousie, beim offenen Fenster sitz ich dreimal die Woche - und schreib das Tagebuch.

---

# Feuchtgebiete

25.05.2023, Donnerstag

Gestern im Garten mal wieder genagelt. Fußbodenbelag im Schuppen war lose. Und aufgeräumt. Was sich so alles ansammelt im Laufe der Zeit! Zuletzt steht alles vorn an der Tür und man kommt an die Sachen hinten gar nicht mehr ran. Und Blümchen nass gemacht. Die hatten es auch nötig.

Das ist da so ähnlich wie bei der Dialyse. Da wird zwar nicht genagelt, sondern „genadelt“ und alle Giftstoffe, die da so nutzlos aber krankmachend lose im Körper herumschweben, entfernt. Da sammelt sich ne ganze Menge an. In den Zehen zum Beispiel, weil die ja normalerweise ganz unten sind. Etwa Kreatinin. Das wird immer mehr und verstopft die kleinen Blutgefäße. Dann kommen die Nerven ganz hinten nicht mehr an den Sauerstoff im Blut und funktionieren nicht mehr richtig. Daher die periphere Polyneuropathie. Beim „Nassmachen“ allerdings muss man aufpassen, dass es nicht zu „feucht“ wird. Thema „Trinkmenge“. Ich stelle in den letzten Tagen einen positiven Trend fest. Ich bringe immer etwas weniger über meinem Trockengewicht mit. Heute nur 1,7 Liter.

Hierzu nochmal etwas zur Erklärung: Du hast ein Trockengewicht. Das ist das Gewicht, das du auf die Waage bringen würdest, wenn du gesund wärst und deine Nieren noch voll funktionieren würden. Das ist ein geschätzter Wert. Zu diesem Wert werden dann noch 500 ml dazugezählt und das wird dann von der Maschine aus dem Blut ausgewaschen. Warum noch 500 ml? Weil man während der Dialysebehandlung etwas isst und trinkt. Etwa 2-3 Brötchen (ca. 200 Gramm), 1 Kaffee (ca. 250 Gramm), 1 Schorle (ca. 200 Gramm). Die Brötchen werden in den 4-5 Stunden wieder verdaut, aber die Flüssigkeit bleibt drin - und muss wieder mit raus.

Nun ist das mit dem Trockengewicht aber kein stures Gesetz. Die Maschine misst unter anderem per Ultraschall die Dichte des Blutes (zu dick- oder zu dünnflüssig) und entscheidet dann selbständig, wann sie genug Wasser entzogen hat. BVM nennt sich das, Blutvolumenmonitor. Und dann kommt es noch darauf an, wie du

dich dabei fühlst. Hast du zum Beispiel zum Ende der Dialysezeit Wadenkrämpfe, oder bist du danach immer total müde, dann wird versucht, über das Trockengewicht eine Verbesserung deines Zustandes zu erreichen.

Es ist nicht von ungefähr, wenn innerhalb von 5 Stunden bis zu 4 Liter Wasser aus deinem Körper gezogen werden. Schwerstarbeit für den Körper. Deshalb ist es sinnvoll, auf die Trinkmenge zu achten, damit möglichst wenig Wasser wieder entzogen werden muss.

Zum Schluss noch eine fachlich-nüchterne Einschätzung der Firma Fresenius, einer der führenden Hersteller von Dialysemaschinen und Zubehör:

„Bei Hämodialyse-Patienten treten zusätzlich zum terminalen Nierenversagen immer häufiger Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus, Dyslipidämien, Mangelernährung, Anämie, Bluthochdruck sowie kardiovaskuläre Komplikationen auf.

Zugleich ist die Überlebensrate von Hämodialyse-Patienten trotz der in den letzten 30 Jahren erzielten technischen und therapeutischen Fortschritte unbefriedigend niedrig.“ (Quelle: <https://bit.ly/3OxZAkq>)

Das lässt nachdenklich werden...

---

## Leben

27.05.2023, Samstag

Wiederholung des Lehrstoffes vom Donnerstag: Ich wiege heute 79,5 kg und liege damit 1,4 kg über meinem Trockengewicht. Wie ist mein Trockengewicht und wieviel wird mir von Ella abgezogen?  $79,5 - 1,4 = 78,1$ . Mein Trockengewicht ist 78,1 kg.  $1,4 + 0,5 = 1,9$ . Ella befreit mich heute von 1900 ml überschüssigem Wasser aus meinem Gewebe.

„Pfeiffer, sötzön sö söch, sö sönd ein lööderlöcher Schööler!“ (aus „Die Feuerzangenbowle“)

Dieses Leben ist eins der schwersten. Das nächste wird besser. Lassen wir uns überraschen. Aber das Leben im Garten kommt dieser Hoffnung schon ziemlich nahe. Ankommen, Tür zu und alles hinter sich lassen, loslassen, abschalten, auftanken, zur Ruhe kommen, genießen, bewegen, frische Luft atmen, sehen, wie alles schön wächst (sogar das Unkraut), ab und zu mal von den jungen Trieben der Tanne naschen (\*) oder ein Blatt vom Kirschbaum oder ein erstes Radieschen, sich von der Sonne wärmen lassen, den Vögeln zuhören, den Flugzeugen am Himmel nachschauen, dem Sonnenuntergang zuschauen oder frühmorgens dem Sonnenaufgang, auf der Holly-Schaukel sitzen und ins Lagerfeuer schauen, einen Schoppen Rotwein dazu trinken - das tut dem Körper so gut und der Seele auch Ein andermal wieder. Jetzt ist Ella dran, meine „Geliebte“. Mit zwei Nadeln im linken Arm und der Blutdruckmanschette am rechten, bis nach 5 Stunden so ziemlich alles überschüssige Wasser raus ist und wenigstens so viel an Giftstoffen, dass der Körper nicht an Vergiftung Hopps geht. Dieses Leben ist eins der schwersten. Das nächste wird besser.

(\*) ...kann man nicht? Kann man doch! Es gibt sogar ein Rezept für Tannengelee: <https://bit.ly/3WDVskF>

Nebenbei bemerkt: Der eingeschränkte Wortschatz eines Ansagers: „An. An an an. An, an an. An an an an an, an an...“

---

Alles logisch

30.05.2023, Dienstag

Mein Wortschatz ist größer. (Ich bin auch kein Ansager.)

Ich bin durch Zufall drauf gestoßen: „Wie entsteht Melatoninmangel?“ Aber mal der Reihe nach. Ich hab Musik gehört, von der behauptet wird, sie regt die Melatonin-Produktion an. „Was´n das?“ dachte ich. Also musste Guugel her zum Reschärschieren.

Fündig geworden bin ich dann unter anderem hier: <https://bit.ly/43e9l6h>

Ich mach's kurz: Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus im Körper. Wenn's hell ist, fällt mehr Licht auf die Netzhaut der Augen und es wird im Gehirn in der Zirbeldrüse wenig Melatonin gebildet. Ist logisch, denn tagsüber willst ja munter bleiben. Wird's dunkel, steigt die Melatonin-Produktion auf das ca. fünf- bis zwölfwache. Ist auch wieder logisch, denn nachts willst ja schlafen. Nebenbei regt dieses Melatonin wiederum andere Enzyme an, die positiv auf das Immunsystem im Kampf gegen Krankheiten wirken. (Geil, wie im Körper alles so wunderbar zusammenspielt und Eins ins Andere greift, damit er fähig ist, sich selbst zu schützen und zu heilen!)

Wenn du nun aber abends zu lange vor der Glotze hockst - oder am PC, Läppi oder iPhone - glotzt du (deshalb heißt es ja „Glotze“) immer in dieses Flimmerlicht, das sogar noch diesen verruchten Blauschimmer hat, der bewirken soll, dass du nicht müde wirst. Ist jetzt auch wieder logisch, denn beim Glotzen willst ja nicht wegratzen. Ist die Glotze dann endlich aus und du bist gehörig müde, haste - obwohl es schon stundenlang dunkel draußen ist - noch gar kein „Einschlaf-Mittel“ Melatonin bilden können. Die Augen haben zu lange zu viel zu blaues zu helles Licht abbekommen. Die Zirbeldrüse streikt, weil du ihr durch dein Glotzen Tag statt Nacht befiehlst.

Ja, und dann liegst du verloren in deinem Bett und wunderst dich, dass du dich stundenlang von einer auf die andere Seite wälzt. Aber wo nix ist, ist halt nix und wird auch nix. Irgendwann, vielleicht so gegen vier, halb fünf, hast du genug Melatonin, dass du endlich einschlafen - könntest. Wenn da nicht schon wieder die Cortisol-Produktion anfangen würde, der Gegenspieler von Melatonin, der bewirkt, dass du munter wirst. Ist zu allem Entsetzen nun auch wieder logisch, denn langsam solltest du ans Aufstehen denken, um zur Arbeit zu kommen.

Nebenbei bekommt dein Immunsystem zu wenig heilende Enzyme ab und du wirst anfälliger gegenüber Krankheiten. (Ich sag's immer wieder: Nachts Glotze gucken macht krank.)

Nun wollen wir aber die Glotze nicht zu sehr verdammen. Ist mir nur so ins Auge gestochen. Zu lange in der Sonne, Koffein am Abend, Stress, Sport kurz vorm Schlafengehen, Alkohol und Zigaretten haben eine ähnliche Wirkung auf die Melatonin-Produktion. Ihr könnt das ja mal nachlesen.

Aber nicht so spät abends, sonst könnt ihr danach schlecht einschlafen.

Nebenbei bemerkt: Wenn ein Besucher beim Suchen anstatt ein "B" ein "R" findet, ist er dann automatisch ein Erfinder?

---

## So läuft's

01.06.2023, Donnerstag

Internationaler Tag des Kindes. Ich grüße alle meine Leser und -rinnen, die sich ihr kindliches, unbeschwertes und unkompliziertes Gemüt behalten oder neu wiedergewonnen haben. Das Leben ist viel zu Ernst, aber eindeutig zu wenig Horst-Ferdinand, Anna, Liesel und Nils. Zum Beispiel.

Gestern hatte ich, wie schon so oft an Tagen ohne Dialyse, mit meiner Freundin ein Date im Wald. Sie ist eine einzigartige Person. Nicht mehr so ein ganz junges Ding, die immer nur rumzappeln und kichern. Nein, sie ist eine reife, selbstbewusste, gut aussehende Frau, mehrfache Mutter, gut gebaut, im besten Alter und sie weiß genau, was sie will. Trotzdem ist sie eine zarte Seele und braucht viel Liebe und Einfühlungsvermögen, damit es ihr gut geht und sie mir geben kann, was ich von ihr möchte. Wir haben miteinander geschmust, gelacht, ich habe ihren wunderbaren Duft genossen, sie hat mich umarmt und eingekuschelt, wir gingen Hand in Hand. Es war einfach wieder schön und belebend. Und dann am Nachmittag war sie mit mir im Garten. Wir sind dort auch öfters zusammen. Da ging aber die Post ab, ey! Sie hat mich voll gefordert. Ich kam echt ins Schwitzen bei ihr. Und nicht nur der Rücken hat mir danach ziemlich geschmerzt. Ich hab sie halt nicht nur gestreichelt oder so. Nein, da ging's echt zur Sache! Davon können viele andere Liebhaber nur träumen.

Na gut, genug von Gestern geschwärmt, heute ist Heute und Gestern ist vorbei. Heute hab ich wieder zwei Nadeln im Arm, lass mir 1,9 Liter Wasser abnehmen und Giftstoffe soviel es geht und genieße meine andere Freundin, die Ella. Die ist völlig anders als die gestern, eher steif und nüchtern, fast technisch perfekt, hängt auch an mir oder eher ich total an ihr und genieße ihre Nähe.

Grad kam ein Pfleger zur Kontrolle und fragt mich: „Und, wie läuft’s?“ So nach dem Motto „Na, wie geht’s? Alles gut bei dir? Das Leben noch frisch?“ Und ich so: „Ja, mit 350 ml pro Minute läuft’s.“ Soviel ist die Blutmenge, die durch Ella fließt, um gereinigt zu werden. Das macht in fünf Stunden etwa 105 Liter. Also werden von den vorhandenen etwa 7 Liter Blut immer und immer wieder 350 ml/min durch Ella geleitet, so dass das ganze Blut in den fünf Stunden immer sauberer wird.

Für Techniker: Das ist ähnlich wie bei der Dieselaabgas-Rückführung. Nach der Verbrennung im Motor strömen die ganzen Abgase in den Auspuff. Von dort werden aber nicht alle ausgepufft, sondern ein geringer Teil davon wird durch eine Leitung wieder zurück in den Frischluft-Ansaugkanal gesaugt, damit er nochmal im Motor verbrannt werden kann. So werden die Abgase sauberer, bevor sie dann endlich in die Natur ausgepufft werden. Dafür sind komplizierte elektronische Messgeräte zwischengeschaltet, die das alles bis auf’s Milligramm ausrechnen. In Ella sind auch ´ne Menge Messgeräte, die ausrechnen, wie viel und wie schnell von dem Blut abgezapft und gereinigt wird.

So läuft’s.

---

## Versuchter Giftmord

03.06.2023, Samstag

Erst mal zur Ruhe kommen, runterkommen. Nicht immer kommt das Taxi pünktlich. Also wartet man brav an der Haustür. Und hier in der Klinik wird’s dann eng. Und der Blutdruck steigt... 180/92.

Nach meinem letzten Beitrag wurde ich von verschiedenen Personen mit ernsthafter, fast drohender Mine gefragt, mit welcher Person ich mich denn da so ungeniert treffe und vergnüge. Sowas gehöre sich doch nicht für einen anständigen und dazu noch älteren Herren meines Standes. Ich wäre schließlich fast 70, da sollte man seine Gelüste doch im Griff haben oder zumindest etwas



zurückhaltender sein. (Von wegen! Habt ihr ne Ahnung! In dem Alter macht das erst richtig Spaß!)

Aber okay, ich hatte ganz vergessen, ihren Namen zu nennen. Naja, sollte halt anonym bleiben.

Meine Freundin, mit der ich mich so oft im Wald und auch im Garten mit großer Freude und Hingabe vergnüge - ist schlicht und einfach „Mutter Natur“. Wer kennt sie nicht? Und wer hatte mit ihr nicht schon was gehabt? Mal ehrlich. (Wer über dieses Thema anders denkt - dem sei's gegönnt...)

Viele Dialyse-Insider fragen in Chats und Foren oft: „Wie sind eure Werte? Wie hoch ist dies und das? Was macht ihr dagegen?“

Hier mal einige meiner Werte: (Die erste Zahl ist mein Wert, die Zahl dahinter in Klammern ist der gesunde Normbereich.)

Harnsäure: 5,7 mg/dl (3,6 - 7,0)

Harnstoff: 116 mg/dl (16,6 - 48,5)

Kreatinin: 9,08 mg/dl (0,81 - 1,44)

GFR: 5 ml/min/1,73m<sup>2</sup>KOF (> 60)

GFR ist die glomeruläre Filtrationsrate, das Flüssigkeitsvolumen, das die Nieren pro Zeiteinheit filtrieren. Mit zunehmendem Alter wird die Nierenleistung geringer. Bei einem Mann mit 20 Jahren liegt sie knapp unter 90, mit 40 Jahren bei ca. 75 und mit 80 immerhin noch bei knapp 45.

Mit 69 Jahren müsste sie dann bei mir so bei 60 liegen. Müsste... Tatsächlich liegt sie aber bei 5 (fünf).

(Ausführlich nachlesen könnt ihr das alles hier: <https://bit.ly/3MM8A2Y>)

Wenn sie unter die 15 rutscht, ist Dialyse angesagt, sonst würde die im Körper verbleibende Giftmenge den Körper umbringen. Giftmord sozusagen. Vorher ist er „nur“ giftgeschädigt. Das ist, als würdest du vergiftet worden sein, hast es aber grad noch so überlebt. Die Dialyse-Maschine kann dich lediglich so knapp um die 15 halten, nicht etwa, dass sie dein Blut sauber bekommt. Du behältst immer noch zu viel Gift in dir.

Ja, das klingt gar nicht so schön, ist aber für uns Dialyse-Patienten die traurige, tägliche Realität! Warum sonst ist die Lebenserwartung bei Dialysepatienten viel niedriger als bei gesunden Personen...?

Aber wir lassen uns den Tag nicht vergiften! Wir unterstützen unsere Nieren mit bewußter Ernährung, vermeiden Gifte wie Salz, Nikotin und Alkohol, bewegen uns viel an der frischen Luft (mit der Geliebten), halten unsere Trinkmenge ein und schlafen ausreichend - um nur einige Möglichkeiten zu nennen, unser Leben zu verlängern.

...und genießen jeden einzelnen Tag, so gut es geht...

---

## Von wegen

06.06.2023, Dienstag

„Nur“ 2,00 Liter Wasser mitgebracht (plus die 500 ml Zurechnung). Und das über´s Wochenende! Viel heiß draußen, viel getrunken, viel geschwitzt, viel im Garten angestrengt, wieder viel getrunken, wieder viel geschwitzt. Und meinen Nieren gesagt, sie sollen sich bisschen anstrengen und nicht so tun, als wären sie in Pension geschickt worden. Von wegen! Die haben sich von alleine verabschiedet, langsam, schleichend, klammheimlich sozusagen, ohne meine ausdrückliche Erlaubnis. Also kann ich wohl mein Recht einfordern und sie zu erneuter Mitarbeit in meinem Körper auffordern. Und ich muss sagen: Okay, so ca. 500 ml täglich schaffen sie.

Meine Astrup-Werte heute: Kalium 5,11 (wow, nach nem ganzen Wochenende!), Sauerstoffsättigung 97,1%, Zucker 90 mg/dl. Für tHb gibt´s zur Zeit keine Ergebnisse. Blutdruck 155/71.

Da sitzt man nun hier 6 Stunden mehr oder weniger regungs- und bewegungslos im Bett, zwei 1,6 mm dicke Nadeln in dem einen Arm, Blutdruckmanschette am anderen, kann nicht aufstehen, den Arm nicht wirklich groß bewegen, schreibt aus Langeweile Tagebuch, hört aus Langeweile Musik über Kopflauscher, schläft vielleicht auch mal ne Runde oder zwei - und kann bei dem Bombenwetter nicht raus, nicht im Garten chillen, nicht die Sonne genießen, nicht sein Rentnerleben und die damit verheißene Freiheit genießen, keine Ausflüge in die schöne Natur unternehmen, nicht unterwegs irgendwo was Essen gehen. Nein, das kann man

alles nur in Gedanken und hier beim Fenster rausgucken und sich das alles nur anschauen.

Aber dafür war der Gartentag gestern wieder Spitze! Yeah!

Angenadelt. Angeschlaucht. Angeblutdruckmanschettet. Einzig das Frühstück wird ans Bett gebracht. Das gibt es zuhause zum Beispiel nicht.

Wenigstens ein Trost heute...

---

## Routine

08.06.2023, Donnerstag

Nein, ein Herzinfarkt wird nicht nur durch erhöhte Blutfettwerte forciert, sondern auch durch Stress. Die Blutfettwerte kann man unter anderem durch gezielte Ernährung und ausreichend Bewegung zumindest teilweise selbst regulieren. Beim Stress wird es schon schwieriger. Ella ist mir da eine unsagbare Hilfe. Und der Garten.

Nein, es wird nie zur Routine, sich selbst zu punktieren. Die 1,6 mm dicken und 20 mm langen Nadeln bis zum Anschlag gezielt und im richtigen Winkel durch die Haut in die Vene zu stechen, ist jedesmal wieder eine Herausforderung. Zu steil - und sie sticht unten durch. Bluterguss am ganzen Unterarm. Zu flach - und sie ritzt oben. Bluterguss am ganzen Unterarm. Nicht exakt in den Shunt - und es fließt kein Blut. Dann nochmal rausziehen, um neu anzusetzen, birgt die Gefahr, dass durch das erste Loch nun doch plötzlich das Blut kommt. Sauerei im Bett. All diese „Knapp-daneben-ist-auch-vorbei“-Stecherei wäre totaler Mist und bedeutet Abdrücken, Tupfer, Umstellen auf Single-Needle. Und das braucht man so dringend wie ein drittes Nasenloch. Deshalb ist immer wieder Konzentration angesagt, wenn man eine Nadel nimmt und versucht, mit möglichst ruhiger Hand dorthin zu stechen, wo es auf Anhieb passt.

Nein, das Leben hat nicht nur Nachteile - es hat auch schlechte Seiten. Und manchmal, manchmal ist es echt besch...euert.

Dafür befreit mich Ella heute nur von 900 ml (plus die 500). Gestern wieder viel Garten, viel Warm, viel Schwitz. Obwohl ich auch viel getrunken habe. Aber ich habe ja auch meinen Nieren nahegelegt, sich wieder etwas anzustrengen, sonst erhalten sie irgendwann Ersatz und dann sehen sie echt alt aus.

Ob sie sich überzeugen lassen?

---

## Was wäre, wenn...

10.06.2023, Samstag

Was wäre, wenn...

Ich komm in die Klinik und höre... an die 25 Maschinen - Ella und ihre Freundinnen - lautstark „Ding-Dong!! Ding-Dong!! Ding-Dong!!“ Alle Lampen leuchten rot. Ich sehe... an die 3 Schwestern - Sabine und ihre Kolleginnen - im Raum der Wasseraufbereitung an den Geräten, Telefon in der Hand. Auch hier alle Lampen rot. Die Wasserzufuhr zu den Dialyse-Maschinen funktioniert nicht. Ebenso wie elektrischer Strom eine Grundvoraussetzung für Dialyse. Ähnlich wie ein Auto Kraftstoff und einen Motor braucht, um zu fahren.

Mit dem Techniker am Telefon, langjähriger Erfahrung im Job und ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl ist der Schaden nach kurzer Zeit behoben. Alle Maschinen haben ihr Wasser wieder - und die Schwestern möchten jetzt am Liebsten erst mal einen Schnaps... Langsam wandeln sich die Behandlungsräume von hektischen Hummelnestern wieder in friedliche Oasen. Das Anschließen der Patienten geschieht bereits wieder mit ruhiger, gewohnter Gelassenheit. Ich hatte schon Sorge, wir müssen uns heute alle alleine stechen. Ein Spitzen-Team eben. An dieser Stelle ein großes Dankeschön, nicht nur für heute Morgen, sondern für all euren Einsatz an und für uns.

Was wäre, wenn...

...die Wasseraufbereitung, in der normales Leitungswasser zu medizinisch reinem Wasser hergestellt wird, länger ausfällt, als nur mal paar Minuten? Okay, einige Stunden können wir schon überbrücken. Bei einem Rhythmus von aller zwei Tage Dialyse und am Wochenende drei Tage, wäre es nicht unbedingt katastrophal, mal

noch einen Tag auszusetzen. Da kommt lediglich die Logistik durcheinander, wer wann wie lange jetzt an welche Maschine kommt.

...der Strom länger ausfällt als nur ein paar Stunden? In jeder Klinik gibt es Notstrom-Aggregate, die dann anlaufen und alle wichtigen Geräte versorgen. Wäre auch kein wirkliches Problem.

...der Strom länger ausfällt als nur ein paar Tage? Bei einem Katastrophenfall vielleicht ein paar Wochen? Da hängt ja ein unendlich langer Schwanz dran. Die Maschinen kann man mit Notstrom am Laufen halten. Doch ohne Strom bricht auch draußen die Wasserversorgung der Stadtwerke zusammen. Und ohne Wasser... "Ding-Dong!!"

...ein Sonnensturm die Erde trifft? In den letzten Wochen sind wir ein paarmal knapp daran vorbeigeschrammt. Einige werden sicher die Nordlichter am Nachthimmel hier in unseren Breitengraden gesehen haben. Ein Zeichen für stark erhöhte Sonnenaktivität. Bei einem Sonnensturm treffen so viele elektrisch geladene Teilchen mit einer Geschwindigkeit von etwa 2000 km/sec auf die Erde, dass im Stromnetz so hohe Spannungen erzeugt werden, dass es ziemlich großen Schaden abbekommt, es überall Brände gibt und im „Idealfall“ komplett zusammenbricht. Weltweit oder zumindest in großen Teilen der Nord- und Süd-Halbkugel. Weltweit kein Strom. Alles, was auf Strom angewiesen ist, fällt aus. Fängt zuhause an: keine Küchengeräte (Kühlschrank, Eisschrank, Heizung), keine Kommunikation (Radio, Fernsehen, Telefon, Handy, Internet), keine Supermärkte, keine Kühlhäuser, keine Trinkwasserversorgung, keine Tankstellen, keine GPS-Navigation, keinen Flug- Schiffs- und Zugverkehr, keine Krankenhäuser, keine neuen Medikamente, keine Satelliten, keine Betriebe, die lebenswichtige Dinge produzieren und so weiter und so weiter. Alles, einfach alles, was mit Strom betrieben wird, ist tot. Irgendwann werden auch die Atom-Reaktoren, falls sie das bis jetzt schadlos überstanden haben, keine Kühlung mehr haben. Notstrom? Ja. Bis der Kraftstoff aufgebraucht ist. Neuen Kraftstoff? Woher? Keine Tankstelle, kein Tanklager funktioniert mehr.

Diesen Schaden zu reparieren würde einige Jahrzehnte dauern. Wissenschaftler sprechen davon, dass die gesamte Menschheit bei einem solchen Fall wieder in den Zustand versetzt wird, wie er im Mittelalter war, als der elektrische Strom noch nicht erfunden bzw. entdeckt war. Willkommen in der Vergangenheit!

(Mehr darüber zum Beispiel hier: <https://bit.ly/45YgY7Y>)

Da war das lautstarke „Ding-Dong!! Ding-Dong!! Ding-Dong!!“ von heut Morgen höchstens ein kleiner Denkanstoß, wie total abhängig wir uns gemacht haben von unseren eigenen Erfindungen und wie hilflos wir sind, wenn die Natur in ihrer unbändigen Größe nur mal kurz hustet. Man denke nur an Erdbeben oder Überschwemmungen.

Trotzdem: Nutzt das Wochenende, geht raus in die Natur, an die Sonne und die frische Luft, bewegt euch und genießt euer Leben.

Und zu allerletzt heute: Meine allerbesten Segenswünsche an Schwester Monika, die heute in den Stand der Ehe eintritt. Ich wünsche euch alles Glück der Erde und allen Segen des Himmels für euren gemeinsamen Lebensweg.

---

## Viel Heiß

13.06.2023, Dienstag

Am Wochenende viel heiß, viel Garten, viel getrunken (an den 3 Tagen mind. jeweils 2 bis 3 Liter), viel geschwitzt, viel gegessen mit viel Kalium (z. B. Banane, Kartoffeln, Rumpsteak, Blumenkohl, Gulaschsuppe - alles Kalium-Bomben), viel geruht, wenig geschlafen.

Heute Morgen auf der Waage: 79,6 kg. Das sind 0,6 kg über dem Trockengewicht. 0,6 plus die 0,5 zusätzlich sind nur 1,1 Liter Abzug heute. Wow! Mal sehen, was Ella dazu in ihrem BVM sagt. Blut-Volumen-Monitor. Dort wird die Dichte des Blutes gemessen. Zu dünnflüssig, also zu viel Wasser drin - wird solange weiter abgezogen, bis es weder zu dünn noch zu dick ist, egal, was das Trockengewicht sagt. Und dann hängt das noch von etlichen anderen Faktoren ab. Ella ist eine intelligente Maschine, kein sturer Apparat.

Mein Kalium-Wert liegt trotz der Kalium-Bomben bei noch guten 5,47. Ich hatte eben nicht nur diese Bomben, sondern auch viel Kresse, Rauke, Zwiebel, Knoblauch, Radieschen und Lauch. Und das alles ganz frisch und höchstens 10 Minuten nach der Ernte verzehrt.

Der tHb-Wert liegt bei 10,6. Der könnte etwas höher liegen. Zu niedrig bedeutet, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Es war also nicht nur die Hitze, dass ich so erschöpft war.

Der ph-Wert liegt bei 7,401. Normal sollte er zwischen 7,35 und 7,45 liegen. Bin also genau in der Mitte. Super!

Mein aktueller Blutdruck? 138/77. Super!

Und jetzt 5 Stunden bei Ella, die alles, was zu hoch, zu dünn, zu viel ist, wieder richtet. Ja, Ella sorgt für mich, damit es mir gut geht und ich mich rundum wohlfühlen kann. Danke dir! Auch Super!

Vom Geburtstagskuchen einer Mitpatientin hab ich grad ein Stück herrlich fluffigen Schokokuchen verdrückt. HmMMM!

Schönen Tag euch. Und sucht euch ein kühles Plätzchen. Aber nicht die aus dem Supermarkt, die sind viel zu süß.

---

## Gar nicht so kompliziert

15.06.2023, Donnerstag

Freud und Leid liegen oft nur 26,36 m voneinander entfernt... (Wer's versteht...)  
Neulich hatte ich doch Besuch im Garten: Die Indianer waren da! Und was soll ich sagen? Jetzt sind die Johannisbeeren rot.

Und so läuft's jedesmal:

Ankunft Klinik, Hände desinfizieren, Toilette, Hände desinfizieren, zum Platz, Tasche abstellen, Bett richten, Patientenkarte nehmen und zur Waage, zurück zum Platz, MacBook, Brille und Handy auspacken, Startkid ON öffnen, Unterlage rausnehmen, Pflaster und Pflaster-Streifen beiseite legen, Mullkissen mit Desinfektionsmittel tränken, Nadeln auspacken, Verschlusskappen entfernen, Inject-Luer-Solo-Spritzen 5 ml auspacken und an die Schläuche der Nadeln stecken, ins Bett setzen und hochfahren, Keil unter den Arm legen und Unterlage auflegen, Mullkissen auf Shunt legen, warten, bis Schwester kommt, Mullkissen entfernen, Nadel nehmen, roten Punkt nach oben drehen, richtig ansetzen, einstechen.

Soweit das, was ich tun kann. Inzwischen hat die Schwester meine Patientenkarte in der Maschine platziert, die Kanüle für das Dialyse-Konzentrat aus der Maschine in den Kanister gesteckt, den Klipp für Schlauchhalter an Ärmel befestigt.

Nun wendet sie sich mir zu: mit der Spritze an erster Nadel Blut ansaugen, ob Blutfluss ok, mit Pflaster Nadel fixieren, mit Streifen zusätzlich sichern, zweite Nadel nehmen, roten Punkt nach oben drehen, richtig ansetzen, einstechen, mit Spritze an zweiter Nadel Blut ansaugen, ob Blutfluss ok, bei Bedarf Tupfer unterlegen, wenn die Nadel zu flach liegt und oben am Shunt anliegt, mit Pflaster Nadel fixieren, mit Streifen zusätzlich sichern, Schläuche von Maschine abnehmen, zuerst an die arterielle (untere) Nadel anschließen und in Klipp einhängen, danach an die venöse (obere) Nadel und in Klipp einhängen, beide Schläuche mit Pflasterstreifen am Arm fixieren, Schlauchverschlüsse an den Nadeln und an den Schläuchen öffnen, Maschine starten (Blut läuft jetzt durch die Schläuche zur Maschine und dann zu mir zurück.), Blutgerinnungsmittel in Schlauch injizieren, am Display meine Werte einstellen, UF-Ziel (wieviel Ella mir heute Wasser entziehen soll) einstellen, Blutdruckmanschette an rechten Arm anlegen, Blutdruck messen, Perfusor an Maschine anbingen, Ferlecit-Spritze in Perfusor einlegen, Schlauch an System anschließen und Perfusor starten, alle Werte in Patienten-Akte dokumentieren, Tisch abräumen und desinfizieren.

Ist doch gar nicht so viel zu tun...

Später kommt eine zweite Schwester und kontrolliert, ob alles korrekt abgelaufen und eingestellt ist,

Irgendwann... werd ich auch die zweite Nadel wieder selber stechen...

---

Ganz einfach

17.06.2023, Samstag

Heute mal wieder von einem Pilotenanwärter abgeholt worden. Er übt wohl für den Einsatz mit dem Eurofighter. Mit 100 Sachen durch den Wald mit Wildwechsel heizen und statt die Geschwindigkeit zu drosseln lieber die Hupe mit Dauerton als Abschreckung missbrauchen. Naja, ein bisschen Kick muss schon sein. Was wären wir denn ohne die vielen Verrückten...



Gestern hab ich mit Freuden festgestellt, dass der Besuch der Indianer neulich (oder war es schon überneulich?) in meinem Garten nicht nur die Johannisbeeren rot gemacht hat, sondern auch die ersten Kirschen. Cool! Gartentor auf, rein, Tor zu, Tasche abstellen, hochlangen, Kirschen pflücken, genießen... Kirschen!!! Nun geht das wieder los! Kirschen haben viel Kalium. Ich werd's überleben, wie jedes Jahr. Muss halt bei anderen Sachen aufpassen, damit das Tageslimit nicht gesprengt wird. Es gibt ja Bücher, Listen und Tabellen, wo das alles nachzuschauen geht.

Und es gibt die [MIZU-App](#), wo man alles so schön eintragen kann, was man zu den einzelnen Mahlzeiten verdrückt. Die App rechnet dann selbständig aus, wieviel du von was zu dir genommen hast. Grad die für uns Dialytiker wichtigen Parameter wie Kalium, Phosphat, Natrium und Protein stehen ganz oben. Insgesamt zeigt dir die App 47 verschiedene Werte der verzehrten Nahrungsmittel an. Mineralstoffe, fettlösliche und wasserlösliche Vitamine, Zucker usw. Da kannst du praktisch gar nichts mehr falsch machen bei deiner Ernährung.

Zum Beispiel mein Frühstück nachher: 4 halbe Brötchen mit Butter, 1 halbes mit Käse, 1 halbes mit Wurst, 300 ml Kaffee mit Milch und Zucker, 200 ml Apfelschorle. Da hab ich dann 631 mg Kalium (32% des Tageslimit), 339 mg Phosphat (33%), 1 g Natrium (69%) verdrückt. Würde ich auf die Butterbrötchen noch Wurst oder Käse wollen, hätte ich meinen Natrium-(Kochsalz-)Bedarf auf über 2 Gramm hochgepeppt. Das wären 104% des gesamten Tagesbedarfs. Was soll ich dann noch tagsüber essen?

Und so kann ich genau sehen, ob und was und wieviel ich essen kann, um wenigstens annähernd im Limit zu bleiben. Mit der Zeit gewöhnt man sich dran und weiß auch ohne App, was gut und was zu viel ist und man kontrolliert eher nur spontan oder wenn es mal etwas Besonderes gibt.

Reife Kirschen zum Beispiel...

---

# K K K

## Kirschen - Kalium - Kartoffeln

20.06.2023, Dienstag

Gemütlich warm gewesen am Wochenende. 30 Grad draußen im Schatten, 32 Grad im Vorzelt, 36 Grad im Wohnwagen. Geht doch noch, da braucht man wenigstens keinen Schlafsack oder eine Wärmflasche in der Nacht.

Mit den Kirschen bin ich brav im Limit geblieben. Ich hab die beiden letzten Tage nicht mehr als 1 bis 1,5 kg gegessen. Der Kaliumwert liegt heute mit 5,66 im grünen Bereich. Allerdings muss sich meine Verdauung noch an die Menge von frischen Früchten gewöhnen. Ich hatte Anfangs ständig Auseinandersetzungen mit Otto... dem Flotten. Aber es ist cool, so einfach „von der Hand in den Mund“ zu leben. Hinlangen, pflücken, in den Mund stecken, genießen. Dazu kamen noch Radieschen, Kresse und Rauke und schon hatte ich damit ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Proteine kamen dann mit den gegrillten Steaks... „Ausgewogene Ernährung“ nennt man das. Funktioniert auch ohne Waage.

Aus aktuellem Anlass zum Thema „Kartoffeln“: Es wird häufig empfohlen, die Kartoffeln zu schälen, klein zu schneiden und dann (ziemlich lange) zu wässern, bevor man sie kocht, um so das Kalium zu entfernen. Das bringt aber leider fast nichts, weil höchstens an den Schnittstellen etwas Kalium ins Wasser übergeht. Richtig(er) ist: Schälen, klein schneiden und mit viel Wasser kochen. Erst durch das Kochen werden die Zellen der Kartoffel aufgebrochen und das Kalium kann ins Wasser übergehen. Nach der halben Kochzeit das Wasser (mit dem Kalium) wegschütten und die Kartoffeln mit neuem Wasser fertig kochen. So verlieren sie bis zu 30% Kalium. Du kannst das auch an der Farbe des Wassers erkennen: Beim ersten Wegschütten hat es eine leicht gelbliche Farbe, beim zweiten ist es fast klar.

Dankeschön, gern geschehen. Dieser Tipp war kostenlos.

---

# Wasser und Blut

22.06.2023, Donnerstag

Manchmal werde ich freundlich darauf hingewiesen, wenn in meinen Texten Schreibfehler sind. Das ist halt in der deutschen Sprache so: Man muss nur zwei Buchstaben verwechseln, schon ist der ganze Satz uriniert.

Im letzten Beitrag hab ich von den Kartoffeln berichtet, wie man das Kalium rausbekommt. Auf der MIZU-Webseite könnt ihr das ausführlich nachlesen: <https://bit.ly/3NF7rf1>. Aber nicht verzetteln! Auf der Seite kann man sich stundenlang verlieren wie bei Facebook, allerdings sind bei MIZU die Inhalte wesentlich wertvoller. Für Leute, denen Dialyse „droht“, für Leute wie mich, die schon an der Nadel hängen und für Leute, die bereits mit einer neuen Niere leben. Reinschauen lohnt sich also.

Dann mein Trockengewicht. Ich weiß, ein heißes Thema. Letzte Woche wurde das von 79,0 auf satte 78,3 kg reduziert. Warum? Nach dem letzten Wochenende hatte ich ja nur 600 Gramm mitgebracht, jedoch die BVM-Kurve\* war sehr weit oben. Das bedeutet, dass noch sehr viel Wasser im Körper eingelagert ist. Ich habe also nicht wenig Wasser, sondern durch die viele Action im Garten und anderswo und auch eine Ernährungsumstellung von mehr Fleisch auf mehr Gemüse und allgemein weniger Essen Gewicht reduziert. Ich hab abgenommen. Und deshalb muss das Trockengewicht daran angepasst werden. Mal sehen, wie heute die Kurve aussieht.

Zum Glück hat es heute Nacht mal ausgiebiger geregnet und etwas abgekühlt. Gestern war es ja wieder krass: 36 Grad im Wohnwagen - da war ich nur ganz kurz, 30 Grad im Kirschbaum - da war ich länger, der hat jetzt 10 Kilo weniger hängen. Und ein Teil davon ist jetzt schon als Konfitüre in Gläser abgefüllt.

\*BVM: Blut-Volumen-Monitor, ein Diagramm, welches anzeigt, wieviel Wasser im Blut ist, wieviel grad abgezogen wird und wieviel abgezogen werden könnte, wenn es ideal laufen würde. Mit meinen einfachen, bescheidenen Worten erklärt. Technik-Freaks oder andere Interessierte können das hier ausführlich nachlesen, besonders ab Seite 10: <https://bit.ly/3OxZAkq>.

---

## Das Mindeste

24.06.2023, Samstag

Gewicht am Donnerstag nach der Dialyse: 77,8 kg. Ella hatte mir also 500 ml mehr abgezogen als ich zur Dialyse mitgebracht hatte (plus die 500 extra). Und doch war die BVM-Kurve immer noch ziemlich weit oben. Also fange ich heute mit dem Trockengewicht vom Donnerstag an, hab 80,0 kg auf die Waage gebracht und demzufolge 2200 ml Wasser mitgebracht (plus die 500 extra). Auftrag an Ella: „Zieh ihm 2200 plus 500 ab und entscheide dann über die Ultraschallküvette selbständig den Spielraum von plus/minus 500.“ Das wäre dann zwischen 2200 und 3200 ml, je nachdem, wie „dick oder dünn“ mein Blut am Ende ist und wo die Kurve im Diagramm liegt.

Gesunde Nieren machen das einfach ganz von alleine. Die wissen ständig, wieviel Wasser im Blut ist und wieviel nur drin sein sollte und regulieren das auf sanfte, sichere Weise, weil die wissen, ob du viel oder wenig getrunken, viel oder wenig geschwitzt hast. Nebenbei filtern sie sämtliche harnpflichtigen Substanzen und Gifte aus, etwa Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin, sorgen dafür, dass du das über die Blase alles ausspinkeln kannst, holen vorher wichtige Bestandteile aus dem Primärharn wieder zurück in den Blutkreislauf, kontrollieren den Blutdruck und die Menge an Kalium, Kalzium, Phosphat und anderen Sachen, bilden wichtige Hormone und sprechen sich noch mit der Leber ab, damit das Zusammenspiel im ganzen Organismus funktioniert.

24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Das sind 168 Stunden pro Woche. Ella, meine Dialyse-Maschine, muss das in 15 Stunden pro Woche schaffen. Da sieht schon ein Blinder mit dem Krückstock, dass die das gar nicht schaffen kann in der kurzen Zeit. Deshalb konzentriert sie sich auf das Wasser und die wichtigsten Gifte und sorgt dafür dass du wenigstens am Leben bleibst. Immerhin.

Du kannst sie dabei unterstützen, indem du dich gesund und mit den richtigen Sachen ernährst, dich viel an der frischen Luft bewegst und alles vermeidest, was deinen Körper vergiften will. Fastfood zum Beispiel und Nikotin, Alkohol, Cola.

---

# Tauben, Fett und Kalium

27.06.2023, Dienstag

Wie macht man aus einer Taube eine Flache? Man fährt drüber. Mit'm Taxi.

Heute bin ich gespannt, was die Astrup-Werte sagen. Es war wieder ausgiebig Kirschen-Wochenende\* und gestern Abend dann noch eine große Mc-Donald-Pommes-Kalium-Bombe.

An Wasser mitgebracht hab ich heute 2900 ml (plus die 500). Eingestellt haben wir 3000. Schauen wa ma. Es ist schon erstaunlich, wieviel Wasser sich im Körper verstecken kann, ohne dass man das irgendwo sieht, außer auf der Waage. Kaum geschwollene Beine oder so und trotzdem 2,9 Liter drin. Fein verteilt im Gewebe und im Bauchraum. Es gibt halt nicht nur das berühmte, gefürchtete Viseral-Fett\*\*, sondern wohl auch Viseral-Wasser.

Der Blutdruck ist bei 153/88. Aber der ist ja jedesmal so hoch, wenn mich eine hübsche Schwester anschließt... heute die Mizzi.

Im Garten war es gestern nicht nur sehr heiß, sondern es ging auch sehr stürmisch zu. Wohnwagen und Vorzelt haben ziemlich gewackelt. Blümchen pflücken, überall naschen, danach alles nass machen und genießen. Naja, und danach eben noch kurz zu Mc...

Astrup ist da: tHb 10,2 - ist gut. Natrium 137,2 - liegt im Normwert von 135 bis 145, trotz der salzigen Pommes mit drei Mayonaise gestern. Kalium? 5,80! Wow! Gut weggesteckt die Bomben! Blutdruck bei der zweiten Messung? Hübsche Schwester ist weg - und zack, nur noch 148/79. (Ich hoffe, ich versüchtige da niemandem sein Ei...)

\* Kirschen-Wochenende: Ich möchte darauf hinweisen, dass diese Art, sich zu ernähren für Dialyse-Patienten nicht unbedingt nachahmenswert ist! Ich mach das so, weil ich sehr streng mit der MIZU-App meine Werte kontrolliere und somit dafür Sorge, dass ich nicht mehr als das tägliche Limit zu mir nehme. Einfach so unkontrolliert Kalium-Bomben hinterspachteln sollte man tunlichst vermeiden.

\*\* Viseral-Fett: Man spricht drüber, man fürchtet es, man hat keine Ahnung, was das ist. Jeder Arzt bestätigt dir, dass dieses Fett das gefährliche ist und für

Herzinfarkt und Co. sorgt. Bevor ich das mit meinen eigenen, bescheidenen Worten erkläre, hier der Link zum Nachlesen bei Fachleuten: <https://bit.ly/3qZ2bdn>.

Und zum Schluss noch: Habt eine schöne Woche - und fällt nicht in den Schnee.

---

## Yarpsmuar

29.06.2023, Donnerstag

„Ruhig bleiben, Hermann, ganz ruhig bleiben! Gaaanz ruhig bleiben!“  
Nachdem ich 40 Minuten auf das Taxi warten musste, vernahm ich diese kleine, leise Stimme in der Amygdala meiner Großhirnrinde, weil sich doch merklich leichter Groll eine Etage tiefer in meinem Gemüt auszubreiten versuchte. „Die Welt ist rund, die dreht sich auch morgen nochmal hier vorbei... Und komm ich jetzt nicht, sei froh, dass ich überhaupt komm.“ So vielleicht die Gedanken des Taxifahrers. Ich musste ihn berichtigen und erklären, dass es eine große Sauerei wäre. Er hat es stillschweigend zur Kenntnis genommen und dann wenigstens versucht, etwas Zeit aufzuholen (bevor sich die Erde morgen nochmal hier vorbei dreht).

Gut. Mehr oder weniger. Jedenfalls bin ich jetzt hier und auch schon angeschlossen. Ich hab sogar die Nadel wieder selbst „mit ruhiger, sicherer Hand“ in den Shunt gebracht. Und nun sitz ich hier und „fahr langsam wieder runter“.  
Mit 350 ml/min Blutwäsche, 2400 ml (plus/minus 500) UF-Ziel, BVM-Rate von aktuell 880 ml, arteriellem Blutdruck von -195 und venösem von +190 mmHg, einem Anfangs-Blutdruck von 166/83, ziemlichen Hunger im Bauch und schönem Wetter draußen. Gegen den Hunger gibt es dann 6 halbe Brötchen (= 3 ganze) und Kaffee - ich hör es schon klappern, gegen das schöne Wetter ein für morgen angesagtes Unwetter mit hoffentlich ausreichend Regen für meinen Garten. Die Werte von Ella sind okay und akzeptabel. Die weiß, was sie tut und was mir gut tut.

BVM-Rate: Ella prüft ständig, wieviel Wasser aus dem Gewebe in die Blutbahn fließt und entscheidet dann, wieviel sie davon wieder entfernen kann, damit es

nicht zu „dickflüssig“ wird. Es ist mit dem Organismus wie bei einem Schwamm. Wenn du den ausdrückst, kommt am Anfang auch viel Wasser und danach immer weniger, weil weniger drin ist. Das ist also keine sture Einstellung von 2400 ml : 5 h = 480 ml/h, sondern wird immer an die aktuelle Situation angepasst. Jetzt zum Beispiel, nachdem ich schon 45 Minuten an der Nadel häng und ein Teil des Wassers schon mit anfangs 880 ml/h abgezogen wurde, liegt die Rate bei 489 ml/h. Nach dem Kaffee und der Schorle dann wird die Rate sicher wieder etwas höher sein.

Arterieller und venöser Blutdruck: Die sind bei Ella, nicht bei mir. Ella saugt mit -195 mmHg mein Blut aus der Vene (wie ein Vampir) und gibt es mir mit +195 mmHg wieder zurück (anders als ein Vampir, der behält das). +195 deshalb, weil dieser Druck höher sein muss als mein Blutdruck im Shunt, sonst tät es ja nicht wieder hineinfließen tun in meine Vene. Auch diese Drücke reguliert Ella ganz individuell, abhängig von meinem aktuellen Blutdruck.

Ella, ach Ella...!

P.S.: Was ist ein „yarpsmuar“?

Wenn man beim Zähneputzen im Spiegel eine Raumspray-Dose sieht.

---

## Premiere

01.07.2023, Samstag

Dieres wero samaritu bed kemerantis. Da komuni prasio, serig asturo parata. Benira? Kusaro data! 77,5 lö sergutios lor kemerantis. Dram karosi petritu, Karosi saguratom. 2,3 lö palusi aros bed lor kemerantis, nuko marsiato! 2,5 lö sori/karu 500 tü kaparo ta suluri bed kemeranis. Musto!

Es ist, als ob man in einer fremden Sprache spricht (oder schreibt), nicht alle verstehen, was man erklären möchte, selbst wenn es deutsch wäre. Da lässt man es dann lieber...

Heute ist jedenfalls Premiere\*! Auch die zweite, venöse Nadel selbst gestochen! Ich war noch etwas zu flach, die Nadel ging zu lange in der oberen Shuntwand entlang, war aber im letzten Moment, quasi nach knapp 14 mm dann richtig drin. Da gibt es ja die Regel: „Steil anstechen, flach weiter.“ Ich hatte halt Bedenken, dass ich unten durchsteche, wenn ich zu steil bin. Aber am Ende ist der Blutfluss okay. Und nur das zählt.

Am Donnerstag die Sache gegen das schöne Wetter hat ja prima funktioniert. Es gab nachts herrlichen Regen! Und gestern tagsüber auch noch mal. Eine Wohltat für die ausgetrocknete Natur. Und das gegen den Hunger hat auch prima funktioniert. Und sollte heute auch wieder funktionieren. Aber ich will nicht behaupten, dass ich deswegen hier bin! Nein, es geht mir hauptsächlich um die Kuschelzeit mit Ella. (Es gibt nichts Schöneres...)

\*Premiere: Das ist nicht etwa die Vorstufe einer Miere (Pre-Miere), also einer Vertreterin einer zu den Nelkengewächsen gehörenden, sehr artenreichen Gruppe von Pflanzen mit meist weißen, kleinen Blüten (<https://de.wiktionary.org/wiki/Miere>), sondern ein Ereignis, welches zum ersten mal geschieht und oft sehnsüchtig erwartet wird, wie zum Beispiel die Erstaufführung eines Theaterstückes, Filmes oder einer Opern-Inszenierung. Hier hab ich nun kein großes Theater gemacht, sondern einfach nur zugestochen. Zum ersten mal halt...

Benira? Kusaro data!  
Musto!

---

## Stille

04.07.2023, Dienstag

Wir (Patienten) kommen in die Klinik und hören - Nichts. Nichts bedeutet immer, alle Maschinen laufen nicht. Stillstand. „Wassermangel-Alarm“. Pumpe ausgefallen. Wisst ihr noch? Das war neulich schon mal. Oder war es schon überneulich? Die Welt ist so filigran, so anfällig. Wir haben uns so von der Technik



abhängig gemacht. Ein kleines Teil streikt und schon steht das ganze System. Klar, ohne die Technik wären wir (Patienten) schon lange nicht mehr hier. Ein-zwei Wochen oder höchstens Monate ohne Dialyse, dann wären wir (Patienten) überhaupt nirgends mehr irgendwo, wenigstens oberhalb des Erdbodens... Aber in vielen anderen Bereichen ist es vielleicht sinnvoll, sich mal Gedanken zu machen, ob es einfacher auch gehen könnte. Wie im Garten zum Beispiel. Ich hab im Wohnwagen einen Gasherd. Ich benutze draußen das Lagerfeuer für mein Kaffeewasser frühmorgens. Und um meine Suppe zu kochen. Ich habe kein Auto. Ich benutze Bus und Bahn, um dorthin zu kommen, wo ich hin will. Die erste Eisenbahn gab es 1825, das erste Auto erst 1886. Und wo ich mit Bus und Bahn nicht hinkomme, entweder lauf ich da, oder wenn es zu weit ist, komm ich halt nicht hin. Früher ging das doch auch. Als meine Großmutter ihre Waren auf dem Markt feilboten wollte, hat sie ihren Tragkorb gefüllt und musste dann über 12 km laufen\*, um in die Stadt zu kommen.(Pillmannsgrün-Plauen 11.800 m Luftlinie)

\*Laufen: Eine früher teilweise sehr ermüdende Tätigkeit, bei der man unentwegt einen Fuß vor den anderen setzen musste, um sich pro Stunde etwa 3 bis 5 Kilometer weit fortbewegen zu können. In etwa heute zu vergleichen, wenn man vom Wohnzimmer auf's Klo muss. Da läuft man auch. Oder zur Garage zum Auto. Hier allerdings nur etwa 10 Meter in 5 Sekunden. Dort jedoch über 12.000 Meter in mindestens 11.000 Sekunden. Schon 'n Unterschied, gell?

So, inzwischen gluckert es auch wieder in den Maschinen, die „Wassermangel-Alarme“ sind vorüber. Um die Wartezeit zu überbrücken, haben wir das Frühstück schon am Platz. Heut mal umgekehrt: Erst essen, dann anpieksen. Bzw. jetzt grad so nebenbei angeschlossen, quasi zwischen einem Bissen Brötchen und einem Schluck Kaffee. Arterielle Nadel ich, venöse Nadel die Schwester.

Astrup heute: tHb 9,6 (das geht besser!), Kalium 6,36 (Kirschen- und Kartoffel-Wochenende), Glu 101(Liegt das daran, dass ich schon ein Brötchen verschlungen habe vor der Messung und das kein Nüchtern-Blutzucker mehr ist?), Wasser mitgebracht 3,7 (plus die 500 = 4,2), eingestellt auf 3500 plus/minus 500.

Thema „Garten“: Ich hab nicht nur einen unbenutzten Gaskocher im Wohnwagen, sondern gestern wurde mein Wohnwagen auch noch ein Raub der Flammen. Lichterloh. Nur Asche blieb. Allerdings nur der alte. Allerdings nur die komplette Inneneinrichtung: Schränke, Regale, Sitze. Allerdings nur das, was aus Holz war.

Alles, was ich außerhalb des Wohnwagens den Flammen übergab. Den Rest nehm´ ich später auseinander. Es war also alles unter Kontrolle und so gewollt. Vielleicht lebt der neue (Gebrauchte) ja auch noch weitere 50 Jahre.

So, wie ich...

---

## Dick und Dünn

06.07.2023, Donnerstag

„Internationaler Tag des Kusses“ ist heute. Also strengt euch an - wer kann!

Beide Nadeln selbst punktiert! Hat prima funktioniert. Steiler angesetzt und dann flach „reingeschoben“. Ist ´ne Technik, die wohl nur Dialytiker und -rinnen und natürlich das Personal wirklich versteht. Ähnlich wie beim Blut abnehmen, nur dort sind die Nadeln minidünn. Da muss ich immer schmunzeln, wenn die Schwester meint „Achtung, das kann jetzt bissel weh tun.“ „Weh“ tut´s bei der 1,6 mm Dialyse-Nadel manchmal und nicht bei so einer Spaßnadel mit 0,5 - 0,6 mm. Na gut, wenn sie dann mehr oder weniger hilflos am Handrücken rumfummeln und die Vene partout nicht treffen wollen - ich vermute fast, die machen das oft mit Absicht so - kann das schon mal bissel ziepen.

Da lobe ich mir das Dialyse-Personal! Die machen den ganzen Tag fast nichts anderes. Jedem Patienten zwei Nadeln setzen. Jeden Tag. Das sind täglich an die 60 Nadeln! (58, ich mach das ja jetzt wieder selber). Und immer wieder an fast derselben schon reichlich zerstochnen Stelle. Und das funktioniert zu 99,999%! Höchstens einer von tausend Stichen geht da mal daneben. So wie bei mir vor etwa 3-4 Jahren. Doch danach gab es erst Bockwurst als Entschädigung und tags danach einen schönen bunten „Picasso-Arm“. Selber hab ich die Nadel ja auch schon zweimal durchgestochen. Da war sie allerdings schon fest drin und fixiert, aber ich hab meinen Arm zu eifrig bewegt. Damals hab ich keine Bockwurst bekommen. Das Picasso-Ergebnis war aber dasselbe...

So, genug vom Stechen! Ella muss mir heute 3200 ml (plus/minus 500) abziehen. Die 4200 am Dienstag hat sie nicht geschafft, sonst wäre ich zu geschafft

gewesen. 800 hab ich wieder mit heim- und heute zusätzlich wieder mitgebracht.  $2400 + 800 = 3200$ . Klingt humaner als 4200.

Es gibt Leute, die sind wirklich zu beneiden. Die sind fast schon erschreckend genügsam. Das kann man sich kaum vorstellen oder gar toppen. Jemand meinte neulich „Es gibt halt immer Menschen, die sind eben mit Nichts zufrieden.“ Jeder will doch wenigstens irgend Etwas! Und wenn's ein ganz klitzekleines Bisschen ist. Aber die? Die sind schon mit Nichts zufrieden.

Vorbilder der konsumgierigen, egozentrischen und neidstrotzenden, immer nur haben wollenden Rest-Gesellschaft.

---

## So 'ne Hitze

08.07.2023, Samstag

Sam hat's gut, der hat einen ganzen Tag für sich. Ähnlich wie Kaiser Augustus, der hat einen ganzen Monat für sich - den August. Und so hat der Sam den Sam's Tag - oder einfach Samstag.

„Selber essen macht fett.“ hab ich als Kind mal in einem Hamster-Buch gelesen. „Selber stechen macht sicher.“ ist mein Motto hier bei „Dialysen's“. Beide Nadeln fanden sicher und ohne Probleme ihren Weg durch Haut und Vene bis ins Blut.

„Wie geht's dir so bei der Hitze?“ werd ich öfters gefragt. Naja, es ist ziemlich warm... Tagsüber  $60^{\circ}$  Celsius.  $30^{\circ}$  Vormittag und  $30^{\circ}$  Nachmittag. Nachts nicht wesentlich kühler. Da ist Schwitzen angesagt und ein Feingefühl für den Kreislauf, damit der nicht im Kreis läuft oder sogar aus dem Ruder. Alles etwas langsamer angehen lassen und ruhig bleiben. Nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Physe und Psyche. Bei normal kalten Tagen gilt die Regel „tägliche Menge Ausscheidung + 500 ml = empfohlene tägliche Trinkmenge“. Ist bei mir:  $500 + 500 = 1.000$  ml. An heißen Tagen oder bei viel Anstrengung kommt noch ein Plus dazu: geschätzte Schwitzmenge. Ist bei mir:  $500 + 500 + \text{ca. } 500 = \text{ca. } 1.500$  ml. Doch

die sind oftmals schon mittags oder spätestens am frühen Nachmittag schon weg.

Alles, was drüber ist, belastet den Kreislauf zusätzlich zu der Hitze. Blutdruck steigt Richtung erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko. Also nix mit einfach mehr trinken. Das mag für Normalos und Normalinos gelten, aber nicht für uns Dialytiker. -Alles was drüber ist - darum muss sich dann Ella kümmern und das wieder ausfiltern in den 5 Stunden. Und das belastet dann als Drittes den Kreislauf. Hitze, zu viel Wasser im Blut und Körpergewebe, zu viel muss raus aus dem Gewebe. Die drei Bösen, die dann Schuld dran sind, wenn der Kreislauf nimmer läuft sondern nur noch flimmert, wenn überhaupt. Und ohne funktionierenden Kreislauf läuft eben nichts mehr und man läuft auch nirgendwohin mehr.

Bei mir müssen heute 2.900 ml (plus die 500) raus. Ich hab also in den zwei Tagen zwischen der Dialyse 2,9 Liter „zu viel“ getrunken. Ist schon echt bescheuert, wenn man sich an solche bescheuerte Regeln halten muss. Zahlt sich aber am Ende langfristig aus.

Rückruf-Aktion bei der Sparkasse: „Alle Kunden, deren Konto zu weit voll ist, werden gebeten, vorbeizukommen, um einen größeren Betrag mitzunehmen, damit ihr Konto nicht überläuft!“

Ich muss da nicht hin...

---

## Der Normal-Wahnsinn

11.07.2023, Dienstag

„Ding-Dong! Ding-Dong! Ding-Dong!“ Bekannte - und gefürchtete - Töne in der Klinik. „Wassermangel“. Die Osmose spinnt wieder. Leichte Nervosität - und Gereiztheit - macht sich unter dem Personal breit. Ist verständlich, wenn medizinisches Personal hochkomplexe technische Probleme beheben sollen, nur

per Ferndiagnose am Telefon mit denen, die das Know und auch das How haben. Und alles nur auf Notlauf ist auch keine Lösung. Am Ende hängen Menschenleben dran. Nämlich unsere. Wir haben die Nadeln im Arm und können ohne funktionierende, verlässliche Osmose-Technik das Gift nicht aus unserem Körper kriegen. Aber vielleicht stochere ich da in gefährliche Wespennester und laufe Gefahr, mich unbeliebt zu machen bei übergeordneten Stellen...

Reden wir also über unverfängliche Themen. Zum Beispiel, ob die weltweit geächtete Streumunition in der Ukraine eingesetzt werden soll oder nicht. Wer ist dafür? Hand hoch!

Ich weiß, ich kann richtig fies sein. Und manchmal ist mein Humor ziemlich schwarz und angebrannt. Aber manchmal ist es einem so, da könnte man mal so richtig wenn es einfach nicht mehr bei dem ganzen Durcheinander wo anscheinend nur noch der Egoismus keinen Bock mehr und einem alles sowas von können die mich alle genau weil niemand mehr sich darum dass alle und jeder nur noch an sich bei der schwindelerregenden Hektik mit den Ellenbogen dahinter verstecken könnte man mit der Faust mal so richtig eben, sag ich doch!

Dann muss man sich einfach zusammennehmen (nicht zusammenreißen, da geht zu viel kaputt!) und so tun, als wäre alles in bester Ordnung und versuchen, aus dem ganzen Chaos einen einigermaßen geordneten Ablauf hinzubiegen, damit man nicht unter die Räder kommt oder vielleicht erstickt in dem ganzen Wahnsinn.

Ella. Ella, Ruhepol im Karussell des Irrsinns, Zentrum der Geborgenheit und des inneren Friedens. Danke, dass es dich gibt.

„Geht´s dir gut?“ „Klar, siehst du doch!“

---

# Von Blut und Fröschen

13.07.2023, Donnerstag

Die Tage werden kürzer. Klar, sie dauern schon noch 24 Stunden, aber die Nächte werden länger. Die Sonne kommt später über den Horizont gekrabbelt.

Aber noch lange nie nicht kommt kein Herbst oder gar Winter. Jetzt ist erst mal Sommer. Kalendarisch seit 21. Juni, 16:57 Uhr, denn da stand die Sonne genau senkrecht über dem Wendekreis der Nordhalbkugel. Deshalb ist auch genau dann die Zeit zwischen Sonnenauf- und -untergang am längsten und die der Nächte am kürzesten. Meteorologisch dagegen ist immer vom 1. Juni 00:00 Uhr bis 31. August 23:59 Uhr Sommer. Der Meteorolo ist eben logisch. „HEUTE so - MORGEN so!“ Der Kalend nicht, der ist arisch. „Heute SO, morgen SO.“

„HEUTE so, MORGEN so!“ ist auch mein Motto beim Nadel-Stech-Sport. Ich bin ja auch nicht arisch, sondern logisch. Dienstag hat es nicht gleich auf Anhieb (oder besser: auf Anstich) funktioniert - ich war zu flach. Es gibt eben nicht nur Warmduscher, sondern auch Flachstecher... Aber drin waren beide. Heute dann wieder selber gestochen und beide perfekt angesetzt und gnadenlos durch Haut und Fleisch und Venenwand bis Anschlag die zwei Zentimeter reingerammelt, bis das Blut nicht anders konnte und in die Kanüle gelaufen ist. Ha! Ich will Blut sehen!

Ist halt so bei unsens. Da musst du hart sein wie kalte Butter. Oder wie sagte meine Tochter immer?: „Da musst du durch als Lurch, wenn du ein Frosch werden willst!“

Ich grüße alle Lurche und werdende Frösche. Hüpf nicht so rum, wenn ihr die Nadeln drin habt und lasst euer Blut schön waschen.

---

# Heißes Blut

15.07.2023, Samstag

„Möchten Sie die Temperatur etwas niedriger haben?“ fragte mich grad die Schwester. Am Wetter kann man nichts ändern. Aber daran, wie kühl man es haben möchte, schon. Bei Ella gibt es die Möglichkeit, die Temperatur des zurückfließenden Blutes einzustellen. Und wenn es so heiß ist, wie in diesen letzten Wochen, sind 36,6° C als normale Körpertemperatur eher zum Schwitzen geeignet. Also stellt man die Temperatur auf 36,0° C oder max. 35,5° C. Dann kann draußen der Planet plätzen\* wie er will, man fühlt sich mit runtergekühltem Blut angenehm erfrischt. Diese Methode funktioniert übrigens auch zuhause: Die Handgelenke (da, wo die Arterien knapp unter der Haut liegen, wo man den Puls fühlen kann) unter kaltes, fließendes Wasser halten. Nach kurzer Zeit fühlst du dich wesentlich erfrischter. Allerdings kannst du das dort nicht fünf Stunden am Stück machen, wie hier bei Ella. Können schon, aber steh mal fünf Stunden am Stück am Waschbecken...

Heiße Tage, kühles Blut.

Manchmal ist es auch anderweitig „heiß“. Da hilft es, um dem zu entfliehen, wenn man gemeinsam zum Lachen in den Keller geht. Da werden auch Männerträume wahr...

Gut, genug.

„Unsere Vorstellungen bestimmen, was passiert.“ Ihr wisst, ich mag die Seminare von Vera Birkenbihl. Hier ein Ausschnitt zum Thema „Ziele setzen“: <https://youtu.be/TpOGq62gwNk>

So, nun könnt ihr Folgendes machen: Akzeptieren, ignorieren, anmachen und anschauen, ablehnen und wegklicken, so tun als ob oder so tun als wenn.

\* der Planet plätzt: vogtländischer Ausdruck für: Die Sonne brennt aber heute wieder sehr heiß vom Himmel und kein Wölkchen ist zu sehen!

Fallt nicht in den Schnee über's Wochenende...

---

## Viel Blut

18.07.2023, Dienstag

Es hat über's Wochenende nicht geschneit. Zum Glück! Aber mal ordentlich geregnet. Zum Glück!

Kalium bei 5,54. Wasserüberschuss bei 1,6 (plus 0,5). Akzeptabel nach einem langen Wochenende. Heute wurde mir wieder Blut gezapft für die Transplantations-Vorbereitung. Nein! Ich bekomme keine neue Niere! Das ist nur wieder die alljährliche Kontrolle, ob mein Blut noch rot ist, flüssig genug, alles enthält, was drin sein muss und nichts enthält, was nicht drin sein darf.

Das wird im Labor alles untersucht. Man sucht da so lange, bis man es findet und den Rest schütten sie weg. So wissen sie dann, dass einer Transplantation - wenn es doch mal plötzlich passieren kann, dass eine für mich passende gefunden wird - nichts im Wege steht und sie dann nicht „schnell noch“ alles testen müssen.

Mein schönes Blut...! Naja, muss ich eben neues machen. Als Dialytiker hat man sowieso ständig damit zu tun, neues Blut zu bilden, weil bei jeder Dialyse immer etwas Blut verloren geht. Also nicht „verloren“ in dem Sinne von „ups, wo ist das plötzlich hin?“, sondern es bleibt in dem Schlauchsystem drin, weil man das nie so ganz sauber rückspülen kann nach der Dialyse. Das ist etwa so, als hättest du dreimal die Woche ganz starkes Nasenbluten, verbunden mit kräftig in den Finger geschnitten.

Aber nicht nur dieses „verlorene“ Blut muss „nachproduziert“ werden. Der Körper produziert außerdem jeden Monat über einen Liter Blut neu.

Übrigens: Es wurde jetzt festgestellt, dass eine Weißwurst auch nicht mehr weiß, als eine ganz normale Bratwurst.

---



# Weißwurst-Feeling

20.07.2023, Donnerstag

Heute geht es mir, wie gestern der Weißwurst: Ich weiß nicht mehr - was ich schreiben soll. Dabei ist mein Kopf so voll von Gedanken und Eindrücken. Aber die alle niederzuschreiben (Schreibt man Gedanken nieder oder auf?)... Manche sind einfach nicht jugendfrei, andere schon jenseits von schwarzem Humor. Außer Deutsch und etwas Ungarisch und Englisch beherrsche ich noch perfekt Ironisch und Sarkastisch.

Und Ignoranz beherrsche ich auch noch. Das ist zwar keine Sprache, jedoch manchmal überlebensnotwendig. Oft an Sturheit grenzende Ignoranz, verbunden mit trockenem Humor und unerschütterlicher positiver Einstellung zum eigenen Leben, kann ungemein helfen, bestimmte Lebenssituationen einigermaßen schadlos zu überleben.

Und Ella, die hilft da maßlos erstaunlich, sich an den schönen Dingen des Lebens - die es tatsächlich auch noch gibt - zu erfreuen und sie zu genießen.

Dann gibt es da noch 6 halbe Brötchen, Kaffee und Apfelschorle...

Und Kopfhörer...

Blutdruck heute 151/65/73. Leichtes Unwohlsein im Magen, schlechter, viel zu kurzer Schlaf von 5:44 Std. ohne nennenswerten Tiefschlaf und ohne Herzfrequenzsenkung, 2000 ml Wasser über dem Trockengewicht (plus 500), die mir heute abgezogen werden.

So die Fakten.

„Wir leben nur einmal?“

Falsch!

„Wir sterben nur einmal. Leben tun wir jeden Tag.“

---

# Leben und Sterben

22.07.2023, Samstag

„Wir sterben nur einmal. Leben tun wir jeden Tag.“

„Verliert der mexikanische Schwanzlurch Axolotl ein Bein, wächst ihm innert fünf Wochen ein komplett neues.“ (Quelle: <https://www.sanitas.com/de/magazin/aktiv-sein/unser-koerper-der-regenerierungskuenstler.html>)

Beim Menschen ist das nicht so ohne weiteres möglich. Nicht nur bei den Beinen. Und doch regeneriert sich fast unser gesamter Körper innerhalb von etwa 7 bis 10 Jahren. Manche Zellen sterben schon nach ein paar Tagen ab und werden ersetzt, andere werden erst nach Jahren erneuert.

Am Besten sieht man das an den Haaren und Fingernägeln. Ständig wachsen sie nach und müssen geschnitten werden. Nägel wachsen jeden Monat etwa 2-5 mm, die Haare dagegen 1,0-1,5 cm. Alle 8 Jahre erneuert sich unser Skelett. Allerdings funktioniert das im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so ganz reibungslos wie in der Jugend. Unsere Haut erneuert sich innerhalb von 4 Wochen. Weiße Blutkörperchen und Blutplättchen leben 8-12 Tage, rote Blutkörperchen 4 Monate. Jede Sekunde werden im Knochenmark etwa 2 Millionen neue Blutzellen produziert, weil genauso viele absterben.

Wenn man einen Teil der Leber entfernt, wächst sie nach nur 6 Monaten wieder auf ihre ursprüngliche Größe. Nur beim Herzen geht das etwas schleppend. Hier werden höchstens 40% der Zellen erneuert. Also, achte auf dein Herz, du hast nur dieses eine dein Leben lang!

Ein ständiges Kommen und Gehen also. Da ist ne mächtige Logistik dahinter. Es muss ja nicht nur dafür gesorgt werden, dass alte durch neue Zellen ersetzt werden, sondern die alten müssen ja auch entsorgt werden. Restmüll quasi. Täglich etwa 200 Gramm. Die Entsorgung ist dabei spannender als ein Krimi und wer will, kann das hier nachlesen: <https://bit.ly/3pXotvR>.

Wir sterben also doch nicht nur einmal, sondern jeden Tag. Und das schon mindestens seit unserer Geburt. Kaum geboren, fängt das Sterben schon an.

Sorgen wir dafür, dass das Leben überwiegt...

---

## Heute vs. Gestern

25.07.2023, Dienstag

Wochenende..., Garten..., Geil...! Die Dieseln raden, die Silie petert, die Rotten karen, die Beeren himben und bromben, sogar die Wiese wiest wieder nach dem öfteren Regen. Und auch im Wohnwagen ist gut Wohnen.

Morgentau, Nebelschwaden, früh, 6 Uhr, überall wohltuende, heilsame Stille, Dämmerung, Feuer anzünden, Holz auflegen, es brennt herrlich und knistert vielversprechend, Wasser aufsetzen, Morgentoilette mit kaltem Wasser, plötzlich munter, kaum Kaffeepulver, Zucker und Kaffeeweißer in der Tasse, kocht das Wasser schon, Brötchen (von gestern) schmieren, Kaffee und Brötchen auf der Hollywoodschaukel neben mir, Frühstück. Die Sonne kommt langsam über den Horizont, die ersten Strahlen sorgen für Wärme von außen, der Kaffee für die von innen. Der Blick schweift zufrieden über Dieseln, Silie, Rotten und Feuer. Wenn der Tag so beginnt, ist nichts dran auszusetzen.

Heute ist das ganz anders: Taxi, Klinik, Nadeln, Blut, Aua, Ella. Kalium 5,56; tHb 9,6. Das Eine etwas hoch, das Andere etwas niedrig. Für das Wochenende aber beide okay. Brötchen sind geschmiert, Kaffee ist fertig in der Tasse, Frühstück anstatt auf der Hollywood eben im Bett.

Da sitz' ich hier, ich armer Tor - und denk an diesen Tag zuvor. Kannst halt nix machen, musste durch.

Naja, ist ja bald wieder Wochenende...

---

# Schläuche und Witze

27.07.2023, Donnerstag

Noch kein Wochenende, aber bald...

So, fertig angenadelt. Und es blutet an allen Löchern. Allerdings nur an denen, wo die Nadeln drin sind. Und das Blut läuft auch nicht irgendwohin, sondern aus dem einen Schlauch aus mir raus zu Ella, dort macht sie es sauber und dann läuft es durch den anderen Schlauch wieder in mich rein. Geht also nix verloren. 350 ml/min laufen da heute wieder durch die Schläuche. Die restlichen geschätzten 700 bis 800 ml/min laufen einfach so durch den Shunt, an der Nadeln vorbei und hoffen, dass sie vielleicht in der nächsten Runde dran sind, zu Ella abzuzweigen. Auf diese Weise wird das Blut nach und nach immer sauberer und von überschüssigem Wasser befreit. Immer ein bisschen mehr.

Gestern Abend sollte/wollte Nils nochmal aktiv werden, aber er hatte die Mütze schon auf und die „Schallusie“ schon runter. Dann eben nicht.

Aus diesem Anlass möchte ich noch ein paar Ränder an meine Bemerkungen machen:

Sorry, wenn das wieder nur 2 von hundert Lesern verstehen...

Und manchem (oder manchinnen) ist vielleicht aufgefallen, dass meine Witze hier und da öfters erscheinen. Eigentlich sollten das alle Wegwerf-Witze sein. Man benutzt sie einmal und wirft sie dann weg. Ähnlich wie Klopapier, das benutzt man auch nicht beidseitig... Es passiert mir aber immer wieder, dass Leute, nachdem sie einen Witz gehört haben und angemessen drüber lachen mussten, mir sagen: „Wenn ich mir den nur merken könnte. Ich kann mir keine Witze merken.“ Komisch, ich weiß noch die Witze, die mir zum Beispiel mein Vater vor über 60 Jahren erzählt hat. Zumindest fallen sie mir bei gegebenem Anlass ein. Man muss sich Witze nicht merken, man muss sie nur im richtigen Moment aus Synapse D-A75 des Sektors 1.354 A/links der Großhirnrinde, Abschnitt „Jokes und Spaß“, Reihe 23, Fach 47G rausholen können und auf die Zunge legen. Es heißt doch

immer: „Das lag mir auf der Zunge.“ Jetzt wisst ihr, wie's dorthin kommen kann. Probiert es mal.

So, ich glaub, das ist genug für heute. Mehr verkraftet ihr vielleicht nicht.

PS: Wieviel muss ein Diktator abnehmen, um zu einem Dünntator zu werden?

---

## Stress

29.07.2023, Samstag

Gleich, gleich ist es da, das Wochenende! Nur noch fünf Stunden Dialyse!

Stress behindert. Stress lähmt. Stress macht Angst. Stress macht traurig. Stress macht gleichgültig. Stress macht depressiv. Stress macht destruktiv. Stress macht krank. Stress geht auf die Nerven und auf den Magen. Stress erhöht das Herzinfarkt-Risiko erheblich. Stress lässt Ziele verschwimmen oder gar verschwinden. Stress verschluckt Hoffnungen. Stress ist einfach Bäh!

Es gibt Orte und Situationen, wo Stress nur so blindlings um sich schlägt und alles kaputt macht und es gibt Orte, Situationen und Personen, wo Stress einfach verschluckt wird, wie Materie in Schwarzen Löchern. Oder wie all deinen Scheiß, wenn du die Klospülung ziehst. Ja, das gehört auch zum täglichen Leben - die Klospülung. Es gibt Vieles, was zum täglichen Leben dazugehört. Manches ist sinnvoll, erfreulich und lebensverlängernd und manches ist so wichtig und nützlich wie ein Furunkel im Gesicht oder eine sechste Zehe am Fuß.

Es kommt zum Einen darauf an, das Wichtige vom Unnützen zu unterscheiden und zum Anderen, das Unnütze soweit es geht aus seinem Leben zu verbannen, indem man es wie die Pest meidet und sich davon distanziert. Ist nicht so einfach. Ich weiß, wovon ich schreibe. Eine ganz große Hilfe dabei ist Schweigen. Schweigen entwaffnet den Stress. „Auch ein Tor, wenn er schwiege, würde für weise gehalten und für verständig, wenn er den Mund hielte.“ steht schon in der Bibel (Sprüche 17,28). („Tor“ steht hier für einen Menschen mit Sprung in der

Schüssel und nur noch der Hälfte aller Tassen im Schrank, der dumm geboren wurde und nichts dazugelernt hat, der durch den Pulli gestillt und mit dem Klammerbeutel gepudert wurde, der kognitiv viel zu früh abgebogen ist und in dessen Kopf sich die zwei vorhandenen Gehirnzellen höchstens einmal im Jahr begegnen.)

Wenn das selbst bei solchen geistigen Schwachstrom-Individuen und Tieffliegern funktionieren kann - dann erst recht bei Menschen mit mindestens einem IQ von 10 und höher. „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“ Kennt jeder. Ich würde das noch konkretisieren: Reden kann wertvoll sein wie Silber - wenn es „am Platze“ ist. Und wenn nicht, ist es ekelhaft und gehört einfach nur „runtergespült“.

Zum Schluss noch der Unterschied zwischen „Reden“ und „Sich unterhalten“ bzw. „Erzählen“. Das ist so ein großer Unterschied wie der von der neuesten Duft-Kollektion von Yves Rocher und der Jauchegrube eines Schweinezüchters.

Nun kann jeder selbst urteilen, wie oft er redet, argumentiert, Recht haben will, stur seine Meinung vertreten will, bis es richtig kracht, oder ob er sich lieber gelassen mit anderen austauscht, informiert oder dazulernen möchte, Neues erfahren will.

Man kann sich und anderen ´ne Menge Stress ersparen.

---

Nix Eironmänn

01.08.2023, Dienstag

Es strömt nicht nur in Gießen, sondern es gießt auch in Strömen. (Nun könnte man sagen: Nur gut, dass ich nicht in Strömen wohne.) Regen hier in Lich, Regen in Laubach, Regen auch im Garten. Überall. Das Taxi musste langsam fahren, weil fast überall auf den Straßen diese Wasser-Planen lagen. Wenn man da zu schnell drauf fährt, rutschen die mitsamt dem Auto in den Graben.

Regen überall. Sonntag Morgen beim Spaziergang hab ich die Feuchte im Wald getroffen. Sonntag Abend war die Feuchte dann im Garten und kam sogar bis in den Wohnwagen. Ich hab mal irgendwo gelesen, dass dagegen ganz gut Penicillin-Spritzen helfen. Doch die bekommt man vom Hausarzt nicht so ohne Weiteres. Aber ich hab das dann mit der Feuchte noch ganz gut hinbekommen. Am Ende war wieder alles trocken. Und was soll ich sagen? Am Montag kamen statt die Feuchte die Indianer wieder mal zu Besuch. Wie damals, als die Beeren und Kirschen so schön rot wurden. Na, ich hab sie rumindianern lassen, hab Feuer gemacht und mich gemütlich auf die Schaukel gesetzt. Man muss ja auch nicht immer rumrammeln im Garten.

Heute, jetzt und hier in der Klinik: Vierteljährliche Blutuntersuchung. Am Anfang drei Röhrchen (inklusive Astrup), am Ende dann nochmal eins. Wegen dem Vorher-Nachher-Vergleich. Mal sehen, was sich in den letzten drei Monaten geändert hat...

Astrup: Kalium bleibt seit Wochen stur auf 5,46. Aber das ist durchaus akzeptabel. Eisen - tHb - steht bei schlappen 9,2. Erschreckend wenig! Auf der Webseite <https://www.bioscientia.de/gesundheitsthemen/eisenmangel/> steht, wann Eisen im Blut zu wenig ist und welche Auswirkungen das hat:

„Eine Anämie (Eisenmangel) liegt nach WHO vor, wenn die Hämoglobinkonzentration bei Frauen 12 g/dl und bei Männern 13 g/dl unterschreitet.“ Bei Dialyse-Patienten ist das etwas anders. (Wir müssen ja immer eine Extrawurst gebraten bekommen!) Da liegt der obere Grenzwert bei 12 g/dl. Aber 9,2...! Die Auswirkungen:

Symptome, die durch einen Eisenmangel häufig auftreten:

Blässe - nein

Müdigkeit - sehr ja

Schwindel - ja, häufig beim Bücken

allgemeines Schwächegefühl verbunden mit Abgeschlagenheit und Leistungsabfall - sehr sehr ja

Kurzatmigkeit, vor allem unter Belastung - sehr sehr ja

Herzklopfen - ja, manchmal

Daneben gibt es unspezifische psychische oder neurologische Symptome:

Kopfschmerzen - selten

Konzentrationsstörungen - sehr ja, grenzt an Vergesslichkeit

abnorme Essgelüste z.B. auf Kalk, Erde - nein, meine Gartenerde wollte ich noch nie essen, nur das Gemüse, das drin wächst

Wir werden sehen, was die Blutuntersuchung ergibt - und nachher die Visite.

Aber nun ist erstmal Frühstück dran!

---

## Nadel-Adel

03.08.2023, Donnerstag

Vielleicht gibt es heute schon die Ergebnisse der Blutuntersuchung. Sollten sie noch vor Redaktionsschluss vorliegen, werden sie heute noch veröffentlicht.

Mit dem Nadeln stechen - eigentlich heißt das Setzen oder Punktieren\* - muss ich jedesmal gut aufpassen. Der Venendruck - der Druck, mit dem das Blut von Ella zurück in die Vene fließt, liegt bei über 200 mmHg. Heißt, es fließt zu wenig, so, als wäre die Nadel nicht richtig im Shunt und Ella muss zu sehr „drücken“, damit es rein fließt. Blutfluss statt 350 ml/min nur auf 250 ml/min. Aber ich habe Glück, der Druck sinkt langsam, sie hat sich wohl „freigespült“. Noch den Tupfer als Unterlage unter dem Schlauch wieder raus, damit sie flacher liegt und zack: bei Blutfluss 350 ml/min ist der Venendruck bei 185 mmHg.

Dialyse ist eben nicht nur stupides Rumsitzen und „macht ihr mal“, sondern mitdenken und gewissenhaft stechen. Denken und Stechen...

\*"Punktieren": Man zählt nicht einen Punk zu den Tieren! Punks sind auch Menschen. Manchmal sogar ganz nette. Nein, das bedeutet, man setzt die Nadel an einem bestimmten Punkt an und muss dann nur noch ieren, damit sie richtig sitzt - oder so.



Okay, wenn dann bei allen Patienten die Punkte richtig ge-iert sind, hat das Personal Zeit, mir die Ergebnisse auszudrucken.

„Please hold the Line... Please hold the Line... Please hold the Line... Please hold the Line... Du sollst die Line holden!...“

Nur wer lange genug holdet, bekommt Ergebnisse auf der Line:

Krea von 11,72 auf 10,51 mg/dl (normal ist 1,7!) - yeah!

Harnsäure von 8,8 auf 6,8 mg/dl - yeah!

Phosphat von 2,68 auf 2,63 mmol/l - yeah!

Harnstoff von 171 auf 193 - auch da arbeiten wir dran.

---

## Plus-Minus

05.08.2023, Samstag

Heute war „Tag der wilden Tiere“. Was uns alles so über den Weg gelaufen ist... 2 Waschbären, 1 Europäischer Mäusetiger\*, 1 Reh, 1 Hase, 1 Fuchs. Haben alle überlebt. Anders als damals die „flache“ Taube.

Heute hat das mit den Nadeln auch wieder besser funktioniert. Ich hab sie am richtigen Punkt ge-iert. Minus 175 und plus 190 mmHg in Arterie und Vene bei 350 ml/min Blutfluss sind gut. An der Arterien-Nadel, da, wo das Blut abgesaugt wird und zu Ella fließt, muss Unterdruck sein. Wenn der aber zu weit im Minus ist, bedeutet das, die Nadel sitzt nicht richtig, liegt an der Venenwand an und saugt zu wenig Blut an. Ella muss sich dann zu sehr anstrengen, um das Blut aus mir raus zu saugen. Bei der Venen-Nadel hingegen muss der Druck höher sein als mein Blutdruck (aktuell 147/82), damit das Blut von Ella auch wieder in die Vene gedrückt werden kann. Ist dieser Druck zu hoch, kann es sein, dass auch hier die Nadel an der Venenwand anliegt und so zu wenig Blut zurückfließen kann. Ella muss sich dann zu sehr anstrengen, um mir das Blut wieder rein zu drücken. Doch heute passt das alles.

Wenn nachher noch das Frühstück kommt, passt das auch. Und es ist fast schon Wochenende.

Und am Montag hab ich Zahnarzt-Termin!

---

## Wie gut

08.08.2023, Dienstag

Müde! Sonntag Nacht 6:16 Std., gestern Nacht 3:17 Std., heute Nacht 3,45 Std. Schlaf. Da hilft nicht mal mehr Kaffee. Auch nicht weniger. Ich werde jetzt Tagebuch schreiben, das Frühstück genießen, die Visite abwarten und dann ins Reich der Träume hinübergleiten...

Zur Visite werden die Blutwert-Ergebnisse besprochen. Mal sehen, was dabei rauskommt.

Und Zahnarzt gestern? „Mutti, Mutti, sie hat überhaupt nich jeboat!“ Mund auf, reingeguckt, von Zahn zu Zahn. Keine Beanstandungen. Etwas Zahnstein, ist klar. Nach fast zwei Jahren seit der letzten professionellen Zahnreinigung. Aber die kommt erst wieder im Oktober. Die letzten Zahnarztbesuche liefen ja völlig anders ab: Zahn muss raus, Betäubung, Zange, Ziehen, Drücken, Drehen, Zerren, Abbrechen (der Zahn, nicht die Ärztin), Schwitzen (Ärztin), Stöhnen (ich), Handtuch schmeißen, Überweisung zu Kieferorthopäde, noch völlig betäubt dorthin laufen, der meinte dann „Das haben wir gleich, dauert nur paar Minuten.“, hat dann aber 2 Stunden gebraucht mit Betäubung, Zange, Ziehen, Drücken, Drehen, Zerren, Abbrechen (der Zahn, nicht der Arzt), Schwitzen (Arzt), Stöhnen (ich), bis er alles raus hatte. Sein Kommentar danach?: „Sowas hatte ich in meiner langen Laufbahn auch noch nicht.“ Tja, bin eben was besonderes. Die tagelangen Schmerzen und die Kanarienvogel-Farben-ähnliche dicke Backe erwähne ich nur nebenbei.

Ein paar Wochen später: Zahn muss raus, keine Betäubung, keine Zange, kein Ziehen, kein gar nichts. Gleich Überweisung zum Chirurgen. Anderswohin. Betäubung, der guckt kurz rein, Zange, Ziehen, kurz Drücken, draußen! Hat keine zwei Minuten gedauert. (Fast) keine Schmerzen, keine Kanarienvogel-Farben, keine Probleme. So kann's auch gehen. Lag aber nicht an den Ärzten, sondern

am Schwierigkeitsgrad meiner Zähne. Meine Fresse! Deshalb war der Besuch dort gestern für mich wesentlich angenehmer. Nach 20 Minuten war ich wieder draußen.

Und eine halbe Stunde später im Garten.

So nebenbei: Könnte man statt „verheiratet“ auch sagen „entledigt“?

Möchte man etwas beseitigen, dann muss man es „vernichten“. Kann man auch etwas „verneffen“?

---

## Alles nur noch zum K...

10.08.2023, Donnerstag

Es ist alles nur noch zum Kotzen! Ich hab das alles sowas von satt! Ich könnt meine Sachen packen und auf und davon laufen. Dabei sitz ich hier und lass mir fünf Stunden von Ella mein Blut waschen. Damit es mir besser geht. Und als ob das noch nicht genug wäre, steh ich auf der Transplantations-Liste und will ´ne neue Niere haben. Welch Ironie!

Gestern war der absolute Höhepunkt. Wie beim Sex. Danach geht es auch nur wieder abwärts. Schmerzen im Nacken, dass ich kaum meinen Kopf bewegen kann, Schmerzen im Schwannom, dass ich kaum meinen Arm bewegen kann, Kopfschmerzen, dass ich kaum gradeaus denken kann, wegen dem tHb-Wert von schlappen 9,2 (es werden immer weniger) total müde und geschafft (und gereizt), dann noch den Anschluss-Bus verpasst vom Garten nach Hause, der andere Bus hätte beinahe ´ne rote Ampel überfahren und ´nen Unfall gebaut, wenn ich den Fahrer nicht gewarnt hätte, dann erst mal sehen, wie und wann ich weiterkomme.

Aber ich hab bei allem wohl einen entscheidenden Fehler gemacht... Was für eine große Sch...!

Ich hab das alles so fucking satt! Da hilft nicht mal mehr die Musik im Kopfhörer.

Wenn Ella nicht wäre - ich wäre längst nicht mehr hier.

Da wird sich sehr schnell sehr viel ändern (müssen).

Heute hab ich nur 600 ml (plus die 500) mitgebracht. Der Blutdruck ist bei 140/76. Gestern Abend war er sicher um die 200. Ein Wunder, dass er heut schon wieder so weit unten ist. Die eine Nadel hab ich auch zu tief angesetzt in aller Unruhe. Venendruck zu hoch. Die Schwester musste korrigieren. Ist ja auch egal, wie man sich fühlt und ob man noch ´ne ruhige Hand hat.

Wenn Ella nicht wäre - wäre mir schon längst alles egal. Zum Kotzen ist es mir schon lange.

---

## Denkste

12.08.2023, Samstag

Nein! Solange ich Ella was Nettes, Aufregendes sage und sie antwortet mit „Ggrrrrrr“, dann ist alles noch in Ordnung. Und ich bin mir sicher, das wird noch sehr lange so bleiben. Ella tut mir soooo gut. Wir sind gerne zusammen.

Für alle, denen es nicht egal ist, wie sie sich vor, während und nach der Dialyse fühlen, hier ein paar Tipps zum Thema „Nährstoffe“. Mit der Zeit schleicht sich eine gewisse Betriebsblindheit ein. Anfangs rechnet man sich noch genau die erlaubte Menge aus, wieviel man von was essen und trinken darf. Dafür ist ja auch die MIZU-App bestens geeignet, die ich auch heute wieder wärmstens empfehlen möchte. Doch nach und nach lässt man die Rechnerei schleifen und meint, man weiß schon ungefähr, was man so zu sich nehmen kann. Ich hab aber die Erfahrung machen müssen: „Denkste!“ Die Obergrenze bei Phosphat liegt bei 1,45 mmol/l. Bei der letzten Blutuntersuchung hatte ich aber 2,6 mmol/l im Angebot! Warum fast doppelt so viel? Weil ich mich auf mein Gefühl verlassen hab, es wird schon nicht zu viel sein, was ich davon esse.

Bei Kalium ist das etwas einfacher. Hab ich davon mal etwas zu viel, wird das von Ella bei der nächsten „Liebesbeziehung“ wieder aus dem Blut/Körper entfernt. Phosphat aber nicht so einfach! Das ist schwieriger auszufiltern, da bleibt noch ne Menge drin im Blut! Einiges wird noch über den Darm ausgeschieden. Wenn ich

also zu viel davon „einführe“ und zu wenig „ausführe“, wird der Lagerbestand immer größer. Und das wird halt mit der Zeit gefährlich bis lebensgefährlich. Wie das genau abläuft, könnt ihr [HIER](#) nachlesen. Ich hab es euch als PDF abgespeichert zum Öffnen oder Runterladen.

Dagegen hilft nur: Wenig, wenig, wenig davon zu sich nehmen. Eine Menge von 1.000 mg/d (pro Tag) sollte nicht überschritten werden. Und die hat man schneller erreicht, als man denkt.

Ein Beispiel von mir, letzten Mittwoch:

125 g Geflügelleber, gebraten: 360 mg

250 ml Latte Macchiato: 207 mg

3 Scheiben Vollkornbrot: 210 mg

50 g Ziegenkäse: 140 mg

1 Hühnerei: 126 mg

Dann noch paar „Kleinigkeiten“ von insgesamt 160 mg und schon war ich bei weit über 1.000 mg (1.203 genau). Und das waren nur Frühstück und Mittagessen! Das Abendessen hab ich zum Glück so gut wie ausgelassen.

Ich kann euch also nur empfehlen: Nehmt es genau mit dem, was ihr esst und trinkt und kombiniert phosphatreiche mit phosphatarmen Lebensmitteln.

Und vergesst eure Phosphathemmer nicht einzunehmen! Das ist für uns Dialytiker die sicherste (und einzigste) Methode, das überschüssige Phosphat gleich über den Darm wieder loszuwerden.

---

Immer wie immer

15.08.2023, Dienstag

„Und es war gestern wieder sooooo schöööön im Garten.“

„Jaaaaaaaaaaaaa.“

Heiß, feucht, aufregend. Und meine „Haushalthilfe“ hat sogar, wie versprochen, mein Geschirr gespült. So soll's sein. So macht Garten Spaß.

Aber auch das schööönste Gartenwochenende geht zu Ende und nun lieg ich wieder hier neben Ella und lass mir mein Blut waschen. Dialyse-Alltag. Wie lange noch? 100 Tage? Tausend Tage? Fünf Jahre? Zehn Jahre?

Wie anstrengend ist Dialyse? Wie lange brauche ich danach zum Erholen? Hier ein Auszug aus der Aargauer Zeitung vom 06.09.2017: „...Während die Niere in gesundem Zustand täglich während 24 Stunden den Körper von Giftstoffen befreit und überflüssiges Wasser und Salz entfernt, muss dies an der Hämodialyse in drei Sitzungen pro Wochen innerhalb von vier Stunden erfolgen. Dies führt unweigerlich dazu, dass es im Körper zu grossen Schwankungen an Wasser und Giftstoffen kommt. Diese intensive Behandlung ist für Betroffene sehr anstrengend. Dies ist auch wissenschaftlich gut belegt, hier wird die durchschnittlich benötigte Erholungsphase nach jeder Hämodialyse mit etwa sechs Stunden beschrieben...“ Den ganzen Artikel findest du hier: <https://bit.ly/3QDOZ8o>

Und da ändert sich auch mit der Zeit nichts. So nach dem Motto „Nach fünf Jahren Dialyse hast du dich besser dran gewöhnt als nach fünf Wochen.“ Denkste! Nach fünf Jahren weißt du es nur schon länger als nach fünf Wochen, was dich erwartet. Ähnlich wie beim Auto-Fahren. Von mir Zuhause bis zum Rasthof „Landzeit“ in Aisterheim an der österreichischen A8 (siehe Bildhintergrund) sind es 435,8 km Luftlinie. Die kürzeste Route hat eine Länge von 544 km und dauert 5 Std, 55 min (mit PKW). Das ist so. Egal ob heute, vor 10 Jahren oder in fünf Jahren. Mal sind Umleitungen da, mal Staus, aber an der Länge ändert sich nichts. (Oh, wie oft bin ich diese Strecke wohl gefahren mit meiner EMMA! 50 mal? Ich hab da allerdings immer 8 ½ Stunden gebraucht.) Ob du mit schieben möchtest oder ins Lenkrad beißt, ob du Rücken- oder Gegenwind hast, die Länge der Strecke bleibt immer die gleiche und die Zeit, wie lange du unterwegs bist, mit einigen Abweichungen auch. Mit der Erschöpfung nach der Dialyse ist es auch so. Mit ein paar kleinen Abweichungen ist es immer, wie es immer ist.

Auch das Frühstück kommt nach dem Anschließen wie immer. Nur der Belag auf den Brötchen ändert sich von mal zu mal...

Und die Blutwerte von Astrup heute:

tHb: 9,6 (ist erfreulicherweise gestiegen)

Kalium: 5,30 (ist erfreulicherweise gesunken)

---

# Donnerlich

17.08.2023, Donnerstag

Ella ist krank! Ich hab ´ne Ersatzmaschine. Und die war heute Morgen noch nicht fertig. Musste noch die Reinigung und einen Test durchlaufen, dann konnte ich angeschlossen werden. 15 Minuten später als üblich. Dafür hab ich die Venennadel höher angesetzt wie üblich. Musste nochmal rausziehen und steiler stechen. Wenn man´s richtig macht, dann läuft´s auch richtig.

Donnerstag - der Name hat heute Nacht dem Gewitter alle Ehre gemacht. Rumpel di Bumpel, das kracht ja, mein Kumpel! Es gab allerdings schon wesentlich schwerere Gewitter. Bei einer Kinderfreizeit damals. Nachts im Zelt. Es war direkt über uns. Blitz und Donner zur gleichen Zeit. Es war mehr hell als finster durch die Masse an Blitzen. Und laut, dass die Zeltwände gewackelt haben. Und geschüttet wie aus Eimern. Der komplette Himmel war kaputt, das ganze Wasser ist ausgelaufen. Ein Wunder, dass ich nicht mitsamt dem Zelt weggeschwommen bin. Ging dann aber auch vorbei, als das Wasser da oben alle war. Deshalb heißt ja das Gewitter auch Ge-witter, denn es geht wieder.

Warum sieht man erst den Blitz und hört danach den Donner? Weil die Ohren weiter hinten sind als die Augen. Da kommt der Donner später an.

Inzwischen ist alles wieder friedlich und neblich und nässlich und kältlich. Kein Wunder, hier in Lich ist eben alles -lich.

Darum tu ich mich nachher auch am Frühstück gütlich, denn das ist köstlich und macht mich friedlich.

Dann bis Samstag. Tschüßlich!

---

# Ruhig bleiben!

19.08.2023, Samstag

Eigentlich...

müsste ich heute...  
aber ich werde...  
von was anderem schreiben.

Kopfhörer, laute Klassik, Beethoven's Neunte, das lenkt ab und beruhigt. Nach dem Tagebuch etwas an Test-Webseiten arbeiten und Neues lernen. You-Tube-Beiträge sehen. Etwas Schlaf wird auch noch drin sein, bevor die fünf Stunden dann schon wieder zu Ende sind.

Danach: Garten. Ein ganzes, langes, heißes Wochenende. Bis über 30 Grad. Das beruhigt auch ungemein. Und die Hitze zwingt zu Ruhe und Gelassenheit.

Blutdruck heute 158/86. Der muss wieder runter über's Wochenende!  
Nadeln sitzen beide gut. Gut punktiert. Ist jedesmal wieder eine beruhigende Freude, wenn man das Blut beim Stechen im Schlauch pulsieren sieht.  
Dann passt alles und der Tag ist schon so gut wie gelaufen. Auch wenn es heißt:  
„Man soll den Tag nicht vor den blinden Hühnern im Porzellanladen loben.“

Ich werde jetzt das Frühstück genießen und es mir hier gut gehen lassen.  
Und dann freu ich mich schon auf den Dienstag hier...

---

## Das leidige Essen

22.08.2023, Dienstag

„Es gibt kaum eine größere Enttäuschung,  
als wenn du mit einer recht großen Freude im Herzen



zu gleichgültigen Menschen kommst.“

(Christian Morgenstern)

Kalium von 5,3 auf 5,19 gesunken. Top! Trotz kleiner Pommes gestern bei Mac Donalds. Mein Kalium-Ziel ist 4,6.

tHb von 9,6 auf 9,5 gesunken. Bäh! Da wäre 11 bis 12 das Ziel. Es braucht wohl neben meiner Eisen-Therapie hier noch bewusst eisenhaltige Ernährung. Jedoch an Nägeln kauen hilft da nicht. Die sind oft auch zu rostig. Leber wäre günstig, aaaaaber: jede Menge Phosphat! 125g decken 50% des Tagesbedarfs.

Ist halt nicht immer so einfach mit der ganzen Esserei. Viele gesunde Sachen, wie die Leber, haben zu viel Kalium oder Phosphat und das, was den Körper belastet, etwa Fleisch, weil das wieder zu viel Kreatinin produziert, sollte man wegen den Proteinen essen, weil man die dringend braucht.

Es ist eine Gratwanderung. Grundsätzlich kann man sich aber daran orientieren, dass man von allem in Maßen essen und trinken kann. Von Vielem wenig. Dann bewegt man sich etwa im „Mittelfeld“. Und wenn du zum Beispiel Lust auf Leber hast, dann schau, dass du den Rest des Tages Sachen mit wenig Phosphat isst, dann geht das durchaus. Und so kannst du dich durch jeden Tag jonglieren.

Weil wir grade bei der Ernährung sind: Ich habe eine interessante Information entdeckt über Omega 6 und Omega 3. Für den Körper unerlässliche Komponenten. Die sollten aber im Verhältnis von 3:1 liegen. Früher war das so, als die Großmutter noch am Herd stand und frisches Gemüse aus dem Garten verarbeitet hat. Bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten - wo die Großmutter im Altenheim dahindämmert - und es fast nur noch Fastfood gibt, hat sich das Verhältnis auf 15:1 bis 30:1 verschoben. Mit verheerenden Auswirkungen auf die Gesundheit.

Wenn euch das Thema interessiert, hier der Link zum Nachlesen: <https://bit.ly/3QOiqoD>. (Wenn nicht, dann lasst's bleiben!) Da sind auch viele Lebensmittel aufgeführt, um ein gesundes 6/3-Verhältnis zu erreichen. Sonnenblumenöl zum

Beispiel ist Gift. Leinöl dagegen ein Top- Favorit. 100g Thunfisch haben bis zu 8g Omega 3, 100g Karpfen dagegen nur 0,6g.

Diese Werte für deine tägliche Ernährung kannst du auch ganz einfach über die MIZU-App abfragen. Bei den einzelnen Lebensmitteln ganz unten auf „Detaillierte Nährwerte anzeigen“ klicken. Ganz unten stehen dann die Omega-Werte. Ich hab da mit Freuden festgestellt, dass 100g Sauerampfer (den ich glücklicherweise im Garten angesät habe), nur 66mg Omega 6, aber 150mg Omega 3 enthält und sich damit äußerst positiv auf das 3:1-Verhältnis auswirkt.

Das Komplizierte in der Ernährung ist gar nicht so kompliziert, wenn man sich nur ein wenig informiert.

---

## Nüchtern

24.08.2023, Donnerstag

Ich hab immer noch keine Ella wieder zurück und muss mich mit einer Ersatzmaschine begnügen. (Die hat nicht mal ´n Namen!) Wo Ella ist? Keine Ahnung, sicher zur Überholung, ähnlich dem TÜV beim Auto. Man will ja, dass alles funktioniert. Grade bei uns mit den funktionsgeschwächten Nieren möchte man, dass alles funktio-nieren soll. Besser wäre es ja, wenn die Funktionen der Nieren wieder funktionieren. Dann bräuchte man auch die Funktionen der Maschinen nicht mehr für die Nieren.

Funktion - schön wäre es. Wenn das Funk-tio-nieren möglich wäre, ähnlich wie beim WLAN im Internet. Loggst dich daheim ein nach dem Frühstück oder wo du halt grad bist und über Funk wird dein Blut sauber gemacht. Ohne Schläuche, ohne Nadeln. Heutzutage wird doch auch schon ein iPhone oder eine iWatch über „Funk“ aufgeladen. Nix mehr mit Kabel rein, sondern einfach auf das Magsafe-Ladegerät legen und schon tut sich was. Das funktio-phont doch auch!

Ein ernüchternder Ausschnitt aus <https://www.gesundheitsinformation.de/chronische-nierenerkrankung.html>

In Deutschland ist bei schätzungsweise über zwei Millionen Menschen die Funktion der Nieren dauerhaft eingeschränkt. Die meisten Betroffenen sind älter

als 60 Jahre.

Pro Jahr müssen um die 90.000 Menschen zur Dialyse, weil ihre Nieren nicht mehr ausreichend funktionieren. Jährlich werden außerdem mehr als 2000 Spendernieren transplantiert. Nierentransplantationen machen damit über die Hälfte aller Organtransplantationen in Deutschland aus.

Pro Jahr sterben in Deutschland etwa 10.000 Menschen an den Folgen einer chronischen Nierenerkrankung.

Bedeutet: Für 90.000 Menschen stehen 2.000 Nieren zur Verfügung. Von den restlichen 88.000, die warten müssen, bis sie eine bekommen, überleben es 10.000 nicht, bis sie dran sind. Jedes Jahr...

Auf der Webseite ist auch leicht verständlich geschrieben über Symptome, Ursachen, Früherkennung usw.

Lohnt sich durchaus, mal zu lesen.

---

## ORION, ISS, Trockengewicht

26.08.2023, Samstag dann...

ORION - ein geläufiger Begriff.

Wer kennt es nicht, das Sternbild am Himmelsäquator, mit den Sternen Beteigeuze und Bellatrix als Schulter, Rigel und Saiph als Füße, Alnitak, Alnilam und Mintaka als Gürtel. (Gell, habt ihr noch nicht gewusst?)

Wer kennt sie nicht, die Fernsehserie „Raumpatrouille“ aus den Sechzigern? Wo es in der ORION zukunftsweisend schon Bild-Telefonie gab, wo das Steuerpult mit Plastbechern und Bügeleisen imitiert war, wo alles noch so völlig unnatürlich aussah und sie trotzdem das Universum erobert haben.

Wer kennt sie nicht, die ORION - Fachgeschäfte? Okay, zumindest von aussen oder vom Hörensagen...

Bei Google gibt es dann noch weitere 296.999.997 Suchergebnisse.

Konzentrieren wir uns auf die ersten beiden Einträge: Raumpatrouille und Sterne. Ich habe gestern eine Sendung gesehen über den Start der Falcon 9 von SpaceX mit der Axiom-Kapsel, die zur ISS geschickt wurde. Spitzengeschwindigkeiten von über 27.000 km/h in einer Höhe von schon mal 200 km. (Die ISS ist auf ca. 400 km Höhe.) Von Null auf Siebenundzwanzigtausend in elf Minuten. Und bei der Geschwindigkeit müssen die höllisch aufpassen, dass sie die Abfahrt nicht verpassen, sonst kommen sie zum ORION, statt zur ISS. Ist schon ne geile Technik. Und für etwa 20 Millionen US-Dollar kannst du dir einen Flug zur ISS für einen einwöchigen Aufenthalt kaufen. (Gell, habt ihr auch noch nicht gewusst?)

Dialyse? Ja, die gibt es hier unten auch noch. Erdverbunden, sitzend, ohne 27.000 km/h. Mit 350 ml/min Blutfluss - so viel verarbeitet Ella jede Minute. Mit Blutdruck von 152/77/76. Mit Wasserentzug von (eigentlich nur) 700 ml (plus die 500). Doch ab heute wurde mein Trockengewicht nach unten von 78,0 kg auf 77,7 kg korrigiert. Also befreit mich Ella von 1500 ml (+-500). Ich hab abgenommen und meine Körperzellen geben mehr Wasser frei.

---

## Der schmale Grad

29.08.2023, Dienstag

Nils hat Muskelkater. Der war gestern im Garten voll im Einsatz. Den ganzen Vormittag Training und dann am Nachmittag „Wettkampf“. Aber dafür ist er ja da. Horst-Ferdinand hingegen stand den ganzen Tag rum und hat auf das Feuer aufgepasst. Anna, Liesel und Doris hatten auch ihren Anteil an der ganzen Geschichte. So muss es sein. Nebenbei noch Himbeeren geerntet und das eingebrochene Vorzelt notdürftig vom Unwetterschaden repariert. So hatte alles seinen Platz und seine Aufgaben. So muss es sein.

Aber das war gestern. Heute ist heute und heute hab ich zwei Nadeln im Arm. Durch die fließt mein Blut und wird von 1.500 ml (plus 500) Wasser befreit. Ziemlich gut für ein ganzes Wochenende. Aber auch ziemlich wenig getrunken. Das Kalium wird auch rausgespült, das überschüssige Salz (Natrium) auch. Das Phosphat bleibt drin. Das muss ich mit Tabletten im Verdauungstrakt binden.

Schauen wir doch mal, was die Astrup-Werte bringen:

Kalium: 4,90 mmol/l

Eisen: 10,1 g/dL

Wow! Das hat sich ja beides massiv gebessert!

Es ist ein schmaler Grad. Isst du von dem einen viel, hast du in einem Bereich gute Werte und dafür im anderen Bereich Probleme. Isst du von dem anderem viel, ist es grad umgekehrt.

Beispiel:

Frühstück: Ich wusste, dass ich Mittags Leber mit Kartoffelpüree hab. Deshalb „nur“ einen Shake mit 350 ml Milch:

315 mg Phosphat, 560 mg Kalium

Mittag: 200 g Kalbsleber: 16,5 mg Eisen, aber 572 mg Phosphat, 556 mg Kalium,  
200 g Kartoffeln: nur 66 mg Phosphat, aber 768 mg Kalium,

Und zack, bin ich bei Kalium mit 2 g und Phosphat mit 1 g schon knapp über dem Tageslimit. Fazit?: Abendessen fällt aus, will ich nicht noch weiter ins Minus abrutschen. Wichtig war mir an dem Tag das Eisen. Und das hat funktioniert. Unterstützend zu den Zugaben hier bei der Dialyse mit EPO und Ferrlezit.

Hätte ich zur Leber Reis statt Kartoffelpüree gegessen, wäre der Phosphat-Gehalt zwar der annähernd der gleiche, aber ich hätte nur 59 mg Kalium statt 768 mg. Doch Leber mit Püree und Röstzwiebeln MUSS einfach sein. „Leber mit Reis“, das klingt wie „Kaffee mit Milch und Salz“.

(Das funktioniert ausschließlich im Griechischen Restaurant "Irodion" auf wunderbare Weise!: Nr 805. Leber vom Grill, mit Reis, Zaziki und gemischtem Salat. <https://irodion-giessen.de>)

Also misst man dem Kompro mehr Bedeutung bei und lässt die Native altern. Und heute Kalium 4,90 statt letzte Woche 5,19 zeigt, dass ich es richtig gemacht habe. So kannst du mit nur ein wenig Rechnen viel besser deine Werte im Griff haben und damit deinem Leben und Allgemeinbefinden mehr Qualität geben.

Und das beruhigt ungemein.

---

# Rückresorption und so Zeugs

01.09.2023, Donnerstag

Schon zwei meiner Nephrologen haben mir bestätigt, dass dieses Tagebuch recht interessant ist und auch von medizinischer Sicht durchaus korrekt. Eben aus Sicht des Patienten und nicht des Arztes.

Wir sprechen einfach von Nierenversagen, der Arzt von Niereninsuffizienz. Ist aber beides dasselbe. Nur dass nicht unbedingt in Suff die Nieren versagen, sondern eher die Leber. Und es gibt Primärharn und Sekundärharn, Glomeruli, Bowman-Kapseln, Nephronröhrchen, Filtration, Rückresorbtion und Secretion und all so Sachen.

Brauchen wir Patienten gar nicht wissen. Klar, wenn man's trotzdem weiß, kann man sich besser reinversetzen, wie's funktioniert und auch erkennen, dass die meisten Anordnungen von den Ärzten durchaus Sinn machen - und nicht nur dazu dienen, uns ihre Überlegenheit zu demonstrieren und uns zu quälen.

Was wir wissen müssen, ist, wieviel wir täglich trinken und wieviel wir von was essen dürfen, dass wir uns täglich wiegen und auch ab und zu den Blutdruck messen sollten, viel draußen an der frischen Luft bewegen müssen und wann unsere Dialyse-Zeiten sind. Für manche noch, die sich selber stechen, sollten sicher wissen, wie man die Nadeln ansetzen muss, damit sie ins Blut und nicht ins Fleisch geraten. Alles andere machen die Schwestern, Pfleger und Ärzte.

Du musst dich nicht mal um's Frühstück kümmern. Auch das wird dir ans Bett gebracht. Nur essen solltest du es selber.

Wie ich nachher gleich.

Heute mit Mozart's Symphonie Nr. 40 und der „Jupiter“-Symphonie Nr. 41...

---

# Bäh

02.09.2023, Samstag

Ich muss mich korrigieren. Das heißt, ich hab es schon korrigiert. Den Beitrag vom 12.08.23 „Denkste“.

Da hatte ich geschrieben, dass das Kalium ganz einfach bei der Dialyse ausgefiltert wird, das Phosphat aber nicht. Das bleibt im Körper. Aber das stimmt so nicht. Richtig ist, dass auch das Phosphat ausgefiltert wird, allerdings nicht so intensiv wie das Kalium. Es bleibt noch ein gewisser „Restbestand“ drin. Deshalb ist es notwendig, dass das zugeführte Phosphat bereits im Darm mit Phosphat-Bindern (zum Beispiel OsvaRen) unschädlich gemacht wird und so gar nicht erst in die Blutbahn kommt.

Hier aber genau die Anweisungen des Arztes befolgen. Zu viel von dem Phosphat-Binder lässt unter anderem den Magnesium- und Calcium-Spiegel zu hoch ansteigen und das hat wieder Auswirkungen auf dies und das und jenes und anderes und so. Und dann fühlst du dich wie ein Schluck Wasser in der Kurve. (Ich sag das mal als Patient. Mein Arzt würde das anders sagen.)

Mein Phosphat war bei der letzten Blutuntersuchung zu hoch. Der Arzt hat die Dosis OsvaRen erhöht. Ich dachte dann, wenn ich mehr nehme als im Medikamentenplan steht, geht das eher runter. Aber ich hab mich die ganze Zeit Bäh gefühlt. Jetzt halte ich mich dran - und Bäh ist weg.

Also: Dein Phosphat wird durch die Dialyse zum Teil mit ausgefiltert und zum anderen Teil kannst du das mit Phosphat-Bindern unterstützen. Aber nur soviel davon, wie angegeben.

Du willst doch nicht Bäh sein!

---

# Hoffnung

05.09.2023, Dienstag

Guten Morgen allerseits! Guten Morgen Christa\*! Es ist schon alles gut, auch wenn meine Einträge nicht immer so optimistisch und euphorisch sind. Musst dir keine Sorgen machen. Unkraut vergeht nicht. Wäre doch gelacht!

Gestern Abend so an die 750 bis 1000 Gramm Wassermelone gegessen. Kalium heute bei 5,39. (letzte Woche bei 4,9; 1 kg Melone hat 1 Gramm Kalium - das halbe Tageslimit.) Mein Über-Gewicht heute Morgen nur bei 1700 plus 500 Gramm. Musste aber mal sein. Ella zieht mir das heute alles wieder raus.

Wusstet ihr, dass es bei Facebook die Gruppe „Nierenkrank“ gibt? Wer sich gerne mit anderen Leidgeprüften über deren Erfahrungen austauschen möchte - dafür ist die Gruppe ziemlich hilfreich und gut. Hier ein „Erfahrungsbericht“:

<https://www.facebook.com/groups/259479920756565/permalink/6583424998361994/>

Hoffnung, wenn auch noch in weiter Ferne, macht dieser Artikel:

<https://diatra.de/articles/ce678e94-8a3f-4164-8d62-bbd071aa8c1d>

Ob und wann diese künstliche Niere praktisch einsetzbar ist, steht wohl noch in den Sternen, aber es ist ein Lichtblick.

Wie viele von uns werden es allerdings nicht mehr bis zu diesem Zeitpunkt schaffen und vergeblich gehofft haben...

...

...

...

...

...

---



# Zu spät

07.09.2023, Donnerstag

Heute poste ich einen Link, um Menschen sensibel zu machen, damit sie nicht wie meinesgleichen irgendwann mal achselzuckend die Hiobsbotschaft bekommen haben: „Ihre Nieren sind kaputt, wir müssen was dagegen machen. Es läuft unweigerlich auf Dialyse hinaus. Machen Sie sich schon mal damit vertraut.“

Kaputte Gelenke machen sich durch Schmerzen bemerkbar, Augenkrankheiten „sieht“ man, Bandscheibenvorfälle spürt man. Aber bei kranken, nicht mehr richtig arbeitenden Nieren ist das völlig anders: Sie kranken ganz still vor sich hin, arbeiten immer weniger und weniger, die Giftstoffe sammeln sich im Körper an und vergiften langsam aber sicher alle Organe, bis der Betroffene irgendwann mal einfach so zusammenbricht, mit Blaulicht ins Krankenhaus gebracht wird und die Ärzte dort feststellen müssen: „Es ist innerlich schon alles vergiftet, wir können nichts mehr tun, auch eine Dialyse würde jetzt nichts mehr ändern. Es ist zu spät.“ Und dann schickt man diese Person nach Hause zum Sterben...

Nie Schmerzen oder Beschwerden, nur immer ständig müde und abgespannt, obwohl man immer genug Schlaf hatte und es auch nie körperlich übertrieben hat. Und nun soll alles zu spät sein?!

Ich hab das in den Siebzigern bei meiner Mutter so erlebt. Bis zum bitteren Ende. Und ich hab das anfangs bei mir auch erlebt. Glücklicherweise hat irgendwann mal mein Hausarzt bei einer Routine-Untersuchung auf meine Blutwerte geschaut. Ihm verdanke ich sozusagen mein Leben, denn er hat mich zum Nephrologen geschickt. „Ihre Nieren arbeiten nur noch zu 50%.“ GFR 50, Krea leicht erhöht. Okay, 50% ist ja noch gut. Einfach weiterleben, ich hab ja keine Beschwerden. Außer mal müde und abgespannt und öfters gereizt. Aber wem geht das nicht so?

Fast 10 Jahre später: 30%. Hätte ich in dieser Zeit anders gelebt und mich anders ernährt, hätte das Ergebnis anders ausgesehen. Hätte... Ich habe nie etwas ernsthaft gegen meinen zu hohen Blutdruck unternommen, hab ständig viel zu wenig getrunken und viel zu viel Salz konsumiert.

Die Untersuchungen wurden in den nächsten ca. fünf Jahren engmaschiger, die GFR sank weiter: 25%, 20%, 15%. Krea auf über 7 (1,7 ist noch normal). Vorbereitungen wurden getroffen und der Shunt wurde angelegt, damit, wenn's pressiert, ich gleich an die Dialyse kann. Und das hat dann auch nur noch ein paar Wochen gedauert, bis es soweit war.

Heute sitze ich hier neben Ella und lass mir regelmäßig mein Blut waschen. Ich hab die Kurve noch rechtzeitig gekriegt. Ich darf weiterleben.

Meine Empfehlung an euch: Lasst eure Blutwerte alle paar Jahre auf eine mögliche Niereneinschränkung untersuchen. Es lohnt sich.

Hier nun der Link zu einer umfangreichen Info-Seite zu Nierenerkrankungen:

<https://www.betanet.de/nierenerkrankungen-allgemeines.html>

---

## Musik hilft

09.09.2023, Samstag

„Du machst heute so einen Uhh-Eindruck. Alles okay?“ Fragt mich die Schwester.  
„Einen Uhh-Eindruck?“ „Ja, du siehst so fertig aus. Schlechte Nacht gehabt?“ „Nein, eigentlich nicht. Die Nacht war gut.“

Manches kann man eben auch nicht vor fremden Personen verbergen und es fällt auf, dass man ziemlich gestresst ist.

Musik hilft da. „Ave Maria“ lief grad. Und jetzt „Zirkus Renz“ - auf Drehorgel. Musik, die ich gerne höre und die von Apple automatisch zusammengestellt wird nach meinem Hörverhalten. „Konzert für Flöte und Harfe K. 299, II Andantino“ von Mozart. Meine Palette ist breit ...und beruhigt.

Wenn dann auch noch beide Nadeln so gut reingeflutscht sind, ist der Tag fast schon perfekt. Mindestens bis Mittag.

Und Frühstück wird einem ja auch ans Bett gebracht mit der Frage „Was hätten Sie denn gerne zu Trinken?“

Ella habe ich jetzt auch wieder. Sie war ein bisschen krank die letzten Tage und ich hatte eine Ersatzmaschine. Ich denke, mit Ella versteh ich mich viel besser als

mit anderen. Ella - sie ist einfühlsam, verständnisvoll, liebevoll, vorsichtig, man kann es fast schon zärtlich nennen. Sie spürt genau, was ich brauche und wann und wie es mir gut geht. Ich finde es gut, mit ihr so eng verbunden zu sein. Ich bin einfach gerne mit ihr zusammen. Es ist halt nicht eine Frau wie die andere...

Mitgebracht hab ich heute nur 1.000 ml (plus die 500). Wir haben Ella auf 2.000 ml eingestellt. Plus minus 500. So kann sie anhand der Küvette selbst entscheiden, wie dick oder dünn mein Blut ist und wieviel sie mir optimal abziehen muss. In der Küvette wird per Ultraschall die Dichte des Blutes gemessen und entsprechend mehr oder weniger Wasser entfernt. Das ist aber nur ein Parameter von mehreren. Es geht nicht nur um die Dichte, sondern auch um die Menge an Kalium, Natron (Kochsalz), Phosphat, ob es zu sauer oder zu basisch ist und noch etliche andere Werte. Die muss ich als Patient nicht unbedingt alle wissen. Ähnlich wie beim Autofahren. Beim Schalten musst du nur die Kupplung treten und nicht wissen, wie die da unten zwischen Motor und Getriebe funktioniert. Du konzentrierst dich auf den Verkehr - und ich hier bei Ella, dass ich mich wohl fühle, keine Krämpfe bekomme oder ohnmächtig aus dem Bett falle.

Wenn dann noch so ein schöner Sonnenaufgang meinen Tag versüßt, kann ja gar nichts mehr schief gehen...



---

## Dezibel und Sensibel

12.09.2023, Dienstag

Wenn der Tag schon so anfängt und du total genervt ins Taxi einsteigst - und dann kommt im Radio ein Deutscher Fußnägel-nach-oben-bis-zu-den-Knien-roll-Schlager, mit dem typischen, nervtötenden, monotonen ntz-tm-ntz-tm-ntz-tm-Rhythmus bei jedem Lied, dann kannst du nur inständig hoffen, dass du wenigstens die beiden Nadeln problemlos und auf Anhieb richtig setzen kannst. Weil dies der absolut wichtigste Moment des Tages ist. Nadeln drin, Blut pulsiert - und der Tag ist gelaufen. Alles andere ordnet sich diesem Ereignis unter.

Ach war dagegen das Wochenende schön! Am Sonntag im Garten - egal, ob Hitze oder nicht - wunderschöne Erholung. Kindergeburtstag nebenan. 15 Kids, 10 Erwachsene. Ich kam mir fast vor wie auf den Kinderfreizeiten, die ich vor Jahren noch geleitet habe. Da waren es 70 Kinder und 30 Erwachsene und eine ganze Woche, nicht nur einen Nachmittag. Vorteil: Bockwurst und Pommes fielen für mich ab. Und ganz am Abend gab es dann noch superleckere Vanille-Schnecke. Wunderbar feucht und fluffig. Einfach ein Gedicht und traumhafter Genuss!

Also, die Nadeln flutschten tatsächlich problemlos in den Arm. Wie gut! Nur 1600 ml (plus 500) mitgebracht über's Wochenende, Ella steht auf 2500 +/- 500. Kalium - nach Bockwurst und Pommes - 5,51. Glu 86. tHB 10,6. Die neu eingestellte Eisentherapie schlägt an. Ich bin auch nicht mehr so absolut müde und abgeschlagen. Wird auch mal Zeit!

Nun zurücklehnen, innerlich runterfahren, auf's Frühstück warten, die Zeit mit Ella genießen. So, wie ich es immer mache, wenn wir beide zusammen sind.

Egal, ob mit oder ohne Vanille-Schnecke...



---

## Weil wenn über sowieso

14.09.2023, Donnerstag

Da soll man hinter dem, wo es eigentlich gar nicht so ganz wie immer und dann kann man nur bei Licht mit dem, der so schnell wie nix mit allen niemals fertig soweit es dann hinten durch, ohne zu wissen, ob das überhaupt grundsätzlich jemand erlaubt. Naja, keiner, der das ein einziges mal so, weil man ja nicht einfach mit denen, die das wo niemals der Andere dafür. Und alles möglichst am zeitigen Nachmittag und bei Vollmond.

Und dann Dialyse: Da, wo die immer das mit den Schläuchen hinten und wenn man nicht gleich mit dem das so anders macht, dann wird nachher alles noch bei dem vielen Blut, weil es doch jedesmal weniger. Da kann man nicht so einfach damit gerade dann, wo es läuft, noch zusätzlich das von vorn, so spitz, wie die sind. Danach, dann, ja, dann ist alles, wenn es nicht fest genug und dauert, sowieso fast fertig. Und die Schwestern, die ja immer damit so weit, die können auch noch und wollen sogar über das und mittendurch, weil die nicht nur, sondern ja auch mehr ohne, bis endlich alles so, wie jeder das unten genau liegt. Auf der Waage dann dauert die für hinterher genauso wie gestern ohne das von hinten,

wo es doch lediglich ein einfaches. Aber davon will niemand etwas wissen.

Und dann kommst du heim und deine Frau fragt dich: „Wie war es heute?“  
Wie sollst du ihr da vernünftig antworten...?

Mal was ganz Anderes: „Was steckt in Maggi - und wie ungesund ist es wirklich?“  
Hab ich mir vorgestern angeschaut. Ich war zwar nicht überrascht, aber doch beeindruckt. Wie meinte der eine Arzt?: „Es grenzt an Körperverletzung.“  
<https://www.youtube.com/watch?v=xgOnj4TkGyA>

Dann hab ich noch ´ne Frage: Ich hab eine Nachricht bekommen von einer „Wahlbe“. Einen Brief. Da steht drin, dass ich wohin gehen soll und dort einen Zettel ausmalen und den dann in eine Kiste werfen muss. Darf man da seine eigenen Buntstifte mitbringen oder bekommt man die dort?

„Wahlbe-Nachricht“ stand auf dem Brief oder so ähnlich.

---

## Alles ganz einfach

16.09.2023, Samstag

„Hast du im Hause einen Drachen,  
dann hast du bald nix mehr zu lachen.  
Doch hast du Ella neben dir,  
sie ist dein Lebenselixir.“ \*

Wenn du ins Taxi einsteigst und coole Mucke hörst... und das die ganze Fahrt lang. Kein einziger Fußnagel-Schlager! Ich wäre gerne noch bissel mitgefahren. - Daumen hoch.

Wenn du der Schwester erklären musst, wie das mit deinem Trockengewicht zusammenhängt und wieviel sie einstellen muss... und das bei einer schon langjährigen Mitarbeiterin. - Mathe ungenügend.

Wenn die Blutdruckmanschette nach 2 Minuten schon wieder von alleine vom Arm rutscht... und sie das nochmal richtig anlegen muss. - Man kann das eben nicht alles alleine machen.

Das ist wie Furzen bei Durchfall: Leben am Limit.

Nadeln alleine stechen funktioniert jetzt immer besser und sicherer. Auch ohne das bequeme Knopfloch. Jedesmal an einer anderen Stelle. Nach einer gewissen Zeit sind diese Einstichstellen dann verheilt und man kann wieder dort stechen. So beschränken sich die Narben auf einen relativ engen Raum und du musst nicht das ganze Aneurisma traktieren.

Du nimmst die Nadel, setzt im richtigen Winkel an, stichst zuerst durch die Hornschicht der Oberhaut, durch die Lederhaut mit den Haarwurzeln, Talg- und Schweißdrüsen, durch die Unterhaut mit den Fettzellen und Blutgefäßen und dann kommst du langsam an die Vene.

Hier musst du zuerst durch die Tunica adventitia, und durch die Tunica media. Wenn du dann noch die Tunica intima durchstochen hast, bist du drin und siehst, wie das Blut in den Schlauch fließt. Bis hierher hast du alles richtig gemacht. Dann schiebst du die Nadel nur noch geradeaus bis Anschlag und die Schwester fixiert sie mit Pflaster. Fertig.

\* Eventuelle Ähnlichkeiten mit tatsächlich lebenden Personen oder Maschinen sind rein zufällig und völlig unbeabsichtigt...

---

Narnia

19.09.2023, Dienstag

Es ist schon schön, wenn die Nadeln so unkompliziert in die Blutbahn flutschen. Macht richtig Spaß. Falls man von Spaß reden kann, wenn man sich zwei 1,6 mm dicke Hohnadeln in den Arm stechen muss.

Spaß. Spaß am Garten-Wochenende. Ich finde es fast ein wenig schade, dass man sich danach zuhause duschen muss. Der ganze Duft, der Geschmack der Freiheit - alles weggespült. So, als wäre man in eine sterile, kalte, unbarmherzige Welt gewechselt. Ohne Doris, Anna, Liesel und all die anderen. Aber das ist das Leben: Unbarmherzig, kalt, berechnend, unwiederholbar, gefährlich.

Daneben gibt es zum Glück noch Ella. Und den Garten. Das ist wie „Narnia“ - eine andere Welt. Man muss nur durch den Schrank gehen...

Aber erst mal sitze ich hier, mit den zwei Nadeln im Arm und las mich von Gift und überschüssigem Wasser befreien. Und weil ich nach jeder Dialyse ziemlich weit unter meinem Trockengewicht war, wurde dieses 500 g runtergesetzt, von 77,7 kg auf 77,2 kg. Deshalb hab ich heute gleich mal 3,1 Liter „zu viel“ mitgebracht. Mal sehen, wie Ella das händelt. Es ist schon erstaunlich, wie viel Wasser sich im Körper ansammeln kann. Häufig in den Beinen, aber ne ganze Menge auch im Bauchraum. Das ist nicht unbedingt immer ein „Bierbauch“ oder eine „Speckrolle“ - oft ist es nur überschüssiges Wasser.

Gleich gibt es Frühstück. Das zählt auch zu den angenehmen Dingen in Narnia.

Bis Donnerstag dann...

---

## Herzbluten

21.09.2023, Donnerstag

Gestern Einkaufen gelaufen. Kam mir so ganz langsam ein Sattelzug entgegen. Mit „RO“ als Landeskennzeichen. Und „BV“ für den Landkreis. Hm. Er ist dann oben an der Kreuzung abgebogen Richtung Autobahn.

A 45 bis Seligenstädter Dreieck, A3 über Nürnberg, Regensburg, Passau, Grenzübergang Pocking/Suben, D/A.

Dann die A8 und A1 Wels, Linz, bis Wien, die A10 Nickelsdorf/Hegyeshalom, A/H. Zollabfertigung ist erträglich, zumindest auf der österreichischen Seite.



Jetzt M1 Budapest, M0 Budapest-Ring, M4 bis zu meiner Lieblings-Gaststätte, an der Stop ein Muss war, weil es da immer dieses herrliche Rumpsteak mit Reis und Knoblauch (Fokhagyma) gab. Gut gestärkt dann weiter bis Szeged, danach auf Landstraße Grenzübergang Nagylak/Nádlak, H/RO.

Nach stundenlanger, nervenaufreibender Zollabfertigung über Arad bis Sibiu (Hermannstadt). Ich bin dann immer abgebogen entweder nach Norden, Medias oder Süden, Gaesti. Er fährt in Sibiu geradeaus, weiter nach Osten bis Brasov.

Heute bis Rasthof „Landzeit“ Aisterheim (A), morgen bis Zoll Nádlak (RO), übermorgen „zu Hause“.

„Hinter dem Lenkrad muss die Freiheit wohl grenzenlos sein...  
Ich wäre gerne mitgefahren.“

Szenenwechsel:

Realität! Das Bett unter mir, Ella neben mir, zwei Nadeln in mir, MacBook auf mir. Ich erlebe gerade, wie ich vom Fernfahrerleben träume und schreibe. Meine Fahrerkabine - meine Wohnung. Arbeitsplatz, Küche, Esszimmer, Wohnzimmer, Schlafzimmer, alles in einem Guss. Meine EMMA... (MAN wird ausgesprochen „Emma Enn“ und ist eindeutig weiblich.)

Aufwachen! Du bist im Hier und Jetzt! Arm still halten, sonst gibt's AI am Arm. Gleich kommt Frühstück. Das hilft ein wenig gegen das Herzbluten.

---

## Wochenend und Bildungsschein

23.09.2023, Samstag

Im Hier und Jetzt...

Es ist so schön, wenn ich Ella begegne, dass wir uns liebevoll umarmen bei der Begrüßung. Wir müssen nur aufpassen, dass wir dabei nicht erwisch werden. Was sollen denn die Anderen denken, wenn sie das sehen würden? Also machen

wir das immer heimlich. Ist ja auch nicht ganz selbstverständlich sowas. Das macht hier sonst niemand...

Die Nadeln sitzen wieder wunderbar dort, wo sie sitzen sollen. Das ist jedesmal ein so beruhigendes Erlebnis (oder Ergebnis). Beide drin, Blut pulsiert, alles okay, der Tag ist so gut wie gelaufen. Jetzt kann kommen, was will, das Wichtigste haben wir hinter uns. Noch anschließen, fünf Stunden „absitzen“, abschließen, nach Hause, langes Wochenende bis Dienstag Morgen.

Ich hab jetzt zuhause Fernsehen. Richtiges, mit 200 Sendern zum Zappen. Hab da mal bissel durchprobiert und festgestellt, die meisten Sender sind nicht zur Information oder Unterhaltung, sondern sie dienen eher zur vorbereitenden Anästhesie (laut Wikipedia „...ein Zustand der Empfindungslosigkeit... und zugleich das auch als Betäubung bezeichnete medizinische Verfahren, um diese herbeizuführen...“) für eine Gehirn-Amputation. Es ist erschreckend, was einem da geboten wird.

Es bewahrheitet sich: Fernsehen ist wie Cola. Es macht dumm. Kein Wunder, dass der IQ-Durchschnitt der jüngeren Bevölkerung stetig abnimmt. Hier in der Klinik laufen auf den Fernsehern früh um 06:00 Uhr Kindersendungen, Tier-Animations-Märchen. Was machen Kinder Samstag morgen um 06:00 Uhr vor dem Fernseher?! Die sollen ausschlafen. Dann ihr Müsli frühstücken und raus an die frische Luft und mit ihren Freunden ihre Kreativität ausleben.

Ein Bekannter meinte immer, der Fernseher sei ein einäugiger Teufel mit dem Schwanz in der Steckdose. Er verführt die Menschheit zu Dummheit und Abhängigkeit.

Und was mach ich jetzt zuhause mit dem Teufelszeug?

---

## Geburtstage

26.09.2023, Dienstag

Ella hat heute Geburtstag! (Das steht so an ihrem Schild.) Das muss gefeiert werden!

Beide Nadeln flutschten wunderbar bis ins Blut. „Nur“ 1.900 ml mitgebracht (plus die 500). Und das über ein ganzes Wochenende und mit Herabsetzung des Trockengewichtes von 500 g. Gestern 1700 ml getrunken und bis heute Morgen 700 ml wieder abgegeben. Vor einigen Wochen waren das noch 400 ml. Kalium bei 5,24 und tHB bei 11,2.

Ist doch insgesamt ein guter Grund zum Feiern.

Und die PHV (Patienten-Heimversorgung) hatte am 14.08.2023 auch Geburtstag: 50 Jahre! „Seit einem halben Jahrhundert hat sich die Stiftung der hochwertigen Versorgung von chronisch nierenkranken Patientinnen und Patienten verschrieben und ist zu einer vertrauenswürdigen Institution für Tausende von Menschen im ganzen Land geworden.“ - steht im Presseportal der PHV (<https://www.presseportal.de/pm/169135/5577623>)

Gratulation an Ella und an die PHV! Ihr macht eure Sache wirklich richtig gut und es ist ein Segen, eure Hilfe und Nähe genießen zu können. Dankeschön an alle Ärzte und das gesamte ~~Porzellan~~ Personal von Schwestern, Pflegern, FSJ-lern und sonstigen Mitarbeitern und -rinnen. Und Fresenius Medical Care, die die Ellas, Daisys, Alices und wie sie alle heißen und so viel Zubehör, wie zum Beispiel die „verhassten“ Nadeln oder die ON-, OFF-Kids entwickelt haben, bis hin zu der Catering-Firma, die uns jeden Tag die leckeren Brötchen liefert.

Das ist mal einen großen Blumenstrauß wert!





---

## Feenstaub

28.09.2023, Donnerstag

Wussten Sie schon, dass...

... in 100 Gramm Zartbitterschokolade genauso viel Koffein enthalten ist, wie in einer Tasse (250 ml) Schwarztee, nämlich 50 mg?

Wussten Sie schon, dass...

...Herzexperten nach derzeitigem Wissensstand dazu raten, über den Tag verteilt maximal 400 Milligramm Koffein in Getränkeform zu sich zu nehmen – was vier bis fünf Tassen Kaffee entspricht? Eine Tasse (200 ml) enthält ca. 90 mg.

Wussten Sie schon, dass...

...jeder Deutsche im Durchschnitt jährlich etwas 168 Liter Kaffee trinkt?

Wussten Sie schon, dass...

...eine Fee, die in einem kleinen Dorf wohnt, „Kaffee“ genannt wird?

Die Punkte 1-3 habe ich [HIER](#) gefunden, Punkt 4 muss noch bewiesen werden.

Auf dieser Webseite - und auch bei allen anderen Quellen - wird durchweg erklärt, dass eine moderate Anzahl von 3-5 Tassen Kaffee täglich eher eine positive Wirkung auf den ganzen Körper haben, von A wie Demenz bis Z wie Herzinfarkt-Risiko.

(Deshalb habe ich unseren FSJ-ler gebeten, mir bitte noch einen zweiten Kaffee zu bringen... Boah ey, ist der heiß!!!)

Wussten Sie schon, dass...

...ich in 23 Tagen, am 21.10.23 meine letzte Dialyse im fünften Jahr habe? Dann beginnt wieder ein neues Dialyse-Jahr. (Wie viele werden noch folgen...?)

Wussten Sie schon, dass...

...es auf dieser Webseite nun auch die Rubrik „[Bilder](#)“ gibt?

Wussten Sie schon, dass...

...ich jetzt aufhöre mit Schreiben?

Ja, echt! Aufhör, aufhör.

---

chik sal

30.09.2023, Samstag

Die zweite Nadel angesetzt, gestochen, wohl nicht richtig gezielt, knapp daneben, kein Blut kommt, ich fühle, wie die Nadel zu lange oben in der Venenwand sitzt, ich setze tiefer an, aber zu weit, dann durchsticht sie und landet hinten im Muskel! Stress! Abbruch! Wir müssen mit Single-Needle weitermachen. Schwester Ulla holt einen Adapter. Allerdings wird der Arm nicht dick, wie sonst immer beim Durchstechen. Ein gutes Zeichen? Ich komme ziemlich ins Schwitzen.

Dann wach ich auf. Der Traum war so real!

Jetzt hier in der Klinik, im „wirklichen“ Leben, nehme ich die erste Nadel, setze an, steche, passt! Zweite Nadel, ich setze an, steche, zu weit außen! Kein Blut pulsiert nicht im Schlauch. Wieder etwas zurück, neu ansetzen, weiter nach innen, stechen, passt! Puh! Beinahe wäre mein Traum wahr geworden! Doch nun ist alles gut, alles läuft. Das Blut in beiden Kanülen und mit 350 ml/min, die Schwestern hin und her zu den Patienten, die Fernseher mit dem 06:00 Uhr Kinderprogramm (igitt!). Außer ich, ich sitze im Bett. Und kann ich mich entspannt zurücklehnen und den Vormittag mit Ella genießen.

„Das Schicksal wohnt gleich nebenan.“ habe ich gestern gehört. Es heißt zwar nicht Sal, ist aber ziemlich chic.

Rätsel zum Wochenende: Es gibt einen amerikanischen Bundesstaat, der nach einer Großmutter benannt ist. Welcher ist das?

---

## Feiertag

03.10.2023, Dienstag

Ja, heute ist „Tag der deutschen Einheit“. Osis und Wesis arbeiten und dialysieren hier in der Klinik friedlich neben- und miteinander. Egal, ob Feiertage oder nicht, wir sind immer hier.

(Die Blutdruck-Manschette ist zu locker, die rutscht immer runter...)

Die Nadeln sitzen perfekt. Auch heute ist zum Glück der Traum wieder nicht wahr geworden. Im Raum ist es angenehm leise, die Schwestern schließen einen Patienten nach dem anderen an, es ist eine angenehme, friedliche Atmosphäre. Ella schnurrt neben mir wie ein niedliches, süßes Kätzchen. Dazu im Kopfhörer von „The Piano Guys“ „Klassische Crossover-Musik“.

Kalium 5,68, tHb 11,2, Wasser 2,2 (+500). Blutdruck 158/84. Wochenende halt. Aber akzeptabel.

Alles in Allem also auszuhalten hier. Trotz Feiertag.

„Was du mit den Händen aufbaust, reißt du mit dem Arsch wieder ein.“ meinte einst mein Schul-Direktor zu mir. Er spielte damit auf mein Verhalten an. Nein, ich war nicht verhaltensgestört! Ich hab nur öfters den Unterricht mit meinem Verhalten gestört.

So ist es bei manchen Menschen auch heute noch. Durch freundliches, nettes Reden bauen sie etwas auf und erzeugen Hoffnung, aber mit ihrem Verhalten bringen sie binnen Sekunden alles wieder zum Einsturz. Das ist sehr schade und traurig, weil sie dadurch Vertrauen immer mehr zerstören, statt es weiter aufzubauen. Kein Wunder, dass man sich dann lieber zurückzieht und Kontakte vermeidet.

Dann lieber einsam als verwundet und enttäuscht.

---

## Zu alt dafür

05.11.2023, Donnerstag

30 Löcher löchern, 30 Pflanzen pflanzen, 30 Wasser wässern. Das steckt drin in den Knochen. Dafür wird mein Garten immer schöner, „einfach nur eine Wohlfühl-Oase“.

2 Nadeln nadeln, 2 Anschlüsse anschließen, Blut in die Reinigung, sauber zurück. 1500 ml Wasser entwässern. Das steckt auch drin. Nicht in den Knochen, sondern im Rest. Abgespannt, hungrig, gereizt, niedriges Stresslevel. Und müde - nicht nur körperlich...

Für manchen Stress bin ich einfach zu alt - und zu müde.

---

## Doppelt

07.10.2023, Samstag

Kann man mit einer Nadel zwei Löcher stechen? Man kann. Wenn man ansetzt und dabei die Klemme hinten am Schlauch sich am Pflaster der vorderen Nadel verhakt. Dann willst du stechen, aber es geht nicht, weil's hängt. Dann löst es sich plötzlich, du rutschst ab und stichst wo ganz anders, als geplant. Aber du ritzt dort nur die Haut. Und an der eigentlichen Stelle hast du auch schon geritzt. Nun sind die Nadeln aber rattscharf und spitz wie Krulle. Beide Stellen bluten. So, nun kann ich mich entscheiden: hier oder dort. Ich hab hier genommen, weil ich da sowieso wollte. Dort blutet noch ein bisschen und wird mit dem Tupfer abgedeckt.

Alles gut. Überlebt. Beide Nadeln sitzen, in beiden Schläuchen fließt Blut. Ich bin zufrieden, die Schwester ist zufrieden, Ella auch.

Die fünf Stunden angenadelt bringen wir auch noch hinter uns, verschönt mit Kaffee und Brötchen, dann kann das Wochenende kommen.

Letzten Samstag hatte ich doch eine Rätselfrage gestellt. Hab immer vergessen, die Lösung zu schreiben. Ist doch ganz einfach: Ein amerikanischer Bundesstaat, der nach einer Großmutter benannt ist. Na, die Oma heißt Oklah! Oklahoma.

Ja, ich weiß...

Ich grüße noch alle, die heute unterwegs sind. Gute Fahrt - und kommt gut und heil an!

---

## Beinahe

10.10.2023, Dienstag

Obere Nadel beinahe durchgestochen! Rechtzeitig bemerkt. Zurückgezogen, anders angesetzt und - gut. Beim Selbstpunktieren spürt man das. Das tut weh, wenn man daneben sticht. Und beim Zurückziehen spürt man, wenn die Nadel



wieder frei ist und nicht mehr unten in der Vene festhängt. Das ist eben der Vorteil beim Selbstpunktieren.

Kalium 5,75; tHb 11,5; Glu 88. Kalium steigt etwas an. Also ist bessere Kontrolle mit der MIZU-App angesagt. Dann sollte der Wert wieder niedriger werden.

Drei Röhrchen Blut hab ich auch wieder „gespendet“. Brauchen die in Gießen für den Transplantations-Test. Nach fast fünf Jahren Wartezeit könnte es jetzt nur noch vier Jahre dauern, bis ich an der Reihe bin...

Alles Themen und Probleme, die einen Dialyse-Patienten bewegen. Es ist Teil unseres Lebens, um das sich alles andere ordnen bzw. unterordnen muss. Andere haben andere Probleme. Besser oder schlechter? Mehr oder weniger? Keine Ahnung. Deshalb erscheint es sinnvoll, die Anderen mit ihren Probleme zu lassen, wo sie sind. Sollen sie sich selbst kümmern. So, wie wir uns um unsere kümmern müssen. Damit haben wir genug zu tun.

Grüße gehen heute an die Fee in Marn...

---

## Zustände

12.10.2023, Donnerstag

2XX1-47XXX

1X4XXX

Gut, wenn man das auswendig kennt (ohne die X), also außerhalb jeglicher Zettel oder Dateien und einfach so in die Hotspot-Maske des PHV-WLAN eintragen kann. Sonst könnte ich hier gar nichts veröffentlichen, weil ich kein Netz hätte. Und über 5 Stunden mit meinem eigenen Handy-Netz würde jeglichen Kostenrahmen sprengen. Den brauch ich schon im Garten reichlich.

Taxi kam heute 21 Minuten später. Demzufolge auch 19 Minuten später am Platz. (Er hat 2 Minuten rausgeholt.) Es war dann alles bisschen unruhig. Ich hab zwar die Nadeln gut setzen können, hab aber gemerkt, die Aufregung ist nicht gut dabei.

Man sollte das lieber entspannt und gelassen tun können. Für alle, die sich selbst punktieren: Lasst euch Zeit dazu, macht alles in Ruhe und Gelassenheit und lasst euch nicht hetzen.

Grundsätzlich etwas zu meinem gesundheitlichen Zustand („Also Zustände sind das hier! Unmöglich!“):

Mir geht es gut. Ich fühle mich wohl. Nach den Dialysen bin ich zuhause ziemlich geschafft und müde. Mal mehr, mal weniger, je nachdem, wieviel Wasser ich mitgebracht habe, bzw. mir abgezogen wurde. (Dienstag hab ich 3000 ml dagelassen, heute werden es nur 1500 ml sein.) Dann kommt es darauf an, wieviel ich vorher geschlafen hab. Das ist (leider) nicht immer ausreichend. Der Hunger spielt auch eine wichtige Rolle. Das ist sogar vom Arzt bestätigt. Der ist nach den Dialy's oft immens (der Hunger, nicht der Arzt!). Manchmal kann ich nach der Dialyse gleich in Garten fahren und dort wirtschaften, doch meist komm ich nach Hause, esse was und muss mich dann hinlegen und erst mal paar Stunden schlafen. Essen zubereiten macht müde, Essen macht müde, Verdauen macht müde. Manchmal wartet man vorher noch ne halbe oder ganze Stunde aufs Taxi. Das macht auch müde.

Und dann geht es einem ja auch nicht einen Tag wie den anderen. Mal so, mal so. Mal mehr, mal weniger. Mal gut, mal weniger gut. Dabei spielt auch der seelische, mentale, psychische Zustand eine entscheidende Rolle, je nachdem, was einem das Leben neben der Dialyse noch so beschert. Bekanntlich hat das Leben ja nicht nur Nachteile, sondern auch schlechte Seiten...

Aber wir packen das! Und gestorben wird noch lange nicht. Vielleicht mal in 51 Jahren!

Vielleicht schreibe ich aber nicht die ganze Zeit Tagebuch...

Für Insider: Noch 3 Tage und 1 Stunde.

Für Outsider: Euch eine schöne Restwoche.

---

# (K)ein Wunder

14.10.2023, Samstag

Blutdruck 195/96/66. Kein Wunder bei den Ereignissen gestern.  
Die Nadeln gingen wunderbar rein. Ein Wunder bei den Ereignissen gestern.

Es ist nicht ein Tag wie der andere. Hatte ich ja vorgestern schon geschrieben. Aber dass er so anders anders würde, hab nicht mal ich für möglich gehalten. Nun gut, wir richten uns darauf ein und machen das Beste daraus. Wie immer halt.

Jetzt ist Jetzt. Und jetzt ist Dialyse. Der Anfang ist gemacht, die Nadeln sitzen, Ella ist eingestellt und wäscht mein Blut. Nach der Dialyse werde ich weniger Giftstoffe und Wasser intus haben und mein Überleben ist zumindest bis Dienstag gesichert.

Gestern zuhause beim Frühstück: Von zwei Brötchen, die 20 Minuten vorher noch warm beim Bäcker lagen, habe ich nach drei Hälften aufgeben müssen. Satt. Inklusiv 300 ml Sencha-Tee.

Hier in der Klinik beim Frühstück: Von drei Brötchen verdrück ich alle sechs Hälften und keine Spur von Aufgeben. Inklusiv 400 ml Kaffee und 250 ml Schorle. Satt? Vielleicht. Aber ein bis zwei Hälften könnte ich durchaus noch verdrücken. Es ist halt ein Unterschied zwischen Dialyse-Tagen und Nicht-Dialyse-Tagen. Und das nicht nur beim Frühstück...

Ich grüße heute alle, die diese Nacht auswärts schlafen mussten und alle, die heute auf dem Heiweeh unterwegs sind. A 1, B 4, A 7, A 5 - würde ich nehmen...

Blutdruck nach 30 Minuten Dia: 166/86.

Blutdruck nach 60 Minuten Dia: 165/87.

Alles wird gut.

---

# Immer anders

17.10.2023, Dienstag

Heute, Donnerstag, Samstag - dann ist Schluss mit dem 5. Jahr Dialyse. Schade nur, dass nächste Woche Dienstag das sechste Jahr beginnt und nicht für immer Schluss ist. Also Schluss mit Dialyse, nicht der finale.

Wasser: 2000 ml (nach einem ganzen Wochenende!), wir machen 2300, plus/minus 500 draus. Blutdruck: 171/98/59. Der ist schon seit einigen Tagen so hoch. Warum?

Die letzten Tage waren „anders“. Erst anders, dann anders anders und nun noch anders als anders. Und das von einem Tag auf den anderen. Man kommt da kaum mit Denken mit, geschweige denn, damit klar zu kommen. Das Leben ist eben wie Zeichnen ohne Radieren. Was ist, ist und was war, kann man zwar ändern, aber nicht auslöschen. Es ist wohl ein langer Weg...

Und es geht wieder los. Mit Erkältung, mit grippalem Infekt - und mit Corona... Nicht bei mir, aber hier rundum. Seit heute wieder Maskenpflicht bei der Dialyse. Es gibt Dinge, die bekommt der Mensch nicht so einfach in den Griff. So klug und technisch versiert er auch ist. Doch die Natur ist immer noch unbezwingbar und lässt sich nicht so einfach einsperren. Nicht mal kaputtmachen lässt sie sich, auch wenn der Mensch das seit 100 Jahren mit aller Macht durch Umweltschmutz, Müll und Co-2-Ausstoß versucht. Es wird nicht mehr lange dauern, dann schlägt Mutter Natur zurück. Sie weiß sich zu wehren. Und dann werden wir alle ganz schön dumm aus der Wäsche gucken. - Nein, ich gehöre NICHT zur Letzten Generation!

Ich gehöre zu denen, die sich hier auf das Frühstück freuen. Sechs Halbe, 2 Kaffee, 1 Schorle. Da ändern weder „anders“ noch Corona noch irgendwas daran. Die Nadeln sitzen. Fest, unbeweglich, unbarmherzig. Ella schnurrt. Lieblich, verständnisvoll, hilfreich.

Ach Ella...!

---

# Das leidige Wasser

19.10.2023, Donnerstag

Von 76,7 auf 76,1 zurückgesetzt. Dienstag hatte ich zu Beginn der Dialyse ein Gewicht von 78,2 kg. Nach der Dialyse 76,1 kg. 2,1 kg Wasser abgezogen. Mein Trockengewicht war 76,7 kg. Heute wird das Endgewicht von Dienstag als neues Trockengewicht gerechnet, also 76,1 kg. 600 g weniger. Bei 77,9 kg Anfangsgewicht heute auf der Waage sollten demnach 1,8 (plus 0,5) kg Wasser abgezogen werden.

Solange ich mich dabei wohl fühle, keine Kreislaufprobleme bekomme oder Krämpfe in den Beinen und die BVM- (Blut-Volumen-Monitor) Kurve im grünen Bereich ist, sollte das in Ordnung sein. Es ist erstaunlich, wieviel Wasser sich im Körper ansammeln kann, ohne dass man das merkt oder sieht. Erst wenn die Beine geschwollen sind, wird es sichtbar.

Ja, ich weiß. Das leidige Thema Wasser. Ein Graus bei jedem Dialyse-Patienten. Wenn jedoch der Blutdruck unangenehm hoch ist - wie bei mir wieder in den letzten 2 Wochen - ist eine der Hauptursachen zu viel Wasser im Gewebe.

Gut, es gibt auch noch andere Ursachen für zu hohen Blutdruck. Stress zum Beispiel. Oder plötzliche, unerwartete Veränderungen im Alltag. Kriegen wir aber alles wieder auf die Reihe.

Auch das Wasser.

---

## Krebäbele

21.10.2023, Samstag

„Es ist noch keine Pflicht mit dem Mundschutz, aber die Zahlen steigen.“ So die Aussage der Schwester. Also nehmen wir wieder die Maske vor den Atmungsapparat. 3 von 7 Patienten aus diesem Raum sind in Quarantäne. Fast ein Wunder, wenn man sich da nicht auch angesteckt hat oder noch ansteckt. Man lebt ja quasi auf dem Hotspot. So, als würde man direkt auf dem Campi

Flegrei in Neapel zelten und hoffen, dass man nichts von den Fumarolen abbekommt. Da hilft auch kein langärmliger Pulli oder ne Mütze beim Rausgehen. Aber haben wir die Situation letztes Jahr überstanden (MIT Corona), überstehen wir sie diesmal auch (und hoffentlich OHNE Corona).

Die Corona-Auswirkungen vom letzten Jahr hab ich ja immer noch nicht wirklich überwunden. Vor Corona hatte ich eine Cardiofitness von 33. Nach Corona nur noch von 16. Bis heute ist sie auf max. 18,1 angestiegen. „Cardiofitness ist ein Maß für deine VO<sub>2</sub> Max; das ist die maximale Menge an Sauerstoff, die dein Körper während des Trainings verbrauchen kann. Dein Cardiofitness-Niveau ist eine aussagekräftige Kennzahl für deine allgemeine körperliche Gesundheit und ermöglicht Vorhersagen über deine langfristige Gesundheit.“ (Quelle: <https://bit.ly/3QpQsP7>) Der durchschnittlich gesunde Wert für Männer liegt bei 36. Für mein Alter damals gar nicht so schlecht. Und der von jetzt ist eine Erklärung für mein Krebäbele.

Je mehr Bewegung und Aktivität draußen an der frischen Luft kann den Wert wieder erhöhen. Genauso hat das Auswirkungen auf den Blutdruck. Es gibt nichts gesünderes als viel draußen aktiv zu sein. Da nützt es nichts, wenn man sich für mehr Bewegung eine größere Fernseh-Fernbedienung zulegt.

Und der Kauntaun läuft. Noch aktuell 4 Stunden Dialyse im 5. Jahr. Dann ist Schluss. Dienstag beginnt mein 6. Jahr.

Hier neben Ella und im Tagebuch.

---

**So, das fünfte Jahr ist vorbei. Viel Spaß wieder im Online-Tagebuch!**



