

Tagebuch einer Reise

7 Jahre Dialyse life



HAPPY NEW YEAR

Neuer Beitrag im neuen Jahr

22.10.2024, Dienstag

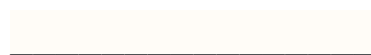
„Sehr verehrte Damen und Herren:innen, werte Gäste:innen, liebe Anwesenden:innen, liebe Freunde und :innen und natürlich auch alle :außen.

Ich freue mich, diesen bedeutsamen heutigen Tag gemeinsam mit Ihnen allen erleben zu dürfen.

Ja, ich lebe noch. Und gut. Und ich habe die vergangenen sechs Jahre so gut es ging genossen, liebe Genossen. Mir kommt diese Zeit gar nicht so lange vor. Es scheint eher, es wäre vor zwei, drei Wochen gewesen, als ich zum ersten mal hier in diesem Raum, ganz vorn auf Platz 7, neben Daisy lag und meine erste Nadel im Arm spürte. (Damals noch mit Single-Needle und nur zwei Stunden.)

Lassen Sie uns gemeinsam das Glas (oder hier den Tee-Becher ohne Deckel) erheben und darauf anstoßen, dass es wieder ein gutes Dialyse-Jahr werden wird! Vielleicht kommt ja in diesem Jahr eine neue Niere, wer weiß...

Allerdings akzeptiere ich nur eine Postmortum-Niere und keine Lebendspende. Ihr braucht eure Nieren euer Leben lang selber. (Ich habe darüber schon ausführlich in meinem Blog geschrieben.)



Und nun ein ganz anderes Thema, wieder mal aus aktuellem Anlass und hintergründig wieder nur für Insider verständlich. Zwei kleine Geschichten dazu. Die erste ist frei erfunden, die zweite hat „autobiografische Züge.“

Geschichte Nummer eins:

Es war einmal ein Mann, der hatte ein unerschütterliches Gottvertrauen. Er lebte das, was er glaubte und glaubte das, was er lebte. Er war immer der (berechtigten) Meinung, dass Gott ihm zur Seite steht, ihn führt, leitet und bewahrt.

Eines Tages kündigte sich ein nahendes Unwetter mit Hochwassergefahr an.

Das Wasser kam, das Wasser stieg, das Wasser lief in seinen Keller. Die Feuerwehr ging durch den Ort und forderte die Leute auf, sich noch rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. „Oh, das ist nicht nötig,“ meinte unser Freund, „Gott wird auf mich aufpassen, mir wird nichts passieren.“ Und er blieb in seinem Haus.

Das Wasser kam, das Wasser stieg, das Wasser flutete das Erdgeschoss. Das Technische Hilfswerk kam mit einem Schlauchboot vorbei und forderte unseren Freund auf, seine Habseligkeiten zu nehmen, einzusteigen und sein Leben zu retten. „Oh, das ist nicht nötig,“ meinte unser Freund, „Gott wird auf mich aufpassen, mir wird nichts passieren.“ Und er stieg in die erste Etage.

Das Wasser kam, das Wasser stieg, das Wasser flutete auch die zweite Etage. Unser Freund stieg auf's Dach. Die Bundeswehr war mit einem Hubschrauber unterwegs, um alle Zurückgebliebenen und Unentschlossenen von den Dächern zu sammeln. „Oh, das ist nicht nötig,“ meinte unser Freund, „Gott wird auf mich aufpassen, mir wird nichts passieren.“ Und er blieb auf dem Dach, um dort auf Gott zu vertrauen.

Dann stürzte das Haus ein und ging zusammen mit unserem Freund in den Fluten unter...

Im Himmel angekommen (er war ja ein frommer, gläubiger Christ) stand er nun vor dem Gott, dem er so fest vertraute. „Warum hast du mir nicht geholfen, Gott, wo ich doch meine ganze Hoffnung, meinen ganzen Glauben auf dich gesetzt habe!“ klagte er nun Gott lauthals an. „Ich habe dir nicht geholfen?“ fragte Gott in seinem freundlichen, liebevollen Ton zurück. „Erst habe ich dir die Feuerwehr geschickt doch du wolltest diese Hilfe von mir nicht. Dann, als es schon gefährlich war, hab ich dir das Technische Hilfswerk geschickt. Doch auch diese meine Hilfe hast du nicht angenommen. Und zuletzt, kurz vor dem Unglück, hab ich dir noch einen Hubschrauber geschickt, doch auch diese letzte Hilfe von mir hast du ausgeschlagen. Was hätte ich denn noch für dich tun sollen? Ich tu das, was Menschen nicht können. Doch alles, was sie selbst dazu beitragen können, müssen sie schon selber tun. Ich bin für das Göttliche zuständig, der Mensch für das Menschliche. So ist nun mal meine Weltordnung.“

Geschichte Nummer zwei:

Ein kleiner Junge, nennen wir ihn „Hermann“ war in der ersten Klasse und hatte so seine Probleme mit dem kleinen Einmaleins. Bei den Hausaufgaben sollte der Vater helfen. Am Liebsten wäre es ihm gewesen, wenn der Vater ihm die Ergebnisse gesagt hätte und er sie nur noch hinschreiben bräuchte. Doch der Vater machte es ihm nicht so einfach, weil Klein-Hermann sonst nichts lernen würde. Für den Vater wäre es ein Leichtes gewesen und er hätte seine Zeit auf ein Minimum beschränken können, hätte er ihm die Ergebnisse vorgesagt. Aber nein, er ließ ihn sich anstrengen, überlegen, nochmal rechnen, bis das Ergebnis richtig war. Und was soll ich

sagen? Klein-Hermann hat es gelernt, mit Zahlen umzugehen. Das hält an bis heute. Hier der Beweis: $2 \times 8 = 16$; $6 \times 9 = 54$, $13 \times 5 = 65$; $128 \times 12 = 1536$, alles ohne Taschenrechner!

Fazit: Tu das, was du selber tun kannst, streng dich dabei an, lerne dazu, bis es funktioniert - und lass dann Gott das tun, was nur er tun kann. Rede dich nicht damit raus, dass es zu schwer und zu unmöglich ist, solange du es nicht ausgiebig genug versucht hast.

Ich wünsche euch ein schönes und erfolgreiches, gutes Neues Jahr 7!



Leben und Tod



24.10.2024, Donnerstag

Gestern Hektik pur. Wasserschaden in der ganzen Wohnung. Abflussrohr von der zweiten Etage bis ins Erdgeschoss verstopft. Spülmaschine, Spülbecken, Waschbecken Heizung, Waschbecken Bad, Waschmaschine, Badewanne, alles betroffen, nix lief mehr, auch nicht ´n kleines Bisschen. Es dauerte Stunden, bis wir das alles wieder in Ordnung hatten. Und viel Wasser lief dabei auf den Fußboden - und unter den Belag...

Jetzt läuft wieder alles, wie und wohin es soll.

Das Leben ist schön, wenn es auch an der einen oder anderen Ecke etwas hakt und klemmt. Mir geht es gut, ich fühle mich wohl, ich hab Spaß am Leben. Es klingt seltsam, aber hier in der Klinik, neben Franzi, meiner Dialyse-Maschine, kann ich mich wunderbar entspannen und erholen. Niemand stresst, es gibt keine unschönen Diskussionen, keinen Hickhack, keinen Schnickschnack, keiner will was von mir, außer Franzi mein Blut, aber sie gibt es mir ja auch zurück, ich muss nichts müssen, ausser den Arm still halten, ich hab´s bequem, ich bekomme sogar das Frühstück ans Bett. Geht´s besser? Fast nicht.

Anderen geht´s nicht so gut. Gestern in den Nachrichten: In Esslingen ein Audi Q3 wohl wegen überhöhter, nicht angepasster Geschwindigkeit in der Kurve ins Schleudern geraten und auf den Fußweg gekommen. Dort war gerade eine Mutter mit ihren beiden Kindern unterwegs. Zur

falschen Zeit am falschen Ort: alle drei verstarben noch am Unfallort... Das ist so zum Kotzen! Immer trifft es die Unschuldigen! In Amerika würde der Fahrer dafür wohl 20, 30 Jahre, oder mit Alkohol im Spiel lebenslänglich bekommen. Sollte man hier auch einführen.

Denkt einfach mal drüber nach - und fahrt, verdammt noch mal - vernünftig!!!!!!



Zum Kotzen



26.10.2024, Samstag

Nicht immer funktioniert es einwandfrei. Der Arm ist schon so oft durchstochen, dass er an vielen Stellen ziemlich hart ist. Da dann die Nadel reinzubekommen, ist fast unmöglich. Ich musste heute so sehr drücken, als wäre es Leder und keine Haut. Grad noch als die Nadel schon fast ganz drin war, kam endlich das Blut.

„Oft durchstochen?“ Wie oft eigentlich? Grob gerechnet? Sechs Jahre. Dreimal pro Woche. Zweiundfünfzig Wochen. Jeweils zwei Nadeln. $6 \times 52 \times 3 \times 2 = 1.872$ mal. Jede Stelle je 936 mal. Zu den ersten Dialysen und zwischendurch mal nur Single-Needle, kommen ca. 20 Stiche weniger an der Venenstelle. Auf einem Raum von etwa 1 cm^2 ($1 \times 1 \text{ cm}$) über 900 mal einstechen und die Nadel dann über 5 Stunden drin lassen, ist kein Wunder, wenn da was hart wird.

Doch es gibt auf der Welt noch andere Probleme. Ganz andere. Ich hab bei YouTube ein kurzes Video gesehen. Es hat mir das Herz umgedreht! Ich hab's unten verlinkt. Schaut es euch mal an! Schaut es euch paarmal an! Und schaut, was euch diese Kinderaugen sagen. Seht es euch an und lest dann hier weiter... Hier der Link zum Video: <https://bit.ly/4eYqlsC>

Ich selbst habe auch viele solcher Kinderaugen gesehen, sehen müssen. Zum Beispiel in Kischinew/Moldawien, Novi Sad/Serbien, Vilnius/Litauen, Narva/Estland und wie oft in Rumänien, landauf, landab. Und mir hat es jedesmal das Herz umgedreht, wenn solche Augen den meinen begegneten.

Sofort, wirklich sofort und ohne Zögern würde ich, wenn ich nur könnte, wieder auf den Bock steigen und in solche Gebiete Hilfsgüter fahren, um die Not dort wenigstens ein klein wenig zu lindern und solchen Kinderaugen ein Strahlen der Hoffnung zu schenken.

Das ist einer der wenigen Gründe, wo ich es bis auf's Blut hasse und es mich total ankotzt, dass ich an diese Scheiß Dialyse angekettet bin!

Vielleicht und hoffentlich viele andere tun diesen Liebesdienst der Humanitären Transporte.

Bitte!

Müde



29.10.2024, Dienstag

Müde, erschöpft, kraftlos, träge, leicht zitterig (kommt nicht so gut beim Nadeln stechen). So mein heutiger Zustand. Das Leben halt. Drinnen und draußen. Es zehrt.

Da tut Dialyse gut. Ruhe, Entspannung, Musik, Frühstück. Das Blut wird sauber und vom überschüssigen Wasser befreit, was bei euch die Nieren 24/7/365 machen.

Und Garten. Trotz kaltem, feuchtem Wetter. Ruhe, Entspannung, Natur, Essen am Feuer. Die Seele wird sauber und vom unnötigen Stress befreit, was bei euch... keine Ahnung, wie ihr das macht. Bei mir funktioniert das jedenfalls.

Und mein selbstgewähltes, neues „Zuhause“: Doris (und Anna und Lieselchen). Eine Wohltat, dort zur Ruhe zu kommen und ihre Geborgenheit zu genießen. (Es versteht, wer es kann.)

Heute war wieder vierteljährliche Blutentnahme. Unangemeldet, wie immer. Vorher gelebt und gegessen, wie immer. Astrup Kalium 5,70 und tHb 10,3. Eins zu hoch, eins zu niedrig.

Manchmal kann man machen, was man will, die Werte machen auch manchmal, was sie wollen. Das gehört auch mit zum Leben Drinnen und draußen.

Manchmal hilft Ablenkung:

Die Freiheitsstatue in New York auf Liberty Island zum Beispiel hat die Schuhgröße 1200.

Männliche Fruchtfliegen betrinken sich mit Alkohol, wenn sie keinen Sex bekommen.

Der Dampf einer heißen Tasse Kaffee enthält mehr Antioxidantien als drei Orangen zusammen.

(Das und noch viel mehr nachzulesen hier: <https://bit.ly/4f1oLGU>)

Macht euch ´nen schönen Tag.

Donnerwetter



31.10.2024, Donnerstag

„Halloween.“ Immer nur Halloween, nie Hallosalzburg oder Hallolinz. Oder vielleicht, damit es ein deutsches Fest wird, Hallomünchen. Naja, was soll's.

Heute hatte ich wieder Probleme beim unteren Shunt stechen. Zäh wie Leder. Und zu hoch angesetzt. Die Nadel stippste innen oben an die Vene. Bei einer unbedachten Bewegung kann sie durchstechen. Also nochmal etwas zurückziehen und einen Tupfer unterlegen. Nun passt es.

Blumenkohl-Schnitzel. Probier es mal aus. Nachdem du einen ganzen, frischen Blumenkohl in fingerdicke Scheiben geschnitten hast, bereitest du ihn wie normale Schweineschnitzel zu. Außer klopfen natürlich! Ei, Paniermehl, von beiden Seiten langsam braten. Eine vegetarische Alternative zu Fleisch. Mit einer ähnlichen Menge an Kalium und Phosphat wie „echtes“ Schnitzel. Nur der Proteingehalt ist ca. 50% weniger. Dazu vielleicht Kartoffelpuffer ohne Kartoffeln? Das Rezept gibt es am Samstag.

„Wenn im Dorfe Wetterfeld
einer in die Wetter fällt,
dort tagelang das Wetter fehlt.“

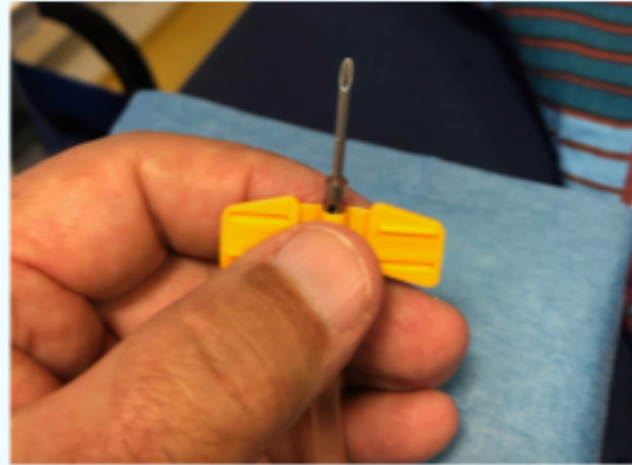
Darum heißt es ja: „Selbst schlechtes Wetter ist immer noch besser als gar kein Wetter.“
Donnerwetter!



Weil wir grad bei Rezepten sind:
Hier das Grundrezept für "Zwiebelhackbraten"

In eigener Sache

Dialyse-Tagebuch



Lesen, was mich als Dialyse-Patient beschäftigt
und wie Hämo-Dialyse funktioniert.

Wenn's dich interessiert, dann klick **HIER**.

02.11.2024, Samstag

Heute wieder mal mit der Air Force One geflogen. Mit dem FwH-Piloten (Fährt wie'n Henker). Aber wir sind heil und ganz angekommen. Das ist ja die Hauptsache. Mussten unterwegs auch nicht kotzen.

Blutdruck dann nach dem Stechen 170/90/60. UF-Ziel 1300 (plus 800 Zurechnung Frühstück = +- 500, die Franzi dann noch entscheidet, je nachdem, wieviel ihr der Blutvolumenmonitor (BVM) angibt.

Im Klartext heißt das: Ich hab 1,3 kg über meinem Trockengewicht auf die Waage gebracht. Die werden mir abgezogen. Dann trinke ich während der Dialyse 0,8 Liter (2x Tee á 300 ml + 1x Schorle 200 ml). Das wird mir auch wieder abgezogen. Außerdem entscheidet Franzl über eine Küvette, wie „dünnflüssig“ mein Blut ist und wieviel Wasser noch zuviel drin ist. Oder zu wenig. Das ist der Bereich von + oder - 500 ml.

Im günstigsten Fall bekomme ich heute also 1,6 Liter und im ungünstigsten 2,6 Liter Wasser abgezogen.

Zu Beginn ist viel Wasser im Blut, das schnell abgezogen wird. Die BVM-Kurve sinkt schnell nach unten. Dann braucht es eine gewisse Zeit, bis das Wasser aus dem Gewebe in den Blutkreislauf fließt und abgezogen werden kann. Die Kurve steigt wieder, um idealerweise auf's Ende hin dann wieder langsam zu sinken.

Technik halt. Klug ausgetüftelt. Technik, von der man abhängig ist und ohne die das alles niemals so gut funktionieren würde.

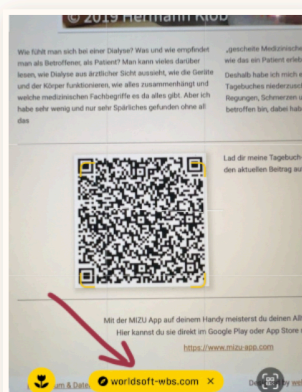
Und wenn ich zum Beispiel sitze, fließt das Wasser schneller ins Blut, als wenn ich liege. Das ist wieder Natur.

Technik und Natur, beides muss passen.

Kartoffelpuffer ohne Kartoffeln? Ja, ganz einfach! Du nimmst anstelle von Kartoffeln mit viel Kalium einfach Karotten mit nur halb so viel Kalium. Und zusätzlich noch ca. 1-2 Esslöffel Kartoffelstärke mit fast gar keinem Kalium. Dazu noch ein Ei, Salz und Pfeffer. Ich reibe noch eine Zwiebel mit rein. Die hat auch kaum Kalium. Alles schön vermengen und braten wie „normale“ Puffer. Lecker!

Zum Schluss noch was in eigener Sache und für alle, die mein Tagebuch mit der App lesen. Im 6. Jahr hat das so funktioniert, dass beim Öffnen der App gleich der neue Beitrag ganz oben stand. Jetzt steht immer (noch) der letzte Beitrag vom 6. Jahr oben und man muss erst ins Menü gehen, um auf den aktuellen Beitrag zu kommen.

Unten zeig ich dir, wie du das bei Apple ändern kannst. Bei Google funzt es ähnlich.



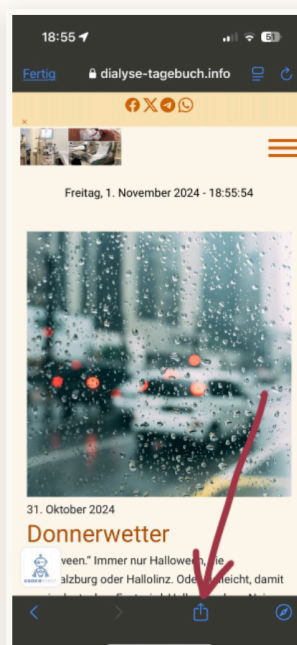
Geh mit der Kamera auf den QR-Code und öffne die angezeigte Seite.

Du hast nun die App geöffnet.

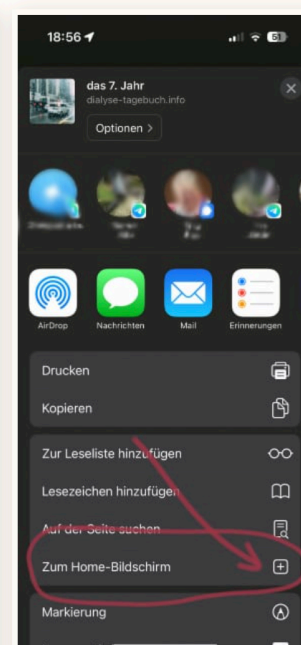
Oder gib folgenden Link in den Browser ein: <https://app-50020692-143.worldsoft-wbs.com/>



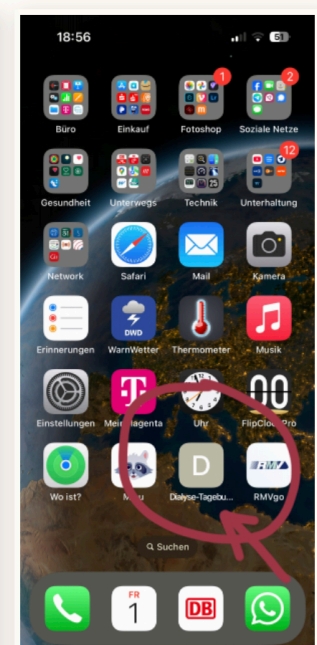
Klicke auf HIER, um den aktuellen Beitrag zu öffnen.



Unten findest du das Symbol "Herunterladen." Klick drauf...



... und scroll bis "Zum Home-Bildschirm." Klick drauf...



... und schon hast du das Symbol auf deinem Home-Bildschirm.

Nun brauchst du es nur noch dorthin schieben, wo du es haben willst.

120



05.11.2024, Dienstag

Blutdruck 191/90. Heute liegt es nicht an der hübschen Schwester.

Manchmal denke ich, dass ich vielleicht die 120 Jahre doch nicht so locker schaffe. Obwohl es ja nur noch 49 sind bis dahin. Auf alle Fälle muss ich aufpassen. Das Schlimmste ist Stress. Bei einem erneuten Abwasserproblem in der Küche letzte Woche zum Beispiel hatte ich beim Versuch, das zu reparieren, einen Puls von bis zu 164. Ist ja auch nicht das Gesundeste. Hab das erst wieder hinterher auf dem iPhone gesehen.

Ausreichend Bewegung fehlt mir. Tägliche Spaziergänge, auch an Dialysetagen. Und Gartenarbeit. So wie gestern, total verausgabt (Eustress). Da war der Puls allerdings nur bei 128. Egal, wie das Wetter ist. Die Kurze-Hosen-Zeit ist sowieso erst mal vorbei. „Zieht euch warm an, denn die Kälte greift den Darm an.“

Dafür ist das Kalium heute nur bei 5,36. Allerdings das tHb auch nur bei 10,3.

Dialysezeit, Franzi-Zeit, das ist stressfreie Zeit, Erholung, Entspannung, trotz dicker Nadeln im Arm. Ruhe, 5 ½ Stunden im Bett chillen, keiner will was von dir, Frühstück ans Bett, Musik im Ohr oder nach dem Tagebuch interessante Dokus schauen oder auch mal ´ne Runde schlafen.

Interessiert euch das überhaupt, was ich hier so zusammenschreibe und wie es mir geht...?

Hirnrissig



07.11.2024, Donnerstag

Putin versucht hirnamputiert und verbissen, die Ukraine von den Nazis zu befreien, in Nahost schlagen sie sich gegenseitig die Köpfe ein, in Amerika wird ein Krimineller zum Präsidenten gewählt und die deutsche Regierung hat sich endlich auseinander gezofft, nun endgültig unfähig, vernünftig zu regieren.

Schlimmer als kleine, unerzogene Kinder im Sandkasten. Es wird nicht mehr lange dauern, bis über deutschen Städten die ersten Bomben fallen. Naja, Lich wird es schon nicht als Erstes treffen. Da wird sicher noch einige Zeit die Dialyse möglich sein.

Wenn die Welt untergeht, fahr ich vorher schnell in Urlaub...

Wo sind sie nur hin, die guten, alten Zeiten, als die Menschen noch logisch und vernünftig denken und entscheiden konnten. Kann man denn so blind und hirnrissig sein?

Ist euch mal aufgefallen, dass bei der Vereidigung unserer Minister (und -rinnen) lediglich einige „weiter hinten Sitzende“ geantwortet haben mit „Ich schwöre, so wahr mir Gott helfe.“? Alle vier Großköpfeten ganz vorn hatten das nicht nötig. Sie antworteten nur mit „Ich schwöre.“ Es ist wohl nicht ganz unbedeutend, ob man mit oder ohne Gottes Hilfe und Beistand regieren will. Egal, was man glaubt oder nicht.

Heute ist heute, die Welt dreht sich weiter von West nach Ost und um die Sonne herum, egal, was die Menschen fabrizieren. Und die Welt wird sich rächen für das, was die Menschen ihr antun. Seit mindestens 200.000 Jahren (die Ursprünge reichen bis zu 4 Millionen Jahre zurück) kam der Homo Sapiens (was bedeutet: "der vernünftige Mensch") mit der Natur vernünftig, friedlich und im Einklang überein. Nur in den letzten hundert Jahren fängt er plötzlich an, sich selbst den Ast abzusägen, auf dem er sitzt. Oder anders: Er macht sich selbst die Natur unwiederbringlich kaputt, auf die er aber lebensnotwendig angewiesen ist und tut so, als bräuchte er sie nicht mehr. Noch ein, zwei Generationen, dann kann der letzte das Licht ausmachen.

Und die Welt wird sich danach immer noch von West nach Ost drehen und um die Sonne herum, nur... dann ohne die Menschen...

Im Kopfhörer läuft grad „Adagio in G-Minor for Strings and Organ“ von Remo Giazotto. Die Welt ist nicht überall so katastrophal und verrückt. Es gibt auch noch schöne Momente zum Genießen.

Zum Beispiel das Frühstück nachher. Oder mit Ella und im Garten...

Noch nicht perfekt



09.11.2024, Samstag

Wenn man Nachrichten, Kommentare, Meinungen und Statements im Fernsehen (oder Internet) sieht über die Probleme der letzten Tage und dabei nur die Bilder sieht und keinen Ton dabei hört, fällt Folgendes auf: Es wird ununterbrochen nur geredet, geredet und geredet. Dabei sieht man keinerlei Unterschied von vor den Problemen und nach den Problemen. Es wird immer nur geredet. Für alles und jedes gibt es vorher tausend Worte von Versprechungen, Visionen, Planungen, Erklärungen und nachher gibt es genauso tausend Worte der Rechtfertigungen, Erklärungen, Schuldzuweisungen, Schuldzurückweisungen. Vorher wollen sie alle überall mit neuen Besen kehren und nach dem Kehren waschen sie sich alle die Hände in Unschuld. „Tja, wir nicht! Die Anderen!“

Die Gesten und Ausdrucksweisen und Gesichtsausdrücke bei solchen Reden sehen vorher und nachher genauso aus. Sie kommen sich dabei alle so wichtig und unersetzlich vor (oder ist es eher der Hang zu „Unersättlich?“), gezeichnet vom „Ernst des Lebens und des Regieren(-wollens).“

Doch die ganz Anderen danach? Die genausoviel reden? Werden die besser sein...?

Szenenwechsel:

Heute habe ich versucht, die Nadel weiter außen am Shunt anzusetzen, weil an der besagten

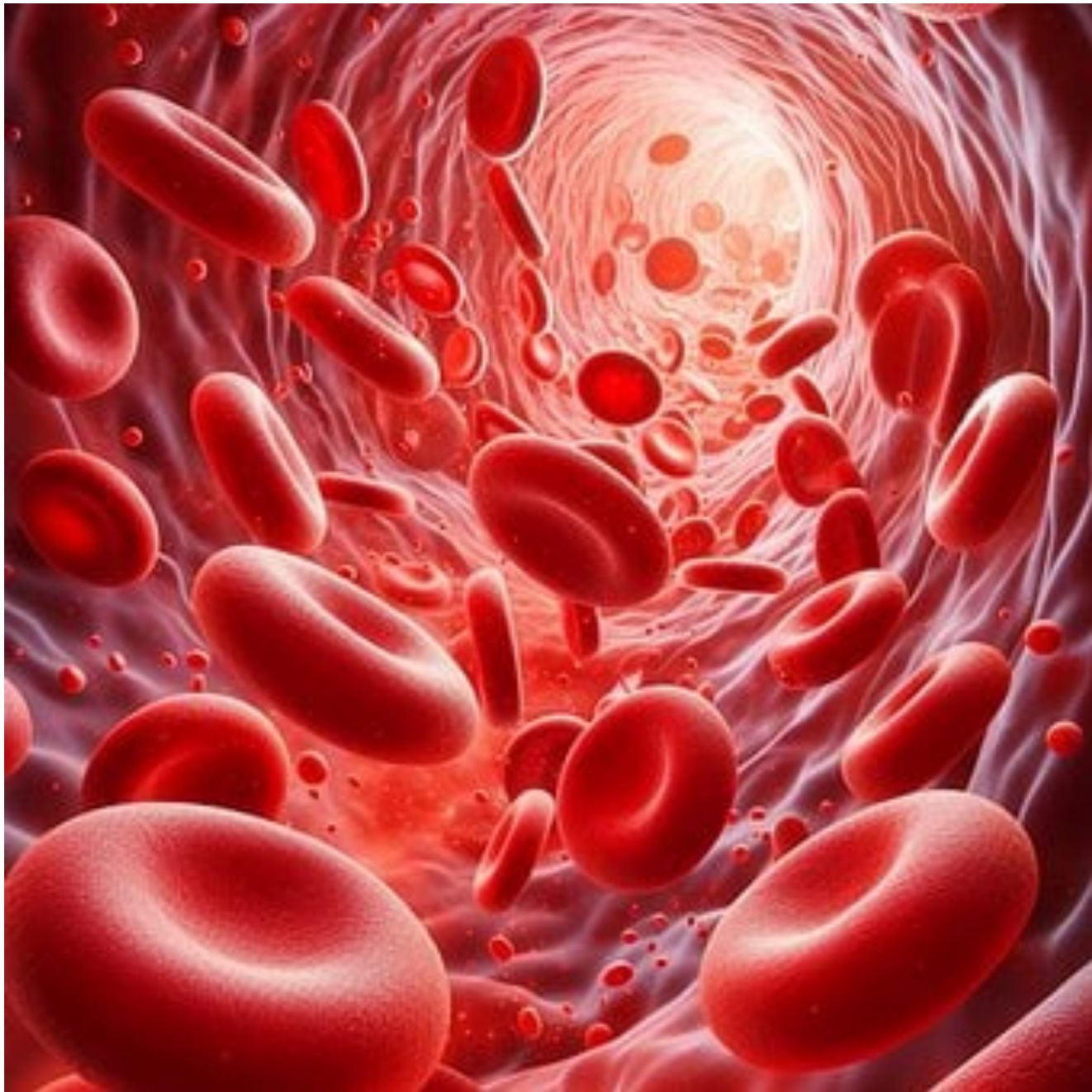
1cm² -Stelle die Haut schon so hart ist, dass man kaum mehr mit der Nadel durchkommt. Dabei müssen wieder Winkel und Ansatz „berechnet“ werden, was nicht so ganz einfach ist. Augenmaß und Gefühl ist gefragt (und müssen korrekt antworten...). Ist noch nicht ganz perfekt, die Nadel stößt etwas oben an, aber es fühlt sich schon ganz gut an. Die Schwester das machen lassen, wäre eine Alternative, doch hab ich schon an die 5 Jahre keine Schwester da mehr rangelassen.

Auch das ist der „Ernst des Lebens.“ Ich hoffe nur, dass ich dabei nicht so gescheit und wichtig aussehe, wie die „Großköpfeten“ im Fernsehen.

Habt ihr das gewusst?: Bei der Produktion von E-Autos wird weit mehr CO₂ ausgestoßen, als bei herkömmlichen Verbrennern. Erst nach ca. 80.000 km hat sich der erhöhte Ausstoß amortisiert. Darüber hinaus ist die Entsorgung der Batterien weitaus komplizierter und umweltbelastender als die Verschrottung der Verbrenner. Solange wir nicht wie in „Zurück in die Zukunft“ unsere DeLorean, Opel und Skoda mit Bananenschalen tanken können, wird das E-Auto wohl immer problematisch bleiben. Selbst mit Fluxkompensator.

Schönes Wochenende euch!

Irgendwann



12.11.2024, Dienstag

Gestern kurz im Garten gewesen. Bei dem Wetter! Eine Fummelei war das wieder! Hat aber Spaß gemacht. Wie heißt es bei e-bay-Käufen öfters?: „Gerne wieder.“

Die 1cm²-Stelle hat folgendes Problem: Am Shunt ist genau an dieser Stelle eine Naht von der OP damals. Und diese Naht ist ziemlich hart. Deshalb lässt sich die Nadel sehr schwer durchstechen. Man sieht es nicht, man fühlt es nur. Ist ja unter der Haut. Irgendwo (und irgendwann) werde ich schon wieder eine Stelle finden, wo ich leicht reinkomme. Es ist eben - man muss da irgendwo stechen. Die Nadel muss rein, ob man will oder nicht. Und ins Aneurisma (die Stelle, wo die Vene verdickt und die Wand dünn und als kleine Erhebung zu sehen ist), sollte man nicht stechen. Sonst wird das Aneurisma noch größer und gestaltet sich

mit der Zeit, als würde ein halbes Hühnerei aus dem Arm schauen. Beispiele um mich herum gibt es genügend...

Tja, jeder hat halt so seine Probleme. Der eine dies, die andere das. Wir müssen lernen, damit zurecht zu kommen.

„Papa, was schenkst du Mama zu Weihnachten?“

„Sie bekommt von mir einen neuen Mantel und eine Kette.“

„Wow, sooo viel Geld willst du ausgeben?!“

„Wieso? Für´s Fahrrad ist das doch nicht so teuer.“

Schönen Tag euch.

Bissl daneben



14.11.2024, Donnerstag

Ein paar Millimeter daneben gestochen - und daneben! Blut läuft nicht richtig. Dreimal korrigiert, einmal von mir, zweimal von der Schwester. Jetzt läuft es, Blutfluss gewohnte 350 ml/min. Das wird wohl einige Male dauern, bis ich wieder die richtige Stelle finde, wo unter der Haut der Shunt nicht so dick und verhärtet ist und die Nadel unkompliziert rein flutscht. Es ist halt nicht immer so einfach...

Dafür ist etwas anderes einfacher:

114 Beiträge vom 6. Jahr Dialyse hab ich am Dienstag schon übertragen. Fehlen nur noch 40. Dann ist das Tagebuch „Das sechste Jahr“ als PDF online! Bis jetzt war ich da fast 4 Stunden dran... Macht schon bissl Arbeit. Heute noch den Rest, dann könnt ihr es lesen. Wenn ihr wollt. Wenn es euch interessiert. Oder wie es im Maria-Oratorium heißt: „Wenn ihr wollt. Wenn ihr müsst. Wenn euer Gesetz es so verlangt. Aber lasst mein Kind zur Welt kommen!“

Auch einfach, aber anders:

Zwei Sachsen unterhalten sich: „Du, ich hab gestern im Griechen gegessen.“
„Ach so? Und warum hast du nicht im Sitzen gegessen?“

Wenn im Dorfe Münster
langsam es wird finster,
versteckt er sich im Ginster
und da drinnen grinst er.

Übrigens hat mir mein Therapeut empfohlen, wenn mich jemand total aufregt, soll ich das in einen Brief schreiben und ihn dann verbrennen.
Hab ich gemacht. Und was mach ich jetzt mit dem Brief?

So, ich muss weiter, die 40 Beiträge warten noch...

Ich könnte ja



16.11.2024, Samstag

Heute funktionierte es mit der unteren Nadel wesentlich besser. Einmal ansetzen, stechen, drin. So sollte es in Zukunft immer sein, dann ist die Welt wieder in Ordnung, hier zur Dialyse.

Ich könnte heute auch... gemütlich mal im Café am Frühstücksbuffet frühstücken, mit frischen, knusprigen Brötchen (die mit den Chinesen-Haaren drin), mit Marmeladen, Honig, Schinken roh, Schinken gekocht, Wurst, Streichwurst, Salami, Fleischsalat, Lachs, Käse frisch, Käse hart, Käse weich, Käse pikant, Ei, ein Kännchen Schwarztee, danach noch eine Tasse Schwarztee ... oder einen längeren Spaziergang machen und nebenbei was einkaufen... oder mit den Öftis in den Garten fahren und dort einiges tun... oder mir beim Metzger eine Roulade und Speck kaufen oder einen Sauerbraten und die lecker zubereiten und zu Mittag in Ruhe genießen, dazu Klöße und Rotkohl... oder... oder...

Nun, das Bett hier neben Franzl ist ja auch nicht übel... Verschieben wir diese „Könnten“-Dinge halt auf später. Wie meinte früher meine kleine Tochter öfters?: „Nicht heute - andermal.“

Wen´s interessiert und wer heute noch tanken muss: In Hungen an der SB-Tanke kostet der Diesel 1,49⁹ € und in Lich bei ARAL 1,67⁹ €. Ist schon ´n Unterschied bei gleicher Ware... Dagegen kostet ein Seniorenticket für ganz Hessen ein ganzes Jahr lang 365 €. Jeden Tag 1 €. Ist billiger, garantiert. Und ich muss nicht extra tanken oder in die Waschanlage und auch nicht zum TÜV, brauch keine neuen Reifen oder Bremsen usw.

Was ich jetzt brauche... sind meine sechs Halben und die zwei Becher Tee. Allerdings ohne Honig, ohne Lachs, ohne Ei. Aber schonfertig geschmiert.

Guter Anfang



19.11.2024, Dienstag

Das fängt ja gut an! Nadel angesetzt, gestochen, leicht gedrückt uuuund... drin! So muss es sein.

Das Wochenende hat gut aufgehört. Entspannung und Ruhe, im Café zwar kein Frühstücksbuffet, aber am Nachmittag ein schönes Stück Quark-Sahne-Torte mit kastriertem (koffeinfreiem) Kaffee, mehrere längere Spaziergänge ohne Einkauf, zu Mittag zwar keine Roulade, aber Schinkennudeln, im Garten zwar nicht viel getan, aber doch eine herrliche Zeit gehabt.

Das Taxi war heute auch wieder verlässlich pünktlich, Franzi funktioniert, die Nadeln sitzen, das Blut läuft hin, wo es soll und kommt auch zu mir zurück wie es soll, Musik im Kopfhörer und das Frühstück kommt nachher auch noch. Es geht im Moment nicht besser.

„Gestern ist mein bester Freund Peter mit meiner Frau durchgebrannt!“

„Aber Peter ist doch gar nicht dein bester Freund!“

„Doch, seit gestern schon.“

Damit ihr aber auch noch was zum Nachdenken bekommt, hier eine Statistik, womit und mit wem die Menschheit seit 1930 ihre Zeit verbracht hat, bzw. was und wer wichtig ist: <https://www.facebook.com/reel/518256221050014>.

Vergesst nicht, euch heute Zeit zu nehmen für die Menschen, die euch lieb und wert sind!

Ausgeklinkt



21.11.2024, Donnerstag

Der erste Schnee! Vorerst nur auf den Dächern der parkenden Autos. Der Winter kommt. Wie jedes Jahr. Und der Schnee ist auch wieder weiß. Wie jedes Jahr.

Und die Nadeln sitzen wieder gut. Wie jedesmal. Allerdings nicht so selbstverständlich wie der weiße Schnee im Winter. Das ist immer DER Moment des Tages. Wenn das erledigt ist, dann kann eigentlich (fast) nichts mehr schief gehen. Sind die Nadeln drin und mit Pflaster fixiert, die Schläuche angeschlossen und Franzl gibt Signal „Blut erkannt“, dann zieht Entspannung in die Seele, der Druck, hoffentlich klappt es heute, verschwindet plötzlich im Nichts. Es fühlt sich so ähnlich an, wie eine Prüfung. Hinterher ist Feier-Stimmung.

Ich feiere gleich mit Brötchen und Tee.

Aus aktuellem Anlass erinnere ich euch nochmal an den Beitrag vom 20.04.2024 in „das sechste Jahr“, Seite 4, letzte Reihe, Spalte 3, Titel: „Au weia“ (oder im Buch Seite 147, oder natürlich für die, die es ganz schnell dort lesen wollen, wo es original steht, im Facebook: <https://bit.ly/3UIWCBX>), wo es um das Thema „Cola“ geht. Oft liest man solche Sachen, ist von Gleichgültigkeit über Erstaunen bis hin zu Erschrockenheit hin und her gerissen und klinkt sich

doch nach geraumer Zeit von diesen Gedanken wieder aus, weil sie eher unangenehm sind. Und mit „man“ meine ich durchaus auch Her-man-n. Mir geht's häufig nicht anders.

Wenn „man“ wüsste und dann auch noch beachten würde, was verarbeitete Lebensmittel mit uns anstellen und wenn „einem“ dann auch noch seine Gesundheit zumindest in wesentlichen Grundsätzen wichtig und wertvoll ist, dann würde „man“ sich völlig anders ernähren.

Das fängt schon mit ganz alltäglichen Dingen an: mit Weißmehl, Wurst und Konserven. Beim Obst geht es weiter. Wer weiß schon, dass kernlose Trauben zwar angenehm zu essen sind ohne die lästigen, bitteren Kerne, aber dass zur Züchtung dieser Trauben mit einem künstlichen Hormon nachgeholfen wird, dessen Unbedenklichkeit für den Menschen zumindest fraglich ist? Außerdem fehlen solchen Trauben die wichtigen und nur in den Kernen enthaltenen Inhaltsstoffe. (<https://bit.ly/48YNV6o>)

Fütterst du den Motor deines geliebten Autos auch nur mit billigem Discounter-Öl, oder lieber doch mit hochwertigem und wesentlich teurerem Qualitäts-Öl?

Genug für heute zum Nachdenken - und wieder Ausklinken...

chaos pur



23.11.2024, Samstag

Statt mit dem Auto 20 Minuten vom Garten bis nach Hause gestern mit den Ötis 200 Minuten gebraucht. Schienenersatzverkehr mit Bus. Der kam aber 12 Minuten später. Berufsverkehr und Baustellenampel. Für den Anschluss an den Linienbus in Hungen nach Laubach hatte ich aber nur 9 Minuten. Unterwegs kam er uns schon entgegen... zu spät. Auf den nächsten Buss hätte ich 65 Minuten warten müssen. Bei der Kälte gestern! Also kurzfristig umgeplant mit der DB-App. Weiterfahrt mit dem EV bis Gießen. Dort nur 45 Minuten warten, aber in einem beheizten Bahnhof und mit der Möglichkeit einen heißen Kaffee und 6 Chicken-McNuggets zu verzehren. Innerlich aufgewärmt dann in den warmen Bus steigen und nach Hause gefahren werden.

Leute, ich kann euch sagen! Ein chaotischer Stadtverkehr! Fast schon so, wie man es zum Beispiel von Mumbai in Indien kennt, nur mit hauptsächlich deutschen Kennzeichen und weniger Hupkonzerte. Alles kreuz und quer und hin und her und immer mehr und viel zu sehr. Was bin ich froh, dass ich den Busfahrern das Jonglieren durch diesen Verkehr überlassen und einfach gelassen aus dem Fenster schauen kann. Früher, ja, da hat mich das schon gereizt, mit meiner 40-Tonnen-Emma mit Hänger durch so ein Gewühl zu steuern. Ist halt lange her...

Im Bahnhof ist mir dann noch ein Buch ins Auge gefallen. Also das stand da so dort und ich hab es gesehen. Und gekauft. „ERNÄHRUNG, Wissen auf den Punkt gebracht“ ISBN 978-3-8310-4851-9 (siehe unten). Wenn ich es gelesen hab, sag ich Bescheid, ob das was Gescheites ist. Werde nachher gleich damit anfangen.

Nadeln sitzen, Anfangs-Blutdruck 179/92, UF-Ziel 2300 +- 500, noch 4:52 Stunden.

„Können Untermieter auch ganz oben im Haus wohnen?“

„Muss man bei Lampenfieber zum Arzt oder zum Elektriker?“

„Haben Zebras weiße oder schwarze Streifen?“

Schönes Wochenende euch!



Nicht richtig



25.11.2024, Dienstag

Wenn die Nadel nicht richtig sitzt, dann sitzt sie nicht richtig, da kann man machen, was man will. Das Blut fließt einfach nicht richtig und Franzl meckert laut. Pflaster wieder ab, Nadel bisschen raus, neu ansetzen, wieder rein. Nichts. Nochmal und nochmal. Jetzt probiert auch die Schwester nochmal. Dann endlich ist Franzl zufrieden und zeigt einen Blutfluss von 330 ml/min (statt 360). Geht. Läuft. Endlich.

Der untere Shunt ist schon so zerstoßen und die letzte OP Anfang Januar '24 hat auf der Vene ziemliche Narben hinterlassen. Damals hat auch „nur“ ein Arzt aus der Gefäßchirurgie operiert und nicht die Ärztin von der Nephrologie, die sich also auf Shunt-OP's spezialisiert hat und weiß, worauf es da hauptsächlich ankommt. Da kann man eben die Vene nicht einfach „zuflicken“, sondern die muss danach auch wieder punktionsfähig sein. Naja, das war damals sowieso eine ziemlich hektische Zeit, als ich Silvester und Neujahr in der Uniklinik verbracht habe...

Blutdruck heute nach all der Aufregung 181/88. Ich hab auch 3600 ml Wasser mitgebracht. Zu viel Wasser belastet eben den Blutdruck.

Kopfhörer auf, Musik an, ausatmen, beruhigen.

Und zur Entspannung noch etwas unnützes Wissen:

Statistisch lügen Menschen alle 4,8 Minuten.

Die Nachspeise „Tiramisu“ heißt wörtlich übersetzt „Zieh mich hoch.“

In der Londoner U-Bahn werden pro Jahr 75.000 Regenschirme vergessen.

11 Tage haben 1 Million Sekunden.

(Und bis zum Ende meiner Dialysezeit heute sind es ab jetzt noch 16.800 Sekunden...)

Einfach Spitze



28.11.2024, Donnerstag

Es ist wie beim Suchen: Um etwas zu finden, was man sucht, muss man genau dort suchen, wo es ist, sonst findet man es nicht. Wenn die Nadeln richtig sitzen sollen, damit sie ins Blut treffen, muss man sie genau dort stechen, wo sie ins Blut treffen, sonst sitzen sie nicht richtig. Heute hat es auf Anhieb (oder Anstich) funktioniert.

Was gibt es sonst Neues bei mir? Fast nichts, ich hab noch genug mit dem Alten zu tun. Am Dienstag hat Franzi mir 3,4 Liter Wasser aus dem Blut abgezogen! Das muss erst mal aus dem Gewebe in die Blutbahn zusammenlaufen! Wundert es da, wenn (Her-)man danach ziemlich geschafft ist?

Und es weihnachtet! Überall hier auf Station wird geschmückt - auch wenn es zwischendurch mal auf den Boden fällt...(grins). Aber nun hält es und leuchtet fröhlich vor sich hin. Karina* gibt sich echt Mühe, um es uns Patienten hier schön zu machen. Wie immer halt ist das Personal nicht nur zum stumpfen Arbeiten hier, sondern um uns die Dialysezeit so angenehm wie möglich zu machen. Ich weiß nicht, wie das woanders ist, auf den Webseiten der verschiedenen Dialyse-Zentren wird das ja immer so hervorgehoben und angepriesen. Hier jedenfalls kann ich bestätigen, dass das tatsächlich so ist. Wir fühlen uns wohl hier.



**An dieser Stelle deshalb mal wieder ein ganz großes Dankeschön dafür!
Ihr seid einfach Spitze!**

Mir geht's gut



30.11.2024, Samstag

Wenn ich andere Mitpatienten so beobachte, bzw. erlebe, kann ich nur feststellen, dass es mir dagegen noch wunderbar gut geht. Wie da manche rimhuutschen* und sich kaum noch auf den Beinen halten können oder gar gefahren werden müssen - dagegen bin ich noch ein agiler Hüpfen. Auch wenn es manchmal etwas schwierig wird beim Aufstehen, weil „die Knie nicht mehr mitmachen.“ (Wer kennt diesen Witz? Kann ich hier nicht schreiben, ist nicht jugendfrei...)

Ich stelle aber auch fest, dass es nicht nur die Knie sind, sondern auch eine gute Portion Muskelkater in Beinen, Bauch und Armen, ausgelöst durch regelmäßiges, leichtes Dehn- und Krafttraining jeden zweiten Morgen nach dem Aufstehen. Angeregt durch die „Pacer“-App auf meinem iPhone. Nachahmenswert übrigens...

Auch mit der peripheren Neuropathie (<https://bit.ly/4ic8JLO>) wird es nicht besser. Das Gefühl in den Füßen wird immer weniger und dadurch die Schritte, besonders am Morgen oder nach längerem Sitzen immer unsicherer. Zuerst fing das Taubheitsgefühl ja ganz unscheinbar in den Zehenspitzen an, nun ist es bereits über die Zehenballen bis ins Fußbett gewandert. Viel Bewegung und viel Vitamin B1, B6 und B12 helfen, das zu verzögern.

Bei Dialyse-Patienten liegt die Ursache daran, dass die Gifte, die im Blut sind, besonders das Kreatinin, sich an den tiefsten Stellen des Körpers, also in den Füßen, in den kleinen Blutgefäßen ablagert und diese dann nicht mehr richtig durchblutet werden und so die Nerven nicht mehr richtig versorgen können.

Aber sonst... Mir geht es gut. Und dafür bin ich dankbar.

* „Rimhuutschen“ nannte es meine Schwiegermutter, wenn Menschen nicht mehr richtig laufen konnten und damit Schwierigkeiten hatten, sich aufrecht und sicher zu bewegen.

Apropos „Schwiegermutter“: Es gibt so viele böse Witze über Schwiegermütter und dass sie solche Monster wären. Ich kann von meiner Schwiegermutter nur berichten, dass ich niemals, nicht ein einziges mal, Schwierigkeiten mit ihr hatte oder mich nur irgendwie beschweren hätte können. Ganz im Gegenteil, sie hat mich behandelt wie einen ihrer eigenen Söhne - manchmal noch besser als diese. Klar, es gab „normale“ Probleme zwischen uns, wie es die überall im zwischenmenschlichen Bereich gibt.

Das Leben besteht nun mal aus mindestens 98% Realität.

Tipps und Tricks



03.12.2024, Dienstag

Schon wieder Dienstag. Ei, wie die Zeit vergeht! Dabei war es ein so angenehmes Wochenende. Mit Weihnachtsmarkt und Kinderpünschen, mit Garten und „Linksrum“ und mit Kardiologie und Herzecho als Vorsorgeuntersuchung für TX (Transplantations-Vorbereitung).

Kleiner Tipp für Weihnachtsmärkte: Wenn du abends, ganz kurz nach Schließung noch an einem Stand mit Punsch vorbeikommst, kann es sein, dass du noch 2 Pünsche geschenkt bekommst, weil sie zu viel hatten und nichts wegschütten wollen.

Im Garten hat der Wohnwagen nun einen neuen Fußbodenbelag aus Dämmmaterial und Schaumstofffliesen. Wintertauglich also.

Beim Herzecho wurde wieder festgestellt, dass (fast) alles in Ordnung ist. Die Klappen schließen nicht perfekt, das ist aber normal und akzeptabel. Beim Auto wüsste ich, wie man da Abhilfe schafft, indem man den Zylinderkopf ausbaut, die Ventilsfedern entspannt und entfernt und dann die Ventilteller mit Schleifpaste neu einschleift. Und wenn's nicht ganz so schlimm ist, kann man beim Leerlauf einen Unterdruckschlauch abziehen, ins Wasser halten und das Wasser in den Motor ansaugen lassen. Der Dampf reinigt die Ventilsitze und -teller. Hab ich beim BOSCH-Dienst hundertmal gemacht. Nur schade, dass das Herz keinen Zylinderkopf

hat... und auch keine Unterdruckschläuche... Doch die Diagnose von der Katheter-Untersuchung ist damit bestätigt: Mein Herz hält noch 49 Jahre. Mindestens.

Ich muss mich halt entsprechend verhalten. Stress vermeiden, von außen und von innen, viel Bewegung an frischer Luft, Eustress statt Distress*, viel Lachen, die schönen und angenehmen Dinge des Lebens genießen. Und alle und alles fern halten, der, die oder das mich negativ aufregt.

Die Kardio-Fitness steigt auch langsam wieder, war gestern bei 18,2. Von 15,2 vor ein paar Wochen noch ist das schon eine Steigerung. Bis 30,3 von vor Covid 19 ist es allerdings noch ein weiter Weg, ist es noch weiter weg.

Was du dir in Gedanken vorstellen kannst und womit du dich in deinen Gedanken beschäftigst, das kannst/wirst du auch erreichen. In beide Richtungen, positiv wie negativ!

Richtig gute Musik in den Lauschermuscheln hilft dabei. So, wie die jetzt grad.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Geburtstage gut für die Gesundheit sind: Menschen, die öfters Geburtstage haben, leben länger.

* <https://bit.ly/49IEwFW>

Alles Krampf



05.12.2024, Donnerstag

Schön, wenn manche meine Beiträge tatsächlich (bis zum Ende) lesen und feststellen, dass der Link am Ende ins Leere geht. Hab ich jetzt „repariert“ und funktioniert korrekt.

Leute, es gibt Leute, da wundern sich die Leute! Wie manche mit ihren Autos parken... Kreuz und quer und hin und her, mittendrin und hinten hin und auch davor vor's fremde Tor. Der Fußweg wird ganz frech blockiert, das Parkverbot klar ignoriert. Man muss ja gleich vom Auto aus mit dem Fuß direkt zum Laden raus.

Da könnte man direkt eine Gänsehautentzündung bekommen als Fußgänger, wenn man vom Fußweg extra runter auf die Straße und am Auto vorbei muss. Aber die leidigen Fußgänger gehören eh unter die Straße, damit mehr Platz für die Autos wird. (Zander's Zorn*) Manchmal denke ich, man sollte ab und an mit ´nem Schraubenzieher durch die Stadt laufen und „Selbstjustiz“ betreiben. Ich weiß, das sind böse Gedanken. Und strafbare. Also lassen wir es lieber.

So, wieder mal genug genörgelt als Rentner.

Kommen wir zum Wesentlichen: Dialyse.

Am Dienstag hat Franzi mir 4,1 Liter Wasser abgezogen! Zum Schluss kam dann ein kräftiger Krampf ins Bein, wie schon Jahre nicht mehr. Nach dem Abschalten der BVM (dass Franzi kein Wasser mehr abzieht, sondern nur noch die Gifte) wurde es langsam wieder besser. Man kann da, wenn's zu unerträglich ist, auch eine Portion Kochsalzlösung in den Venenschlauch spritzen, da, wo das Blut zurück kommt, damit dem Natrium-Mangel, der die Krämpfe verursacht, entgegengewirkt wird. War bei mir in den sechs Jahren aber nur ein einziges mal nötig.

Heute, bei voraussichtlich nur 3,4 Litern, sollte es moderater angehen. Mal schauen.

*<https://bit.ly/4fYFRFo> oder <https://bit.ly/4ik0Hk8> (Heute funktionieren die Links gleich richtig!)

Eigent-Lich



07.12.2024, Samstag

Eigentlich hätte ich heute ausschlafen wollen. Gegen 8:00 Uhr dann einen Morgenspaziergang im Wald, danach gemütlich frühstücken. Eigentlich. Doch nun bin ich in eigent-Lich. Nix ausschlafen. 04:50 Uhr wecken, Toilette, anziehen. Halt, erst wiegen! 72,3 kg Nettogewicht. 2,2, kg drüber. Anziehen, Bad, Tabletten schlucken, Sachen einpacken. Die SMS sagt mir, das Taxi kommt in 10 Minuten. Jacke, zur Haustür, kurz warten, Taxi kommt um die Ecke, einsteigen, los geht's. Kaum Verkehr, weder in die eine noch in die andere Richtung. (Die Anderen können wohl alle noch ausschlafen.)

In Lich dann das übliche Prozedere: Durch die Woanders-drücken-und-von-alleine-Aufgeh-Tür, Patient-Card einstecken, wiegen, an meinen Platz, alles vorbereiten, warten, bis die Schwester kommt, Nadel nehmen, ansetzen, drücken, leichten Schmerz überwinden, zack, rein! Gut gemacht! Nächste Nadel nehmen, ansetzen, drücken, leichten Schmerz überwinden, zack, rein! Gut gemacht! Schwester schließt an, Maschine starten, Blut erkannt, Abmarsch! 5 Stunden, 30 Minuten.

Blutdruck 189/94. Ich kann nix dafür. Sorry. Ist wieder so 'ne hübsche, junge Schwester gewesen!

Ausschlafen, Spazieren gehen und gemütlich frühstücken muss ich wohl auf morgen verschieben.

Da gibt es dann aber auch hübsche Leute...

Jung-dynamisch



10.12.2024, Dienstag

Nun ist es endlich raus! Das Geheimnis ist gelüftet! Und für alle Zeit ist Klarheit geschafft. Schwester Krimhilde* hat am Samstag auszusprechen gewagt, wovor andere sich ewig gescheut haben.

Sie meinte, sie brauche eigentlich gar nicht mehr hierher zu kommen, denn hier gäbe es genug junge, dynamische und hochmotivierte Fachkräfte aus verschiedenen Fachrichtungen, die das auch ohne sie auf die Reihe kriegen würden. Danach gab es eine lauthalse Diskussion der „jungen, dynamischen und hochmotivierten Fachkräft-innen“, in der „dynamisch“ und „hochmotiviert“ zwar als selbstverständlich akzeptiert, das „jung“ jedoch absolut in Frage gestellt wurde.

Leute! Selbst die schon ein ganz klein bisschen ältere Schwester kann mit Fug und Recht behaupten, sie sei noch lange nicht „alt,“ aber all die anderen fast noch blutjungen Schwestern, kaum der Pubertät entflohen, vielleicht Ende 20, Anfang 30 - wie die sich doch wehren dagegen, dass sie noch jung sind. Wie alt kommen die sich eigentlich vor? Kurz vor der Rente? Oder vor dem Altersheim? Mit Krückstock und dritten Zähnen? Leute, wie jung ist man denn mit grad mal 30 oder 40?! So herrlich jung, dass man das Leben und seine Jugend mit vollen Zügen genießen kann und sollte. Mit 80 kann man dann mal ans Alter denken.

Wenn ich meiner Freundin sage, dass sie jung (und hübsch) ist, dann freut sie sich über so ein Kompliment und genießt es.

Also, ihr dynamischen und hochmotivierten Fachkräft-innen, genießt einfach eure Jugend, freut euch daran und redet nicht immer dagegen!

Am 3.12. hab ich doch über´s Ventile einschleifen geschrieben. Dazu hab ich jetzt ein lustiges Video gefunden, wie das andere Mechaniker machen:

<https://bit.ly/4f94SfW>

Das Chaos



12.12.2024, Donnerstag

Also, wenn ihr „Fosrenol“-Kautabletten einnehmen müsst wegen Hyperphosphatämie, dann achtet bitte genau darauf, dass ihr das immer nur zu den Mahlzeiten oder kurz danach einnehmt (zerkaut) und niemals vorher auf nüchternen Magen! Auf dem Beipackzettel steht als häufige Nebenwirkung (1 von 10 Patienten) „Übelkeit, Erbrechen.“ Und das ist noch geschmeichelt! Ich habe am Dienstag nach der Dialyse unbedacht eine Fosrenol auf nüchternen Magen genommen.

Und dann nahm das Chaos seinen Lauf...

Zuerst musste ich 30 Minuten im Taxi warten, weil es beim zweiten Patienten nochmal nachgeblutet hat. Bei der Abfahrt merkte ich dann schon die „Nebenwirkung.“ Kurz danach hat sich mein Magen umgekrempelt. Aber richtig! Aber so ganz richtig! Aber so ganz sehr richtig! Kotz mal, wenn der Magen leer ist! Zum Glück hatte der Fahrer eine Spucktüte dabei. Dreimal ging das unterwegs so! Die Fahrt dauerte auch noch satte 40 Minuten, statt wie üblich 20. Beschleunigen, Bremsen, Kurven, Unebenheiten, alles ein Graus für den Magen. Zuhause konnte ich mich kaum auf den Beinen halten und bin sofort ins Bett gefallen.

Sterben kann nicht schöner sein...

So elend habe ich mich schon 25 Jahre nicht mehr gefühlt. Damals, als ich mit dem LKW im Süden unterwegs war und so unbarmherzig starke Migräne hatte. Da hat sich das letzte mal mein Magen so unkooperativ verhalten.

Ich hab heute noch Muskelkater von den Bauchkrämpfen.
Nie wieder!!!

Aber sonst geht es mir gut bis blendend. Ich genieße mein Leben und die restlichen Umstände dazu und mach das Beste daraus.

Geht's euch auch so?

Nochwas zum Schmunzeln, weil, das Leben muss ja weitergehen:

"Ich habe die Uni erfolgreich abgeschlossen." Jürgen (56), Hausmeister

"Ich lass gerne mal die Sau raus." Peter (28), Landwirt

"Der Moment, im Auto sitzen zu bleiben und das Lied zu Ende hören..." Klaus (45), Notarzt

"Einfach mal abschalten und die Ruhe genießen." Gertrud (52) Schwester auf der Intensivstation

"Abgemacht ist abgemacht!" Dieter (49), Chirurg

"Ich Sorge für eine hohe Durchfallrate." Frank (32), Mensakoch

<https://www.selbsthilfe->



14.12.2024, Samstag

Ist schon ne feine Sache, wenn man die „taxi.de“-App hat. Da sieht man morgens genau, wo das Taxi grad rumfährt und weiß, wann es ankommt. Das ist sehr stressmindernd.

Und wenn dann noch die Nadeln gut reingehen, ist der Tag so gut wie gelaufen und man kann sich entspannt zurücklehnen.

Bleibt nur das Problem mit der Hyperphosphatämie...

Seit ich am Dienstag diese „Magen-Verzweiflungs-Aktion“ hatte, war ich auf das Fosrenol etwas weniger gut zu sprechen. Verständlich. Und jetzt könnte ich wetten, dass mein Phosphat-Wert zu hoch ist. „...kann zu Juckreiz, Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall führen.“ - sind unter anderem die Auswirkungen. Gut, vom Herzinfarkt merke ich noch nichts, aber der Juckreiz hat wieder immens zugenommen. Sehr unangenehm... Hilft wohl alles nichts und ich muss wieder in den sauren Apfel beißen bzw. in die Fosrenol-Tabletten.

Ist halt auch wieder ein Thema der Ernährung(s-Gewohnheit): Wieviel kann man von was essen? Wo ist „gutes“ und wo „schlechtes“ Phosphat drin? In dem verlinkten Beitrag ist das gut beschrieben und auch für „Normalos,“ also nierengesunde Menschen, durchaus wissenswert.

(Ja, man kann das auch ignorieren und nicht anklicken und nicht lesen...) <https://bit.ly/3DhwUbS>. Ich hab extra den Link verkürzt. Hier ist der Original-Link: <https://www.selbsthilfe-niere-mittelhessen.de/gutes-und-boeses-phosphat/#:~:text=Erh\u00f6htes Phosphat wirkt sich langfristig,Christoph C.>

Ich w\u00fcnsche euch ein sch\u00f6nes Wochenende.

Geht es deinem Personal hier auch so?:

Schau hier: <https://www.facebook.com/reel/2488066708251039>

Musik, Musik



17.12.2024, Dienstag

Musik beruhigt. Musik bringt runter. Musik senkt den Blutdruck und den Puls. Musik heilt. Natürlich nicht diese Ntzz-ntzz-ntzz, Rapp, Rock, Hipp-Hopp oder Schnupp-Schnopp. Nein, ich meine die, die mit der richtigen Hertz-Zahl schwingt. Am gesündesten ist klassische Musik. Nicht jedermanns oder jederfraus Sache. Jederteenies schon gar nicht. Es ist schon lange nachgewiesen, dass klassische Musik Pflanzen besser wachsen lässt und Kühe mehr Milch geben. Wenn sogar Rindviecher darauf ansprechen, sollte es doch bei den Menschen auch funktionieren. Im Gegensatz dazu gibt es moderne Musik, die speziell darauf ausgerichtet ist, mit ihrem Rhythmus das Herz schneller schlagen zu lassen und die Hörer aufzuputschen.

Ich hab eine Webseite gefunden (war ja wieder mal klar!), auf der verschiedene Musik für verschiedenes Wohlbefinden empfohlen wird: <https://bit.ly/4gH7Vx3>. Wer das jetzt ausprobieren möchte: Bitteschön. Ich auf jeden Fall. Im Moment hör ich aber „Plaisir D’Amour“ von Frank Mills. Und „If Tomorrow never comes“ von Francis Goya.

Es gibt so viele schöne, beruhigende Musik. Und es gibt so viele Situationen, in denen mal diese auch (dringend) braucht.

Was ich noch gefunden habe und besonders den Mit-Dialytikern nicht vorenthalten möchte, ist die Webseite „dialyseschmaus.de“ mit Kochrezepten speziell für Dialyse-Patienten.

Musik, Essen, Tagesablauf, Sport - alles eine Frage der Gewohnheiten, der „Paradigmen“, der neuronalen Verbindungen im Gehirn. Man tut es eben oder man tut es nicht. Häufig sogar, ohne groß darüber nachzudenken. Um sich neue Gewohnheiten anzugewöhnen, braucht es 21 Tage ununterbrochen, damit im Gehirn neue neuronale Verbindungen aufgebaut werden und es zur Gewohnheit wird. Hier eine kurze Erklärung, warum das so ist: <https://bit.ly/49Lf1y7>

So, nun habt ihr wieder genug nachzuschauen, nachzulesen, nachzuhören.

Und ich mach gleich mein Frühstück - mit Musik („I Have A Dream“ von ABBA).

Abwehr



19.12.2024, Donnerstag

Zitrone mit Schale (vorher gründlich mit Natron waschen), Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, (alles frisch), Curcuma (frisch und Pulver), kleinschneiden, Pfeffer dazu, in 1 Liter Wasser aufkochen, abseihen, Honig zusetzen und in eine Flasche abfüllen. Jeden Tag 2-3 Schluck davon trinken. Mal sehen, wann du erst wieder mal eine Erkältung bekommst...

Das Gefährliche an der Dialyse ist nicht die Dialyse selbst oder das Setzen der Nadeln oder die Medikamente, sondern die morgendliche Fahrt mit dem Taxi. Manchmal fühlt man sich hilflos ausgeliefert... Allerdings bin ich all die über sechs Jahre hier und auch wieder zuhause heil angekommen. Gibt also nix zu meckern.

(Übrigens lief im Kopfhörer grad „Mustang“ von The Shadows und jetzt „The Sound of Silence“ von 2CELLOS - Dedicatet.)

Ein Ehepaar checkt im Hotel ein. Der Rezeptionist rechnet die Preise: „Zimmer mit Frühstück: 180 €, Kurtaxe 30 €.“ Meint die Frau: „Kurtaxe brauchen wir nicht, wir haben unser eigenes Auto.“

Und mir geht es gut. Heute kommt einer meiner Söhne und wir werden uns paar schöne Tage machen.

Ihr auch?

(Und jetzt "Hymn" von Barclay James Harvest, aus "Gone To Earth"...)

Unterschiedlich



21.12.2024, Samstag

„Gib Gummi!“ Oder hochdeutsch: „Jibbst du Jass, Kollegga!“ Naja, wir sind heil in der Klinik angekommen...

Frühstück:

1 Käsebrötchen, 1 Körnerbrötchen, 1 Ei, 20 g Butter, 25 g Marmelade, 250 ml Cappuccino

Mittag:

300 g Schweinekotelett, 6 Weißkohl-Puffer*, á 50 g, 150 g Erbsen-Gemüse, 250 ml Kaffee

Abendessen:

5 Blätterteig-Taler mit Hackfleischfüllung, á 50 g, ½ Körnerbrötchen, 10 g Butter, 20 g Schinkenwurst, 3 Münchner Weißwürste, ½ l Grüntee mit Orange

Snack:

2 Eier

(Das ist nur das, was mir heute noch im Gedächtnis ist.)

Inhaltstoffe laut MIZU Ernährungstabelle:

4,4 g Kalium,
2,3 g Phosphat,
5 g Natrium,
188,9 g Proteine,
4.150,9 kcal,
2000 ml Wasser

Für mich bedeutete das:

218,6 % Kalium,
250,5 % Phosphat,
218,7 % Natrium,
221,4 % Proteine,
166,8 % Kalorien,
212,7 % Wasser.

Ist schon krass, mal einfach so zuzuschlagen, ohne auf die Werte zu achten. Bestimmt kam zwischendurch das eine oder andere „Fingerfood“ noch dazu, das weiß ich nicht mehr so genau. Das ist halt so, wenn man Besuch hat und es einem schmeckt.

Es muss halt nur alles im Körper verarbeitet und wieder ausgeschieden werden. Für mich als Dialyse-Patient ein echtes Problem!

Was bin ich froh, dass es die Angaben für meinen Sohn sind und nicht meine. Der hat damit keine Probleme, seine Nieren arbeiten einwandfrei und bewältigen das so gut wie nebenbei.

Ich hab es etwas anders geregelt:

1,7 g Kalium = 85,9 %
1,1 g Phosphat = 122,9 % (Hier hab ich geschlampt! Das geht auf's Konto Weißwürste und ´n bisschen Kotelett!)
3 g Natrium = 130,6 % (Da waren die Weißwürste, 62,4 %, das Brötchen, 28,6 % und das Kotelett, 21,7 % schuld.)
100,1 g Proteine = 117,3 %
2.006,6 kcal = 80,6 %
969 ml Wasser = 96,9 %

Nur, um euch mal den Unterschied zu zeigen zwischen guter und fast gar keiner Nierenfunktion.

*Weißkohl-Puffer: Wie Kartoffel-Puffer, nur mit kleingehobeltem, kurz angedünstetem Weißkohl statt rohen, geriebenen Kartoffeln. Ähnlich wie die Karotten-Puffer, die ich euch neulich (oder schon überneulich?) vorgestellt habe.

Schönes Wochenende euch!

Stärrle und so



24.12.2024, Dienstag (jetzt schon) und Heilig Abend (erst heute Abend).

Sie gibt es doch noch! Man hat sie schon lange nicht gesehen! Ständig waren nur Wolken. Aber heute morgen im Taxi unterwegs hab ich sie gesehen: Stärrle*! Endlich mal wieder welche am Himmel.

Und: Am Samstag war Winteranfang! Der astronomische. Der meteorologische war schon am 1. Dezember. (Ja, den haben wir alle verpasst!)

Winter. Kalt, 15 Grad minus, tief verschneite Wälder und Wiesen, der Schnee knirscht unter den Füßen, Eisblumen am Fenster, Kinder mit Skiern und Schlitten draußen, zugefrorene Teiche, auf denen sich Schlittschuhläufer tummeln, Winterwanderungen mit Pferdeschlitten, Schneeballschlachten, weißer Atem, Pelzmützen, dicke Handschuhe, das volle Programm.

Ja, na dann guck mal raus! Nebel, stürmisch, nasskalt, der Regen peitscht ins Gesicht, trüb (außer heute, da gibt's Stärrle), ungemütlich hoch drei mal sieben, alles grün, kahle Bäume, nasse Füße, eine einzige Trostlosigkeit statt Winterromantik.

Und dann Weihnachtslieder singen, hä?

„Leise rieselt der Schnee...“ denkste! Wir müssen den Text umschreiben:

„Leise pieselt das Reh
gelbe Löcher in´n Schnee.
Blassgolden schimmert der Strahl,
Rehlein, piesel noch mal!“

Aber da geht´s ja schon weiter: „Löcher in´n Schnee...“ nix Schnee. Also noch anders:

„Heimlich pieselt der Haas
kleine Pfützen ins Gras.
Weihnachtlich sieht es nicht aus,
Weihnachten ist dies´ Jahr ´n Graus.“

Frage an das städtische Ordnungsamt: „Wie lange darf man am Heilig Abend Rasen mähen?
Antwort: „Es gibt keine zeitliche Einschränkungen, solange man die Nachbarn nicht beim Grillen stört.“

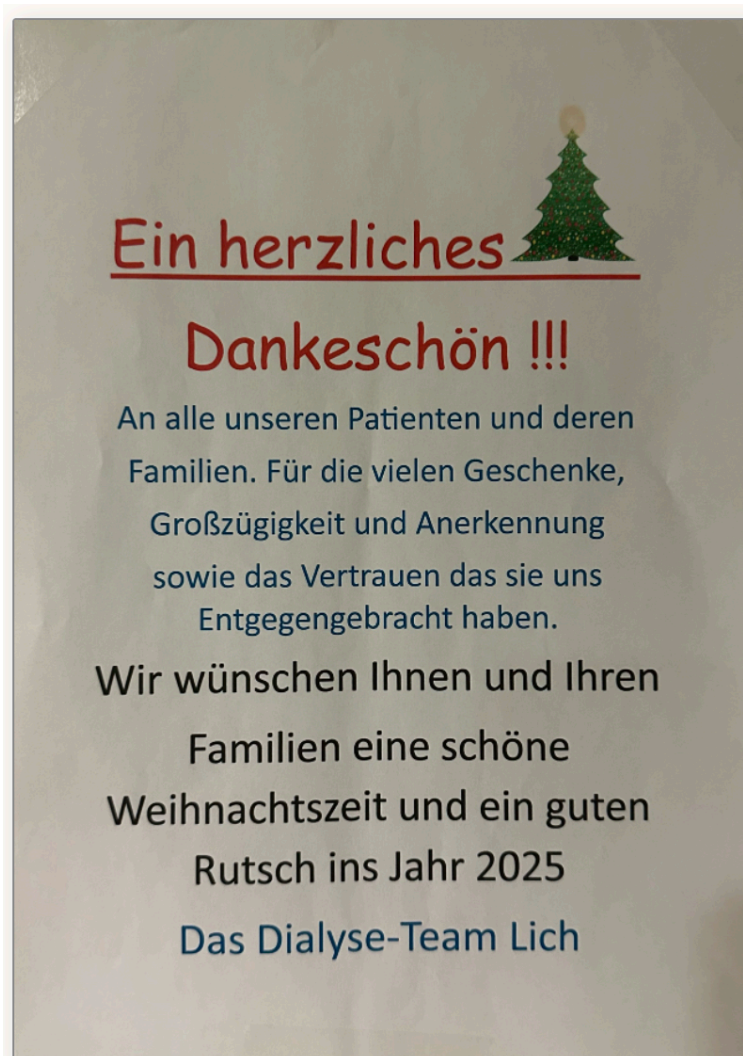
Ich wünsche euch trotzdem schöne Weihnachtstage. Am 2. Feiertag lesen wir uns wieder.

*Stärrle: im kernvogtländischen** Dialekt „Sterne“ oder „Sternlein.“

**Wikipedia: <https://bit.ly/4fybrc5>

P.S.: Ich hab mir echt überlegt, ob ich nicht tatsächlich heute Abend im Garten grillen sollte...

P.P.S.: Draußen an der Waage und auf jedem Patiententisch ein lieber Weihnachtsgruß von der PHV. Danke an das Team! Euch auch ein wunderschönes Fest.



Vorsicht, Gift!



26.12.2024, Donnerstag

Zuerst das Positive: Es waren ruhige Weihnachtstage. Unter Anderem mit Kaninchen und Klößen und selbstgebackenem Brot, mit Raachermannl*, Stollen und Kerzenschein.

Die Nadeln fanden heute auch wieder problemlos ihren Weg ins Blut. Nur bei Franzi geht die BTM-Klappe immer noch nicht zu. (Ersatzteil ist unterwegs.) Aber das ist ja bei Frauen öfters der Fall, dass die einfach ihre Klappe nicht halten können...

Nun zum „Essen.“ Ist ja über Weihnachten und Silvester ein nicht ganz unbedeutendes Thema. Nicht das eigene, selbst zubereitete Essen. Da gibt es kaum etwas zu bemängeln. Bei dem

Brot, das ich gestern Abend noch gebacken habe, gab es nur fünf Zutaten: 500 g Mehl, 1 Beutel Trockenhefe, 1 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, 340 ml warmes Wasser. Fertig. Keine Konservierungsmittel, keine Zusätze, nichts, nicht mal Chinesen-Haare hatte ich. Und was soll ich sagen? Das schmeckt! Geil!

Ich bin wieder drauf gestoßen: Auf das industriell hergestellte „Ernährungs-Gift,“ das uns in den Supermärkten angeboten wird. (Hier könnt ihr euch das ganze nachher mal anschauen: <https://bit.ly/41Rg91g>.) Ich konzentriere mich mal auf „Bananenmilch-Drink.“ (Ab 22:30, vorher geht's in der Sendung um Joghurt mit der Ecke und Milchreis.) Nur ein paar Ausschnitte: Um den Milch-Drink, Typ Banane auch „Bananenmilch“ nennen zu dürfen, muss tatsächlich auch Banane drin sein. Es ist aber nicht festgelegt, wieviel drin sein muss. Schau mal auf die Zutatenliste einer solchen Flasche: „Bananenpüree 0,02%.“ Kopfrechnen: 100% von 1 Liter sind 1 Liter oder 1000 Gramm. 20% sind 200 Gramm. 2% sind 20 Gramm. 0,2% sind 2 Gramm in einem Liter und bei 0,02% müssen wir schon einen 10-Liter-Eimer nehmen, da sind dann 2 Gramm in 10 Litern!!!! 2 Gramm Banane auf 10 Liter Milch. Wiege mal 2 Gramm Banane ab (da ist sogar eine Briefwaage zu ungenau), mix die in 10 Liter Milch und koste mal, wie sehr die dann nach Banane schmeckt. Und dann trink eine MÜLLER-Milch, Typ Banane, wie toll die nach Banane schmeckt! Die MÜLLER's und Co. sind wahre Zauberkünstler. Wie machen die das nur? Ganz einfach, die machen den Geschmack selber. Unter anderem mit - haltet euch fest - Essigsäure. Ist ja schon mal gut, denn die wird gerne auch beim Klo-Putzen gebraucht. Dann Schwefelsäure! Ja, ihr habt richtig gelesen: Schwefelsäure! Das ist das Zeug, das so herrlich auf der Haut ätzt. Richtig zusammengemixt ist das dann nicht mehr so gefährlich - und schmeckt herrlich nach Banane.

Guten Appetit!

Weil wir grad dabei sind: Danach (bei 33:15) kommt Vanille-Schoko-Pudding für Kinder. Mit Vanille. Oder doch mit Vanillin? Wo ist der Unterschied? Echte Vanille ist die Schote der Vanille-Orchidee. Sündhaft teuer. Kauf mal ein Röhrchen mit Vanille-Schote! Vanillin dagegen ist ein Vanille-Ersatz und wird hergestellt aus Abfallprodukten der Petrol-Chemie oder aus Holzabfällen der Papier-Industrie (<https://bit.ly/3P9tYkh> und KI ChatGPT "Unterschied Vanille vs. Vanillin"). Im besten Fall ist der Vanille-Pudding also mit Papierschnipsel angereichert... Kein Wunder, wenn man den Eindruck bekommt, die Kinder (und Erwachsenen), die das öfters essen, werden immer „holzköpfiger.“

Da gäbe es dann noch den Trick mit den 30%-zuckerreduzierten Keksen und und und. Aber genug über diese „Nahrung“ geschrieben. Macht euer Essen selber und staunt, wie euer Körper mit der Zeit immer gesünder wird.

Schönen 2. Weihnachtstag euch allen!

* Ein Raachermannl (Rächermännchen) ist eine typisch erzgebirgische, hohle Holzfigur, in der ein kleiner Räucherkegel, ähnlich den Räucherstäbchen, abgebrannt wird und das dann so lustig aus dem Mund qualmt.

Einfach zu viel



28.12.2024, Samstag

Heute war wieder Stärrle-Himmel. Und wir hatten einen Schummi-Chauffeur. Unter anderem mit 70 in und mit 60 durch die Ortschaften.

Nadeln sitzen, Blutdruck 157/75, UF-Ziel 3000 +-500, Restzeit aktuell 5:17.

Und worüber schreibe ich heute? Soll ich wieder über die sogenannten Lebens-Mittel ablästern, die dazu da sind, die Bevölkerung krank und abhängig zu machen, weil das Meiste darin künstlich ist und dem Körper nicht mehr das gibt, was er braucht an gesunden, natürlichen Mikronährstoffen? Makronährstoffe hat er ja mehr als genug: Zum Beispiel Fette und Zucker.

Vor 100 Jahren, in den 1920-ern, lag der jährliche Durchschnittsverbrauch von Zucker bei 5 bis 10 kg. Heute liegt er bei 30 bis 40 kg. Nehmen wir mal 6 kg. Das war 1 Tüte in zwei Monaten. Heute sind es knapp 3 Tüten in einem Monat!

In 1 Liter Coca Cola sind etwa 108 g Zucker. Um sich das vorzustellen: Das sind 27 Teelöffel oder 36 Würfelzucker - in 1 (einem!) Liter! 1 Liter sind 4x0,25 Liter. 0,25 hat eine normale Tasse Kaffee oder Tee. 36 durch 4 wären für eine Tasse 9 Würfelzucker! Das macht kein (normaler) Mensch*. Aber ´ne Coke wird bedenkenlos geschluckt.

Ja, natürlich, es gibt ja Cola Light und Cola Zero. Aber hast du mal reschärschiert, was anstelle von Zucker da drin ist und was das mit deinem Körper macht? Wenn´s dich interessiert - ich schreib mal drüber...

Aber nicht heute. Jetzt frühstücke ich erst mal - mit zwei 300ml-Tee mit jeweils 1 Würfelzucker.

*Mein Sohn und ich haben mal unten in den rumänischen Karpaten einen alten Mann erlebt, der sich doch tatsächlich an eine 300ml-Tasse Kaffee 8 (acht) Löffel Zucker machte - und den dann in einem Zug getrunken hat. Gibt's halt auch...

See you



31.12.2024, Dienstag

Heute ist ein besonderer Tag für Frau Silv*.

Und heute ist Glatteis. Nicht auf den Straßen, aber auf den Fußwegen. Beim Aus-der-Haustürgehen ist die Mitpatientin gestürzt. War gar nicht so einfach, die mit dem Taxifahrer zusammen wieder auf die Beine zu bringen. Steckt mir noch bissel in den Knochen. Und im Blutdruck. 170/92.

Trotzdem sitzen beide Nadeln aber optimal. Man darf halt nur nicht zittern beim Stechen. Schreibt sich einfach, praktiziert sich aber wesentlich schwieriger. Das Ergebnis zählt.

Nochmal Thema Cola: Der Durchschnittsdeutsche trinkt 33 Liter pro Jahr! (Da ich aber höchstens 0,5 bis 1,0 Liter im Jahr trinke, muss meine 32 Liter dann noch jemand anderes mit trinken.) Bei 33 Litern sind das ca. 3,56 kg Zucker, die man da zu sich nimmt. Das ist die Hälfte des gesamten Jahresverbrauches von vor 100 Jahren.

Und wenn kein Zucker drin ist? Hier zwei Links, ob das unbedingt gesünder ist: <https://bit.ly/4fHTyHP> und <https://bit.ly/3PhGJsX>.

Wasser hab ich heute 4400 ml mitgebracht! Franzi ist auf 3500 (+-500) eingestellt. Am Samstag ist mir aufs Ende hin schwindelig geworden und der Blutdruck auf 96/48 abgesackt.

Wasserentzug abgebrochen und mit 1000 ml zu viel nach Hause. Ungünstig, wenn das Wochenende bevorsteht. Diese 1000 hab ich heut schon mal wieder mitgebracht. Mal sehen, was nachher bei der Visite rauskommt.

* Wer kennt sie nicht, die gute alte Ester? Die Silv, Ester?

Ich wünsche euch noch viele schöne und erbauliche Stunden im alten Jahr.

See you next year!

Moin!



02.01.2025, Donnerstag

Heute keine Sterrle am Himmel. Platscheregen. Und das im Neuen Jahr!
Ja, alle guten Wünsche auch noch für's Neue Jahr! Bleibt gesund - oder werdet es - bleibt sauber und anständig. Und behaltet immer eine nötige Portion Humor. Vielleicht auch für meine Beiträge, die nicht immer und nicht für jede/n zu verstehen sind. Deshalb spreche ich auch fließend drei Sprachen: deutsch, ironisch und sarkastisch. Weil es verboten ist, dumme Menschen zu schlagen.

Da müssen wir uns wieder dran gewöhnen, dass wir 2025 schreiben müssen statt wie gewohnt 2024. Wetten, dass wir uns noch 3 bis 5 mal verschreiben werden?

Vor dem Anschließen wurde bei mir noch eine BIM, oder wie wir als Herbalife-Coaches sagten, eine BIA gemacht. Bioelektrische Impedanz-Messung(Analyse) (<https://bit.ly/3W1sBYC>). Kabel an Fuß und Hand anschließen, Strom durch, der dann die verschiedenen Werte misst: u.a. Muskelmasse, Fettanteil und besonders den Wassergehalt im Gewebe. Franzi meint ja immer, sie müsse mir mindestens 3 Liter und mehr abziehen. (Heute hätte ich nach Waage 4,7 Liter

mitgebracht...!) Sie weiß nicht, dass ich seit einigen Wochen gezielt Krafttraining mache und damit mehr Muskelmasse aufbaue.

Die Dialysen der letzten Wochen waren aber immer sehr anstrengend. Müde, erschöpft, am Samstag sogar schwindelig, Blutdruck bis runter auf 90/50 und so. Die BIM meinte heute, ich bin nur mit 1,8 Liter überwässert, VOR der Dialyse. Sind 3 Liter Differenz. Nun muss der Arzt klären zwischen BIM, Franzi, seinen Erfahrungen und meinem Befinden, wie weiter verfahren wird. Inzwischen beginnen wir heute mal ohne Arzt mit 2,0 Liter Abzug.

Ich hab ´n Clip gefunden: Was sagen Ärzte über natürliche Heilmittel? Ich geb´s einfach mal unkommentiert weiter. Macht euch selbst ein Urteil. Und da geht es nicht nur um Krebs...

<https://bit.ly/4a4FNBY>.

Hat wer von euch die Doku gesehen, wo es um die Inhaltsstoffe von „Joghurt mit der Ecke“ geht? <https://bit.ly/41Rg91g>. Nur mal so...

Das norddeutsche Wort „Moin“ bedeutet Guten Morgen, guten Tag, guten Abend und guten Appetit. Und „Jo“ ist ein kompletter Satz mit Subjekt, Prädikat und Objekt.

Frühstück kommt!

„Moin!“ „Jo!“

Nicht so einfach



04.01.2025, Samstag

Es ist nicht immer einfach und bedeutet auch eine gewisse Portion Stress und Unruhe, morgens zur Dialyse zu müssen. Das fängt schon am Abend zuvor an: Du musst rechtzeitig ins Bett, damit du deine 7 Stunden schlafen kannst, weil 10 vor 5 der Wecker klingelt. Aufstehen, Toilette, wiegen, anziehen, Bad, Katzenwäsche, Zähne putzen, Medikamente mit 2 Schluck Milch, Sachen einpacken, Jacke, Mütze, runter an die Haustür, auf's Taxi warten, einsteigen. Dann bist du mehr oder weniger „ausgeliefert.“ Es kostet einen Ex-Fernfahrer immer eine Überwindung, mit jemand anders mitzufahren und dann auch noch hinten zu sitzen. Und wann kommt das Taxi? Pünktlich? Zu spät? Wie viel zu spät? Da gibt es ja zum Glück die Taxi-App, auf der man nachverfolgen kann, wo das Taxi grad ist. Das hilft schon mal, Stress abzubauen und man vermeidet, zu lange an der Haustür zu warten und zu frieren.

In der Klinik dann - beruhigend ist ja, dass es da die „Woanders-drück-und-von-alleine-Aufgeh-Tür“ gibt - am Platz alles vorbereiten, setzen, Bett einstellen, zudecken, auf Schwester warten, Arm abbinden, desinfektionieren, Nadel nehmen, ansetzen, drücken, reinschieben, von der Schwester abkleben lassen, mit der zweiten Nadel das Gleiche. Wenn dann beim Ansaugen das Blut tatsächlich ohne Widerstand in die Schläuche läuft, dann - und wirklich erst dann - lässt der Morgenstress nach. Er fällt ab, wie Schnee von einem Dach, wie eine verdorrte Blüte von meinen Orchideen. Zack, weg!

Wenn dann noch die Blutdruckmanschette am rechten Arm richtig sitzt (und die ganze Zeit dran bleibt) und du danach noch dein MacBook aufmachen und dir die Seele frei schreiben kannst, die Kopfhörer aufsetzt und die Musik deiner Wahl in den Ohren klingt und das Umfeld etwas in die Ferne gerückt wird, ist der Morgen schon fast perfekt. Vom Frühstück, das dann auch bald kommt, ganz zu schweigen.

Und von der Vorfreude auf eventuelle Spaziergänge am Spätnachmittag auch...



Müde Grüße



07.01.2025, Dienstag

Müde bin ich, brauch viel Ruh.
Mir fallen beide Augen zu.

Die Nacht war kurz mit wenig Schlaf,
Ich bin ganz platt, doch war ich brav.

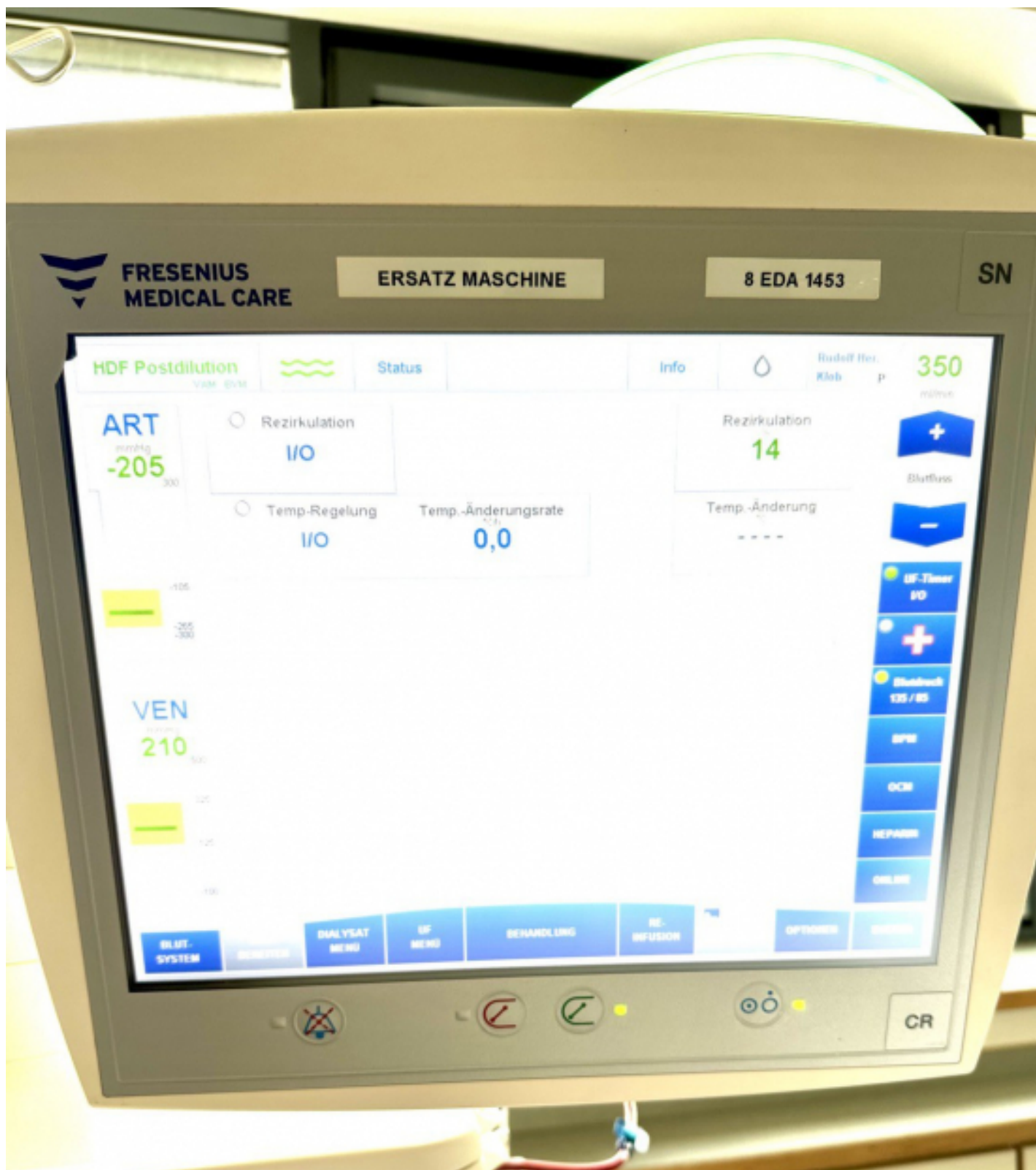
Im Garten gestern war's sehr heiß,
und wunderschön, wie ich noch weiß.

Ich schreib jetzt noch paar Sachen auf.
Die Franzi klärt den Tageslauf,
sie zieht mir manches Wasser ab
und auch das Gift, das ich noch hab.

Dann werd ich schlafen wie ein Bär,
bis besser geht's mir hinterher.

Ich grüße alle „Ehemaligen.“ Die schon gaaaaaanz lange weg sind und die erst ein paar Monate oder Wochen weg sind. Last es euch gut gehen und genießt euer Leben.

Weg vom Fenster



09.01.2025, Donnerstag

Meine Franzi ist weg! Warum? Ihr erinnert euch vielleicht, dass ich neulich mal davon geschrieben habe, dass sie ihre Klappe nicht halten konnte. Die Schwestern haben sich das nun lange genug angeschaut und ein Auge zugeedrückt, aber ständig den Schlauch außerhalb der BMV-Messung zu verlegen und die BMV abzuschalten, ist ja auch nicht das Grüne vom Spinat und für die Patienten nicht unbedingt zuträglich.

Und da sie all die Tage nicht hören wollte, um einfach nur ihre Arbeit ordentlich zu machen, musste sie nun die Konsigwensen tragen - und ist weg vom Fenster! Dafür steht nun eine hübsche, nette „Ersatzmaschine“ neben mir. Still, freundlich, liebe- und verständnisvoll. 8 EDA 1453.

Tja, so ist es! Zur Warnung an alle! An alle Frauen, die einfach ihre Klappe nicht halten können. Die immer das letzte Wort haben müssen. Die vielleicht sogar noch eins draufsetzen, noch einen Extra-Hieb versetzen. Die sich nie etwas sagen lassen, die immer alles besser wissen müssen (wollen!!!). Und die dann mit diesem Pseudo-Wissen überall hausieren gehen, schlimmer als die Zeugen Jehovas. Die einfach nicht still sein können, wenn es für sie angebracht wäre.

Dann kommt es halt eines Tages so, wie es kommen muss. So wie bei Franz: Sie werden abserviert, müssen von ihrem Platz weichen und ihn einer Anderen überlassen, die stiller, verständnisvoller und liebevoller ist. Und die dann auch besser waschen kann - nicht nur das Blut... Und die heißt auch nicht mehr Franz. Vielleicht nenne ich sie ja „Ella“... Meine Ella.

An der Tür vorn bei der Küche steht ein Schild: „Zutritt nur für Personal!“ Ich hab vorhin die Schwester gefragt, was denn wäre, wenn man nur zu zweit ist oder wenn man einfach nur reingehen und nicht zutreten will.

Sie wusste keine Antwort darauf.

Und euch wünsche ich einen schönen Donnerstag.

Ich darf das



11.01.2024, Samstag

Heute war wieder Schummi-Chauffeur dran. Hei-spied auf Nebenstrecken bei Temperaturen um die null Grad mit streckenweise Reif (oder war es Salz?). Mit 60 eiskalt durch's nächste Dorf. Sogar ´ne rote Ampel haben wir überfahren. Nicht gelb und auch nicht mehr dunkelorange, nein, schon eine Sekunde rot. Aber wer soll das schon um kurz vor halb sechs kontrollieren, die sind doch sowieso noch alle im Bett. Schummi-Chauffeur hat sicher gestern seine Eurofighter-Prüfung bestanden, nur den Pilotenhelm hatte er heute nicht mehr auf. Batt itt meeks Fann, tu liff ße Risk. Sogar der Fast-Vollmond hat mit nur einem Auge verstohlen durch die Wolken geschaut.

Makaber noch, dass die ganze Zeit im Radio lief „You rise me up.“ (Sinngemäß: Du weckst mich von den Toten auf...) Aber wie sagte gestern jefraud zu mir?: „Ich darf das, ich bin ´ne Frau!“ Schummi darf das eben auch...

Dafür durfte ich wieder die Nadeln selber setzen. Hab dabei erfahren, dass das gar nicht so viele Patienten selber machen. Und die meisten Schwestern würden das auch nicht bei sich selber machen können. Jaja, aber die Patienten stechen. Da tut's ja auch nicht weh.

Das Wochenende steht schon draußen auf dem Parkplatz. Heut Mittag werde ich es mir schnappen und mit allen Sinnen genießen. Und das Frühstück steht auch schon draußen auf dem Gang.

Kann's besser werden?

Kaum.

Für euch hoffentlich auch nicht.

Wie war's?



14.01.2025, Dienstag

„Und wie war das Wochenende?“ fragte die Schwester vorhin.

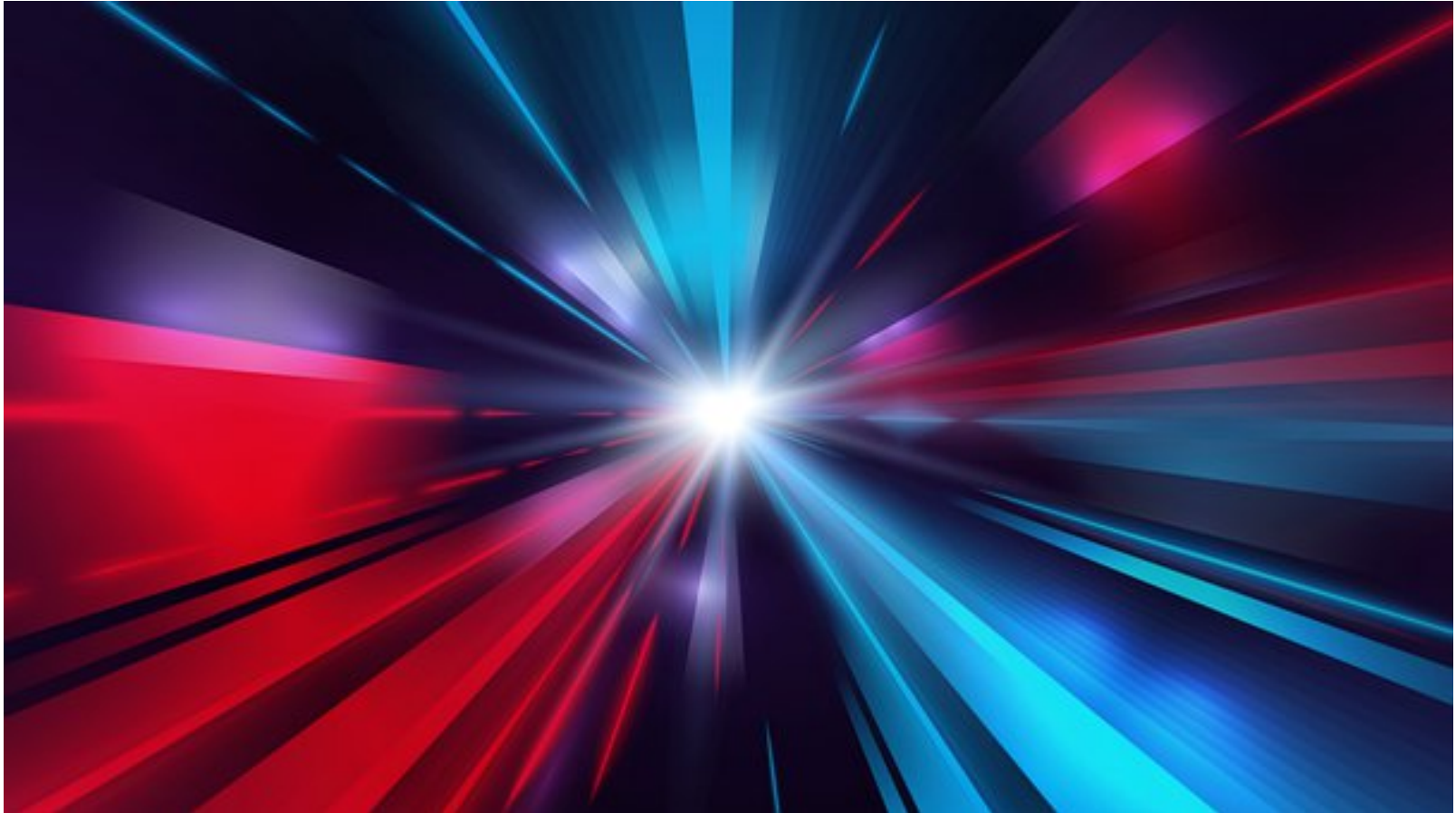
„Geil!“ Voll ausgenutzt mit Action, Chillen, Kochen, Spazieren, Garten.

Im Garten gestern ging es voll ab. (Im Wohnwagen beim Umziehen waren anfangs Null Grad...) Erst an der kalten, frischen Luft gearbeitet, danach ist Nils gleich beim ersten mal gekommen. Sonst hatte er oft Probleme, wenn er warten musste. Aber das ist eben Nils, der hat seinen eigenen Kopf. Wer ihn kennt, weiß das. Und wer ihn nicht kennt, der hat eben Pech. So ist es, wie immer im Leben.

Heute wollten sie auch wieder drei Röhrchen Blut für die NTX (Transplantations-Büro) in Gießen. Danach immer noch ein Blutdruck von 180/85. Das heißt also, Aderlass oder Schröpfen, wie es im Mittelalter praktiziert wurde, haben keinen wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck. Reichlich Bewegung im Freien und gesunde Ernährung allerdings schon. Wenn ich morgens meine Dehnungs-Übungen und das Krafttraining (für Anfänger) mit der Pacer-App beendet habe, mit 40 Kniebeugen und 20 knieenden Liegestütz am Stück bzw. 50 Stück insgesamt und anderen Übungen, ist er kurz mal auf 149/80 und 5 min danach auf 121/74.

Nachher mach ich auch wieder Übungen hier. Kau-Übungen. Breakfast-Time!

Sowas von



16.01.2024, Donnerstag

Am Dienstag der Taxifahrer auf dem Heimweg! Leute, ich kann euch sagen! Er ist doch tatsächlich innerorts mit 50 Sachen über eine grüne Ampelkreuzung gefahren. Der hat gleich von Anfang an bei jedem Abbiegen geblinkt. Sogar beim Verlassen vom Kreisverkehr, als wäre das das Selbstverständlichste auf der Welt. An einem Zebrastreifen hat er auch angehalten, weil eine alte Frau drüber wollte. Durch die Ortschaften ist er mit satten 50 gebräust und bei 30-Zonen auch keinen Deut schneller als 30. An unübersichtlichen Stellen hat er sogar das Gas weggenommen und ist langsamer geworden.

Und der Sicherheitsabstand! Leute, der Sicherheitsabstand! Halbe Tacho-Länge, mindestens! Gefahrene Geschwindigkeit durch zwei in Metern. Nicht wie so viele, die sich einen halben Tacho auf die Stoßstange schrauben - der dann die Stoßstange des Vordermannes berührt. Kein plötzliches Gas geben, kein abruptes Abbremsen, keine ruckartigen Lenkbewegungen, nichts. Nicht ein einziges mal hat er das Handy in die Hand genommen und telefoniert. Das war fast schon beunruhigend. Und zu guter Letzt ist er noch in der verkehrsberuhigten Zone (fast) nur Schrittgeschwindigkeit gefahren.

Ich saß die ganze Zeit hinten und konnte nie ins Verkehrsgeschehen eingreifen. Mir ist auf der ganzen Fahrt nicht einmal schlecht geworden. Leute, das war sowas von! Wenn nicht schon weit mehr!

Ob man solche Fahrer melden müsste?

Das ist so, als würde man bei der Dialyse die Nadel ansetzen, drücken - und drin ist sie. Ohne Schmerz, ohne Probleme und das Blut fließt auch mit mindestens 350 ml/min Und bei der zweiten Nadel genauso. Perfekt und absolut knorge*. (Ähnlich wie meine Garten-Zeiten.)

Vorhin hab ich hier bei der Fernsehwerbung beobachtet, dass erst Durex-Werbung kam und gleich danach die von McDonalds. Ob das was zu bedeuten hat?

* knorge: <https://bit.ly/4jfiERp>

Wer's wissen will



18.01.2024, Samstag

Guten Morgen! Gleich zu Beginn eine Info, die keiner wissen will und auch niemanden interessiert, deshalb schreib ich das hier auch: Dieselpreis an der SB Hungen: 1,62⁹ € und bei ARAL Lich 1,79⁹ €.

Es gibt Taxifahrer, die Multitalente sind. In einem engen Hof rangieren und lenken, gleichzeitig den Gurt anlegen und dabei noch das Taxometer einstellen. So viele Hände hat man eigentlich gar nicht. Doch solange er das nicht mit 100 (km/h, nicht das Alter) auf der Bundesstraße macht, ist es noch akzeptabel.

Es gibt ja das Sprichwort „Lieber 50 fahren und 100 werden, als 100 fahren und nur 50 werden.“ Oder wie mein Arbeitskollege früher immer meinte: „Lieber 5 Minuten Angst, als ein Leben lang tot.“

Gut, wir sind wieder heile hier angekommen, das ist die Hauptsache.

Und die Nadeln sitzen auch wieder knorge. Das sieht schon verdächtig nach Wochenende aus.

Hier noch ein paar Links, die Dialyse-Patienten interessieren könnten:

„Niereninsuffizienz: Wenn die Entgiftung versagt“: <https://bit.ly/3Jnd8ty>

„Aufgaben und Funktion der Niere“: <https://bit.ly/40C5JS5>

Und für die Allgemeinheit der werten Menschheit:

„Dinge, die passieren, wenn du regelmäßig Ingwer isst“: <https://bit.ly/4hjKTg2>

Im Kopfhörer lief grad „Seasens in the Sun“ von Terry Jacks. Einer meiner Favoriten. Und jetzt „Mexiko“ von The Les Humphries Singers. Gleich kommt „Orinoco Flow“ von Enya...

(Wer´s wissen will...)

Wer, was, wie



21.01.2024, Dienstag

In 10 Tagen gibt's schon wieder Rente...

Im Kopfhörer läuft Johnny Cash...

Im Garten gestern war's wieder Spitze...

Bei null Grad im Wohnwagen umziehen! Brrr! Aber danach - einfach wunderschön. Herrlich frische Luft, Bewegung, Anstrengung, Schwitzen, Ideen verwirklichen.

Danach wollten wir's noch auf den Punkt bringen, Träume verwirklichen. Was du dir vorstellen kannst, kannst du auch erreichen. Halt einfach dran fest. Es funktioniert!

Und Heute ist Heute. (Oder heute ist Heute? Oder Heute ist heute? Alles irgendwie richtig.) Zwei Nadeln im Arm, Blut läuft mit 350 ml/min zu Franzi und sauber wieder zurück zu mir, Kalium 5,46; tHb 11,5; Blutdruckmanschette am anderen Arm, Dialysezeit 5 ½ Stunden, Kopfhörer, MacBook, Chillen.

Es gibt im Fernsehen grad 'n Riesenhype wegen Trump's Amtseinführung. Menschen kommen, Menschen gehen...

Und die Wahlen in Deutschland? Wer ist Spitzenkandidat? Wer rettet das Land? Wer hat's drauf? Jeder will es anders. Die Einen schwören auf Einwanderung, die Anderen auf Auswanderung, die Nächsten wollen die Windräder abschaffen, die Übernächsten wollen sie

anschaffen. Alle reden davon, dass sie es garantiert besser machen werden.

Als Kfz-Mechaniker ist das viel einfacher. Kommt ein Diesel mit Leistungsverlust und Rauchentwicklung, dann wird nach der Probefahrt abgearbeitet:

- Diesel- oder Luftfilter verstopft? Nein/Ja? Wechseln!
- Dieselleitungen dicht? Ja/Nein? Nachziehen, Abdichten!
- Düsen ausbauen, Sichtprüfung. Verkocht? Düsenlöcher verstopft? Nein/Ja? Äußere Reinigung!
- Düse in Prüfgerät einspannen, mit Prüfdruck beaufschlagen. Dicht oder tropft? Nein/Ja? Mit Einspritzdruck beaufschlagen, Spritzbild okay? Ja/Nein? Strahl gleichmäßig fein zerstäubend oder pisst wie ein Gartenschlauch? Nein/Ja? Schnarrt sie beim Einspritzen? Ja/Nein? Zerlegen und Nadel, Druckfeder, Distanzscheibe(n) Düsenlöcher reinigen!
- Oder halt neue Düsen einbauen!
- Zusammenbauen, einbauen, Motor starten, Probefahrt!

Danach hat man ein Ergebnis. Die Kiste läuft wieder wie neu.

Und bei den Parteien?

- Die einen gucken, ob der Tank leer ist,
- die Anderen schauen, ob die Rücksitzbank sauber ist,
- die Nächsten prüfen die Blinker.

Wie soll das gut gehen?!

Ich werde auch Wählen gehen. Ich nehm die mit dem leeren Tank. Das ist wenigstens ein Ansatz.

Und zu meinen Brötchen nehm ich 2 mal Schwarzen Tee...

Single



23.01.2025, Donnerstag

Heute mit Single-Needle! Na toll! Die obere Nadel gestochen, ging etwas schwer rein, Blut kam kurz, dann nicht mehr. Beim Versuch, sie zu korrigieren, wurde die Stelle dick! Nadel raus, abdrücken, umstellen auf Single. Peinlich! Mist! Ärgerlich!

Aber so ist das Leben. In Afrika zum Beispiel vergeht alle sechzig Sekunden eine Minute. Da haben wir es hier ja noch gut.

Single-Needle. Das ist wie ganz am Anfang, als nur mit einer Nadel angefangen wurde, der Shunt noch jungfräulich war, noch nicht dick, die Schwestern noch suchen mussten, wo sie stechen sollen, jeder Stich noch schmerzlich zu spüren war, weil die Nerven noch alle in Ordnung waren und man froh war, dass man es hinter sich (oder besser: in sich) hatte. Noch, noch, noch, alles noch und nöcher, nur ein Loch, statt zwei Löcher.

Dabei wollte ich heute ganz anders anfangen:

Franzi ist wieder da! Franzl war zur Kur. Neue Frisur, Haare gefärbt und kurzgeschnitten, ein leichter Hauch von Lippenstift und Augenbrauen nachgezeichnet, brauner Teint, dezente Ohrringe, neue Klamotten. Sieht viel jünger und attraktiver aus. Und die Klappe kann sie jetzt auch wieder halten. Ich hab's ausprobiert. Sitzt richtig fest. Und mit der Single-Situation kommt sie auch gut zurecht. Wir verstehen uns wieder auf Anhieb.

„Schatz, denkst du, dass unser Trockner meine Sachen enger macht?“
„Nein, ich denke eher, das ist der Kühlschrank...“

Sitzt perfekt



25.01.2025, Samstag

„Schwester hat Muskelkater, schaut nur zu und wird rot.“ sollte ich von Schwester Simona schreiben. Rot, weil ich meinte, der hohe Blutdruck liegt wieder an ihr (169/95)... Und weil ich vor einigen Wochen schon mal über sie geschrieben habe. Damals ging es um das Alter und die Kompetenz. Ihr erinnert euch? (<https://bit.ly/4aAXV6K>)

Im Taxi war wieder Schummi-Chauffeur. Aber heute im RMV-Modus (Relativ moderat und vernünftig). Das Gaspedal hatte kaum BBB (Boden-Blech-Berührung).

Und die Nadeln heute! Leute! Beide sitzen perfekt! Ein angenehmer Start ins Wochenende ist also garantiert.

Man muss lernen, „Nein“ zu sagen.

Zum Beispiel:

„Möchtest du ein Stück Torte?“

„**Nein**, für mich bitte zwei!“

Schönes Wochenende euch.

Und esst nicht so viel Torte!

Inspektion und so



28.01.2025, Dienstag

Gestern hatte ich mal wieder die Gelegenheit, eine KFZ-Werkstatt von innen zu betrachten. KFZ-Schlosser gelernt, später, viel später, 7 Jahre beim BOSCH-Dienst gearbeitet und danach selber eine Werkstatt geleitet mit einem Fuhrpark von insgesamt 27 Fahrzeugen. Von kleinen PKW-Hängern über PKW's, mehreren 7,5-Tonnern mit Tandem-Hängern bis zwei 40-Tonner MAN Wechselbrücken-Züge war alles dabei. Ich kenne also Werkstätten „von innen“. Später, als „nur-noch-PKW-Besitzer“ habe ich die auch „von außen“, also als Kunde kennengelernt.

Gestern also wieder aus Sicht des „Kunden.“ Ist schon interessant, wie da Erinnerungen hochkommen und man in Gedanken mit unter der Hebebühne steht und schraubt... Inspektion hieß das gestern. Wie viele hundert davon hab ich selber gemacht, bei sämtlichen Typen, die damals so rumgefahren sind! Und ich musste mir sagen lassen, dass ich heute auch noch regelmäßig „Inspektionen“ mache. Stimmt eigentlich...

„In-Speck-tion“ könnte man auch das Setzen der Nadeln bezeichnen. In den Speck der Haut und durch bis in die Vene. Quasi mit Ölwechsel ohne Filter.

Thema-Wechsel: „Ernährung.“ War ja wieder mal klar, dass ich ständig darauf rumreite. Aber Leute, ich hab ein kurzes Video gefunden, das mich fast umgehauen hat. Freilich wusste ich das

schon, theoretisch, aber gesehen hatte ich das noch nie. Ich hoffe, dass das noch lange online abrufbar bleibt und ihr es euch auch später noch anschauen könnt:

<https://bit.ly/3PSSoyQ>

Zur Erklärung der ersten Szene: In dem Eimer werden die Trauben nicht etwa gewaschen. Da sind Pestizide drin. Eintauchen und ab in die Transportkisten. Diese Trauben stehen dann so „versifft“ in unseren Supermärkten! Hast du schon mal solche Trauben (ungewaschen) angefasst? Wie rau und „schmutzig“ die sich anfühlen? Das ist dieses Pestizid aus solchen Eimern. Und die anderen Szenen: Wenn man das mit Atemschutzmaske machen muss, ist das sicherlich nicht der Gesundheit förderlich - oder? Da werden bewusst Gifte gespritzt, gegen Schädlinge, für längere Haltbarkeit oder zum Nachreifen, oder für und gegen sonstwas noch. Und wie viele essen solches Obst (und Gemüse) ohne es vorher gründlich zu waschen! Mindestens. Besser ist es, wenn möglich mit einer Natron-Lösung gründlich abzubürsten. Gut, geht jetzt bei Trauben nicht unbedingt. Aber die sollte man - gar nicht essen. Oder nur welche, die in Deutschland angebaut wurden. Genauso wie die Tomaten, wo der Geisteskranke mit der Maske durchrennt...

Und weil dieses Thema so ernst ist - um nicht zu sagen erschreckend - hier noch die Dummheit der Menschheit auf nur einer Tube Senf zusammengefasst: (Quelle: <https://www.facebook.com/reel/1119905052933476>)



Ohne Worte



30.01.2024, Donnerstag

An manchen Stellen würde ich etwas langsamer und vorausschauend vorsichtiger fahren. Man kann hinten so wenig ins Verkehrsgeschehen eingreifen. Wenn ich mit meiner süßen Trucker-Lady unterwegs bin, ist das nicht achteil so schlimm. Obwohl ich da auch öfters hinten sitzen muss. Aber vielleicht habe ich nur viel zu viel Angst. Es wurden doch schon so viele Unfallopfer lebend aus Autowracks herausgeschnitten...

Und um sich abzulenken, hat man ja im Taxi jedesmal 30 Minuten Zeit, sich zu überlegen, was man nachher ins Tagebuch schreiben kann. Vielleicht färbt das ja bisschen ab?

„So, kommen wir nun zu dem Patienten, der am meisten Stress macht.“ meinte der Pfleger Frank, als er Dienstag zu mir zum Abschließen kam.

„Hat man dafür Worte?!“ meinte der Comte de Morcerf in „Der Graf von Monte Christo(*),“ als er über eine Bemerkung der Comtesse Mercedes pikiert war.

Aber wer weiß, vielleicht bin ich ja tatsächlich so stressig. Hat man dafür Worte?!

Dafür sitzen die Nadeln wieder perfekt. Es drückt und zieht etwas, aber das ist normal. Nur im Kopf ist's mir heute ein wenig schwammig. Der Blutdruck ist aber statt bei 88/42, wie schon mal während einer Dialyse, bei normalen 171/85.

Na, das Frühstück wird's wieder richten.

(*) „Der Graf von Monte Christo:“ <https://bit.ly/3EirLkk>

Nicht besonders



01.02.2025, Samstag

An den Samstagen ist es auf den Straßen wie in einer schlechten Ehe: kaum Verkehr.

Blutdruck heute 195/100. Man kann es ja auch übertreiben...

Astrup schlappe 4,84 Kalium, 10,7 tHb und Zucker 91. Kalium war schon monatelang nicht mehr so niedrig. Ich hatte immer über 5,4 bis 5,8. Das Eisen kriecht untenrum, ich hätte gerne mehr.

Und weil ich am Donnerstag Probleme mit dem Kreislauf hatte, wurde mein Trockengewicht wieder um 0,5 kg hochgesetzt, auf 74,5.

Leicht benommen im Kopf, leicht zitterig, leicht schwammig wieder. Die Nadeln habe ich aber gut reinbekommen. Was erstmal die Hauptsache ist. Denn die Hauptsache ist, dass die Hauptsache auch immer die Hauptsache ist. Ohne Mist.

Mal sehen, wie sich das heute noch entwickelt hier.

„Ich nehme mir das Recht,
das zu tun, was mir gut tut
und mich zurückzuziehen,
wenn mir danach ist.
Denn es ist meine Zeit
und mein Leben,
für das ich verantwortlich bin.“

(Autor unbekannt, Quelle: <https://bit.ly/42xJy0U>)

Lieblingswitz bei der Bundeswehr?:

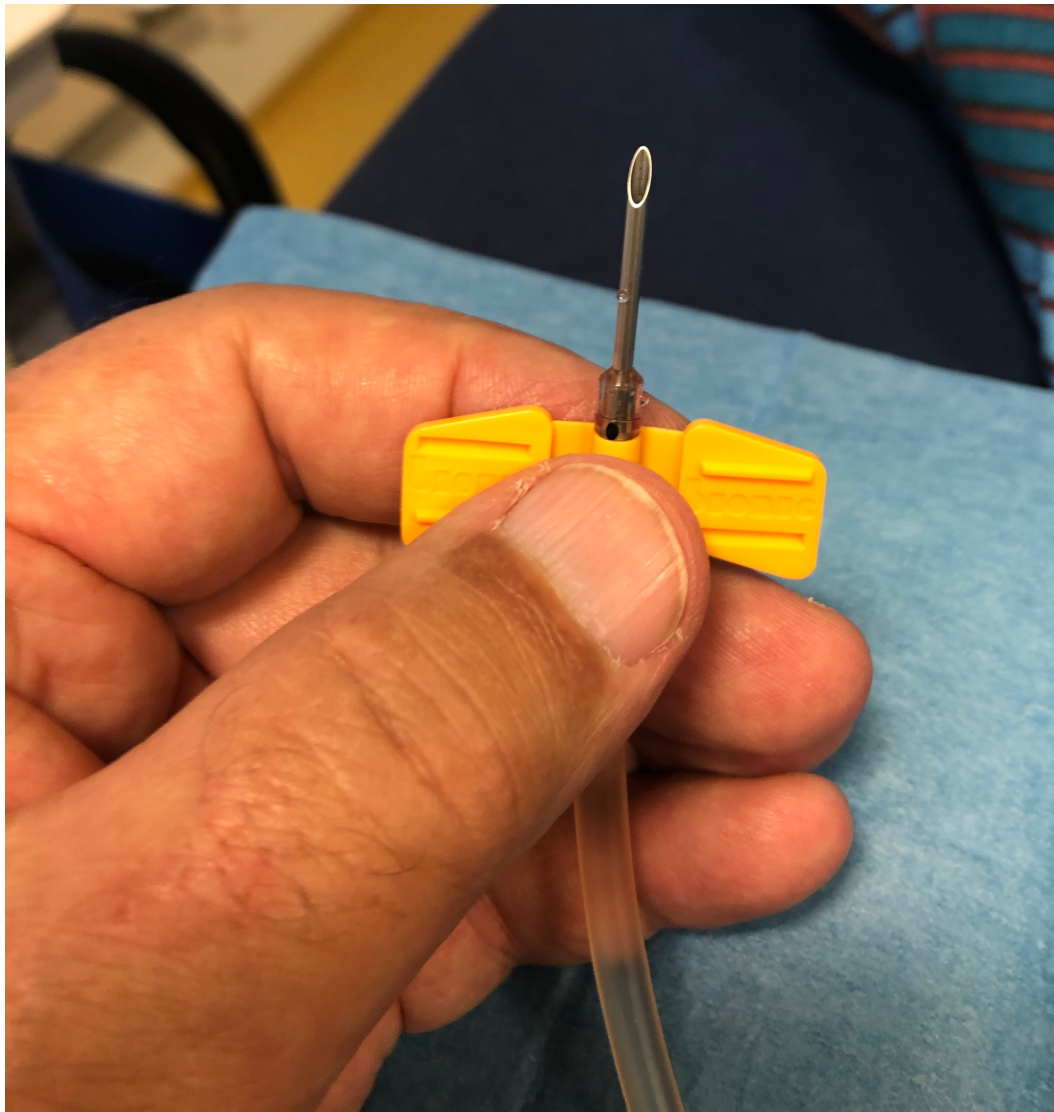
Was haben eine Handgranate und eine Ehefrau gemeinsam?

Zieht man den Ring ab, ist das Haus weg!

(Der ist viel unanstößiger wie bei Dachpappe und Ehefrau..., ich grüße die Insider!)

So, und ich sehe mal, dass ich hier über die Runden komme.

Das echte Leben



04.02.2025, Dienstag

Blutdruck heute 154/70/61. Geht doch. War auch ´ne andere Schwester...

Obere Nadel beinahe unten durchgestochen. Hatte sich schon festgehakt. Ups! Es ist doch jedesmal wieder ein Balanceakt. Wie beim Autofahren. Wenn du gestern aufgepasst hast, dass du die Vorfahrt beachtest, musst du das heute genauso wieder tun. Irgendwie traure ich den Buttonhole-System nach. Jedesmal an derselben Stelle im demselben Winkel stechen. Das geht sogar mit einer stumpfen Nadel. Immer. Und jetzt muss man jedesmal wieder eine neue Stelle finden, die noch nicht ganz so vernarbt und hart ist. Buttonhole hat allerdings auch seine Nachteile: Der Shunt geht schneller mal zu, wie ja damals Freitag zur Nachtschicht plötzlich.

Naja, das Leben hat eben nicht immer nur schlechte Seiten - es hat auch Nachteile.

Könnt ihr euch noch daran erinnern, dass ich mal davon geschrieben habe, dass meine Franziska weg ist, weil sie ihre Klappe nicht halten konnte? (<https://bit.ly/3Eouljn>) Nun ist es tatsächlich passiert. Nicht mit Franziska. Insider und mir Nahestehende werden wissen, wovon ich schreibe. „Franziska“ wird ausgetauscht gegen eine neue Freundin.

Und ich befürchte, im Gegensatz zu Franziska damals, kommt sie auch nicht mehr wieder... †

Dick und neu



06.02.2025, Donnerstag

„Insel der verlorenen Liebe“ von Nana Mouskouri läuft grad im Kopfhörer... Zufall?

„Grüne haben wir keine mehr, wir müssen gelbe nehmen.“ meinte der Pfleger zu mir. Also nehmen wir gelbe Nadeln zum Punktieren. Statt 1,6 mm eben 1,8 mm. Die gehen auch rein. Vielleicht sogar besser als die grünen. Früher, als ich noch Knopfloch punktierte, hatte ich immer 1,8er. Sich zwei 1,8 mm dicke Hohnadeln in den Arm stechen, selber, freiwillig, macht/kann nicht jeder...

Es gibt Dinge oder Situationen, die schmerzen mehr als solche Nadeln. Vielleicht hab ich beim Stechen deshalb so gezittert?

Das Leben. Leben kann man es nur vorwärts. Verstehen nur rückwärts. In Vielem ist man im Rückwärts viel klüger. „Hätte man nur...“ Aber es geht unaufhaltsam vorwärts. Nur das Jetzt zählt. Die „Insel der verlorenen Liebe“ liegt hinter dir, neue Wege öffnen sich. Auf zu neuen Ufern!

Und zum Schluss noch zwei interessante Links (und Rechts):

„Zucker und Krebszellen“ <https://bit.ly/3CNTkRV>

So wird „Seperatoren-Fleisch“ hergestellt, was in viele Fleisch- und Wurstwaren beigemengt wird, um es billiger herstellen und dafür teurer verkaufen zu können: <https://bit.ly/3Eok3Ff>

Guten Appetit!

Und ganz zum Schluss noch eine Mathe-Aufgabe:

Kommen zwei stockbesoffene Fische in die Wüste.

Der eine ist gelb, der andere liebt Oliven.

Wieviel wiegt das Zebra,

wenn es von 16:00 bis 17:50 Uhr kälter ist als Knoblauch?

(Quelle: <https://bit.ly/4150MBq>)

Passt alles



08.02.2025, Samstag

Man sitzt halt hinten im Taxi. Da kann man nichts machen. Aber wir sind heil hier angekommen - und das ist die Hauptsache.

Heute wieder mit gelben Nadeln, 1,8 mm. Und gingen auch wieder super rein. Jedesmal, wenn die Nadeln sitzen und das Blut fließt ordentlich mit 350 ml/min, dann ist der Tag so gut wie gelaufen und man kann sich buchstäblich entspannt zurücklehnen.

Es gibt nichts Wichtigeres, das noch mehr Priorität hätte.

Es gibt nichts Schlimmeres, als dass kein Blut fließen oder durchgestochen würde oder gar der Shunt verstopft wäre. Ist ja alles schon passiert. Und nicht nur einmal.

Doch heute passt alles. Die Blutdruckmanschette sitzt auch korrekt, 2500 +- wird mir abgezogen, Anfangs-Blutdruck bei 177/88. Der kommt im Laufe der 5 ½ Stunden noch auf fast 100/60 runter. „Guten Morgen, Sonnenschein“ von Nana Mouskouri läuft bei apple-music und das Frühstück steht auch schon in den Startlöchern.

Was will man mehr?

„Wenn ich den See seh, brauch ich kein Meer mehr.“

Nadeln und Nageln



11.02.2025, Dienstag

Aus einer ARD-Sendung: „Wenn man jung ist, darf man Fehler machen.“ Doch wie lange ist man jung? Bis 18? Bis 21? Bis 30? Länger? Ab wann sind Fehler unverzeihlich? Welche Fehler kann man verzeihen, sich selbst und anderen? Und wie ist es dann, wenn man fast 71 ist?

Leben ist wie Zeichnen ohne Radieren.

Das Gefährliche an Dialyse ist nicht das Punktieren, sondern die Taxifahrt am Morgen. Beim Punktieren hat man die Nadeln selbst in der Hand. Beim Taxi machen das andere. Und wenn man dann noch erfährt, dass in dem Taxi-Unternehmen zwei Fahrzeuge mit Totalschaden auf dem Hof stehen, dient das nicht zur Beruhigung. Naja, andere klettern auf den Mt. Everest oder machen Apnoe-Tauchen oder balancieren ohne Sicherung auf 50 m hohen Kranauslegern. Das Leben braucht eben einen gewissen Kick.

Ich hab dafür gestern im Garten wieder ausgiebig genagelt. Geil war's! Und so schön hemmungslos! Es war sozusagen einfach nur der Hammer. Hinterher war ich total geschafft und

nass. Teilweise hab ich aber auch Schrauben gebraucht. Da waren die 50/2er Nägel doch etwas zu schwach. Aber das Dach über dem Holzlager ist nun fast fertig.

Die Garten-Montage sind so herrlich für die Erholung. Wird echt Zeit, dass die Tage wieder länger und wärmer werden, dass ich dort wieder öfters meine Seele baumeln lassen kann.

Soll ich euch wieder ein bisschen die Nerven kitzeln? Ja? Dann schaut euch die folgenden Clips an:

„Erfundene Krankheiten:“ <https://bit.ly/3WPJu8T>

„Zutaten eine Cheesburgers:“ <https://bit.ly/3CLTclZ>

Und hier noch etwas, dass man sich durchaus zu Herzen nehmen sollte.

„Gesunde Lebensweise:“ <https://bit.ly/4hTxaN0>

Leicht nervös



...und ein wenig verlegen?

13.02.2025, Donnerstag

„Sie werden sich doch von so einem attraktiven, älteren Mann nicht nervös machen lassen.“ meinte ich am Dienstag zu Schwester Laura*, als sie das Pflaster etwas daneben auf die Shuntstelle klebte. „Oh,“ meinte sie verlegen, „da haben Sie mich voll erwischt!“

Und heute ist bei mir der Blutdruck wieder auf 190/97! „Ich sag nichts.“ hab ich zu ihr gemeint. „Ja, ich weiß schon...“ war ihre Antwort. (Weil bei hübschen Schwestern der Blutdruck immer hoch ist - und bei sehr hübschen eben sehr hoch.)

Ich kann da nichts dafür, das sind einfach meine Gene - und vielleicht noch ein bisschen mein unwiderstehlicher Charme.

(Wie viele Leser und -rinnen verdrehen jetzt die Augen bis ins Genick?)

Wenn man nichts an hat, ist man ent-kleidet.

Wenn man erschrocken aufsteht, ist man ent-setzt.

Wenn man etwas aufdeckt, hat man es ent-deckt.

Wenn man heiratet, wird man ent-ledigt.

Und wenn man dann verheiratet ist, ist man er-ledigt...

Wann öffnen Tiere nach der Geburt die Augen?

Katzenbabys nach 7 Tagen.

Hundewelpen nach 14 Tagen.

Eisbärenjunge nach 1 Monat.

Menschen nach der Hochzeit.

Die Nadeln sitzen perfekt, heute nur 1700 ml Abzug, im Kopfhörer ist geile Mucke und das Frühstück steht auch schon draußen. Was will (Her-) man mehr?

* Name aus datenschutzrechtlichen Gründen natürlich wieder völlig daneben gewählt.

Der Unterschied



15.02.2025, Samstag

Am Dienstag und Donnerstag wieder Schummichauffeur. Wir mussten eine halbe Stunde auf den anderen Patienten warten. Gut, dass es Handys gibt, da kann man sich derweilen damit beschäftigen. Früher musste man Taschenbillard spielen... Und dann aber heidiwitzka, Herr General, wie Schummi beim letzten Rennen, immer absolut am Limit. Mit Karacho an die Kreuzungen und dann voll premsten*.

Nebenbei bemerkt, ist es ein absoluter Widerspruch, dass man bei einem Wettkampf mit Autos von „Rennen“ spricht. Entweder man rennt oder man fährt mit dem Auto. Was denn nun? Genauso wie mit „Holz-Eisenbahn,“ „Ich gehe Laufen.“ oder Bus-Bahnhof.“ Bus oder Bahn?

Gut. Die zweite Nadel zu tief angesetzt. Blut läuft nicht richtig. Schwester muss es richten. Das sind eher die Dinge, die zählen. Ob ein Auto rennt oder fährt, ist völlig nebensächlich. Genauso wie die Dieselpreise heute Morgen: SB Hungen 1,58⁹ € und ARAL Lich 1,77⁹ €. 18 Cent Unterschied! Pro Liter!

Was auch einen Unterschied macht, aber immens wichtig ist für uns Dialyse-Patienten, sind die Phosphate in verschiedenen Lebensmitteln. Hier ein kurzer Ausschnitt:

„90 % des Phosphats aus Zusatzstoffen werden vom Körper absorbiert, im Vergleich zu nur 40 – 60 % des in Lebensmitteln natürlich vorkommenden Phosphats. Der Wechsel von verarbeiteten Lebensmitteln zu frischen Lebensmitteln kann wirklich einen Unterschied machen. Verarbeitetes Fleisch kann fast 70 % mehr Phosphat enthalten als frisches.“

Klartext: Zusatzstoffe sind Dinge, die den natürlichen Lebensmitteln während der Verarbeitung zugesetzt werden, um sie haltbarer, schmackhafter oder einfach nur billiger in der Herstellung zu machen. Von diesen Phosphaten werden 90% vom Körper aufgenommen! Bei unverarbeiteten Lebensmitteln, also z.B. frisches Fleisch vom Metzger, nimmt der Körper nur 40 - 60% des Phosphates auf, also grad mal die Hälfte. Bei verarbeiteten Lebensmitteln hast du also das natürlich vorkommende Phosphat **PLUS** das zugesetzte zu bewältigen! Igitt!

(Nachzulesen hier, allerdings in englischer Sprache: <https://bit.ly/42XzxKO>)

So, wenn ich jetzt ganz fest daran glaube, wird auch bald das Wochenende um die Ecke kommen.

Bis Dienstag dann...

(*) Das war immer so sehr gepremst, das kann ich gar nicht mehr mit „b“ schreiben.

Autsch!



18.02.2025, Dienstag

Heute habe ich drei Nadeln gebraucht! Die erste in den Arm, Shunt unten, arteriell. Die zweite dann in den Finger! Autsch! Der Pfleger gibt mir die Nadel und macht die Schutzkappe dabei ab und ich greif gleichzeitig danach und möchte sie auch abmachen. Endziel war dann statt der Shunt eben der rechte Zeigefinger. Also dritte Nadel holen; bei der hat es dann funktioniert. Shunt oben, venös. Das Pflaster am rechten Finger behindert mich ein wenig beim Schreiben. Das ist damit nicht so einfach.

Heute auch vierteljährliche Blutabnahme. Und beim Astrup liege ich bei guten 5,05 mmol/L Kalium. Das liegt daran, dass ich gestern weniger gegessen habe als sonst. Ich habe das komplette Mittagessen ausgelassen. Weniger essen, weniger Kaliumaufnahme, weniger Kalium im Blut.

Und dann muss ich noch was richtigstellen von meinem Beitrag am Samstag. Es hat den Eindruck erweckt, dass in rohem, frischem Fleisch weniger Phosphat ist als in „zubereitetem“, also in dem, was nach dem Würzen und Braten bei der Hausfrau auf den Tisch kommt. Falsch!!! Es ist mehr Phosphat in „verarbeitetem“ Fleisch, also in dem Fleisch, was industriell „verarbeitet“ wurde zu verzehrfertigen Lebensmitteln. Zu Wurst zum Beispiel. Bei der Verarbeitung werden dem Fleisch bestimmte Zusätze zugegeben, um es haltbarer, schmackhafter, farblich ansprechender, besser verarbeitbar und billiger herstellbar zu machen.

Zwei Beispiele:

500 g Rindfleisch hat 765 mg P. Davon werden nur ca. 50%, also 382 mg vom Körper aufgenommen.

500 g Rindersalami (gehen wir der Einfachheit mal davon aus, dass diese zu 100% aus Rindfleisch besteht) haben 895 mg P. Das ist ein Plus von 128 mg.

Von diesen 128 mg künstlichen Phosphaten werden aber 90% vom Körper aufgenommen, also 117 mg.

382 mg vom Fleisch plus 117 mg künstliches ergibt 499 mg.

382 von 500 g Rindfleisch zu 499 in 500 g Salami!

430 g Schweinefleisch, Kochfleisch hat 542 mg P. Davon 50% sind 271 mg, die der Körper aufnimmt, würde man das Fleisch einfach nur würzen und kochen.

Verarbeitet zu 500 g Deutschländer Bockwurst (die besteht zu 86% aus Schweinefleisch, also 430 g) enthält sie 925 mg P. Das ist hier ein Plus von 383 mg. 90 % davon sind 345 mg, die der Körper aufnimmt.

271 mg vom Schwein plus 345 mg von der Firma Deutschländer ergibt 616 mg.

271 mg von 430 g Schweinefleisch zu 616 mg in 500 g Bockwurst. Das ist weit über das Doppelte!!!

(Quellen: MIZU-App und Inhaltsangaben von Deutschländer)

So, nun sollten alle Missverständnisse ausgeschlossen sein. Ich kam mir am Sonntag, als ich das berechnet habe, vor, als würde ich über meinen Hausaufgaben der 9. Klasse sitzen...

Und für alle, bei denen der TÜV für's Auto wieder ansteht, hier ein Tipp, wie man problemlos durchkommt:

<http://bit.ly/3QGiky9>

Einfach nur herrlich!



20.02.2025, Donnerstag

Es ist doch immer wieder so herrlich! Ich genieße diese Momente! Und es läuft jedesmal fast auf die gleiche Art und in der selben Reihenfolge ab.

Es gab irgendwie wieder Probleme mit einer Maschine, was die Schwestern leicht stresste. Und ich kann dann in so einer sich mir bietenden Gelegenheit nicht umhin, ganz nebenbei und doch mit einer gewissen Bedeutung einen Satz fallen zu lassen, der in Bruchteilen von einer Sekunde die Welt um mich herum total verändert, ja sie förmlich zum Stillstand bringt:

„Tja (kurze Pause, um die Ernsthaftigkeit gebührend zu unterstreichen), mit der Technik ist es wie mit den Frauen.“

Bamm! Die Welt hört auf, sich zu drehen! Zumindest für die Schwester neben mir, der dieser Satz galt. Ein kurzes Aufzucken, hörbares, schnaubendes Einatmen, als würde eine Dampflok gerade aus einem Tunnel fahren, die Augenbrauen ziehen sich zusammen, tiefe Furchen an der Nasenwurzel, ähnlich denen auf dem Kartoffelacker, die Person wird um gefühlte 20 cm größer, die Schultern breit wie eine Wohnzimmerschrankwand, sie richtet sich auf, in einer leicht drohenden Gebärde, was mich jedesmal an den Geist aus Aladin's Wunderlampe erinnert, wenn

er erscheint. (Wohl bemerkt, ich sitze dabei die ganze Zeit hilflos daneben in meinem Bett!) Und dann ein Satz, der von ganz hinten, weit hinter der vor Überraschung und Empörung fast zugeschnürten Kehle kommt, mit dem gleichzeitig angedeutet wird, dass man durchaus bereit ist, mich umgehend umzubringen, falls die Antwort ungünstig ausfällt:

„Jetzt sagen sie bloß nichts Falsches!!!!!!“ oder "Na da bin ich jetzt aber gespannt!!!!!!"

Herrlich! Einfach nur herrlich, dieser Moment! Ich muss jedesmal so sehr lachen über diese Situation, was die Bereitschaft zum Patientenmord in meinem Gegenüber nur noch weiter eskalieren lässt. Sekunden werden zu Minuten, Augenblicke zu Ewigkeiten.

Und dann, von einem Moment zum anderen, man kann es in Millisekunden messen, wenn ich die alles erlösende Antwort meinem Opfer preisgebe. Als würde man mit der Nadel in einen prall aufgeblasenen Luftballon stechen. Die Person atmet hörbar aus und fällt sichtlich entspannt in sich zusammen, die eben noch unbändige, gnadenlose Mordlust wandelt sich in einem Moment in warme, liebevolle Hingabe, die entgleisten Gesichtszüge finden ihre Bahnen wieder, Entspannung macht sich breit, alles deeskaliert, ich darf am Leben bleiben:

„Wir lieben sie, aber wir beherrschen sie nicht.“

Die Moral von der Geschichte?:

Lass dich nicht zu vorschnellen Handlungen hinreißen, die du bereuen könntest, solange du nur Vermutungen anstellen kannst.

Ziemlich perfekt



23.02.2025, Samstag

Grad mal 14 Fahrzeuge kamen uns entgegen, einer vor uns, zwei hinter uns, einer hat überholt.
Samstag Morgen halt. Und Schummichaufeur hatte heute Zeit.

Die Nadeln flutschten auch gut rein - ohne vorher den Finger zu tuochieren.

Im Kopfhörer meine Lieblingsmusik,

um mich rum eine meiner Lieblingsschwestern,

neben mir meine Lieblingsmaschine Franzl,

nachher gleich mein Lieblingsfrühstück,

das Wochenende kann also kommen; heißt, es ist schon so gut wie da.

Ich back doch in letzter Zeit mein Brot selbst. Gestern zum Beispiel ist mir ein perfektes Weißbrot gelungen. 500 g Mehl 405, 1 Trockenhefe, 1 TL Zucker, 1 TL Meersalz, ca. 350 ml Wasser. Fertig, mehr kommt da nicht rein. (Oder dran? Oder drunter?)

Im Gegensatz dazu hab ich ´ne Sendung gesehen über Großbäckereien, über die ganz großen. Mit über 20.000 Brötchen - pro Stunde! Und 2,5 Millionen pro Tag! (Wer soll die alle essen!!!) Dazu Toastbrot, Cookies, Hefezopf usw. Da war ´ne Szene, wo all die Zutaten von deren Brot auf dem Tisch standen. Das waren 10 Becher. „Und hier ist zunächst das Mehl und Wasser natürlich...“ Szenenwechsel. Die restlichen Becher wurden nicht erklärt. Ich hab 5 Zutaten in meinem Brot. Die Bäckerei 10. Warum? Was kommt da alles noch rein?! Sind das die Zutaten, die uns krank machen? Aromen, Geschmacksverstärker, Backhilfen, Trennmittel usw.? Okay, einer sah aus, als wäre Butter drin, beim anderen Öl, das mag ja noch angehen. Hat mich aber zum Nachdenken angeregt. Bei meinem Brot weiß ich, was ich esse. Bei dem aus dem Supermarkt nicht.

Aber nein, ich will nicht wieder alles schlecht machen und euch den Appetit verderben. Im Massen genossen (deutsche Rechtschreibung wieder! Massen oder Massen? Viel oder wenig? In Maßen statt Massen! Also vernünftig wenig bzw. selten.) ist es durchaus vertretbar und auch nicht sofort tödlich. Ich esse jetzt, während ich diesen Beitrag schreibe, auch die industriell gefertigten Brötchen. Hmmm, lecker! Und so schön knusprig!

Für Mitdenker und Interessierte hier der ganze Beitrag: <https://bit.ly/3EZyZK6> (Ab 37:26 geht´s um´s Brot.)

Nun lasst euch nicht den Tag versau´n.

Ihr könnt ja auch was andres schau´n.

(Zum Beispiel den Auftritt der „Nitwits“ <https://bit.ly/4gS9Uhx>)

Nebel und Läuse



... oder: lausiger Nebel?

25.02.2025, Dienstag

Das Taxi war 25 Minuten später bei mir. Und 30 Minuten später in der Klinik. Dichter Nebel mit Sichtweiten unter 50 Meter.

Das war dann leicht stressig beim Anschließen. Weniger der Nebel, aber die Verzögerung. 10 nach halb statt 10 vor halb hing ich dann doch an Franzi. Die zweite Nadel hätte ich aber beinahe unten durchgestochen. Hatte sich schon festgehakt... Ups!

So, jetzt muss erst mal Ruhe einkehren in das Ganze! Runterkommen, durchatmen, innehalten, entspannen. Kopfhörer auf, Mucke an, zurücklehnen.

Der Blutdruck liegt bei erstaunlichen 183/83 trotz all dem Stress vorher. Über den Astrup freue ich mich heute. Der tHb liegt bei 11,8 und das Kalium bei 4,96! Noch weniger als letzte Woche! (Aber immer noch höher als der Optimalwert.) Wasser hab ich auch nur 1,6 Liter mitgebracht. Plus die 600 ml Zurechnung für's Frühstück wären dann 2,2 Liter. Ist auch noch annehmbar nach einem langen Wochenende.

Vielleicht liegt das ja auch an der Gartenarbeit gestern. Sechs Stunden am Stück gut gearbeitet. Wieder genagelt (mit Hammer und richtigen Nägeln!), geschraubt, gesägt und geschaufelt.

Ich zitter immer noch ein wenig. Geht gar nicht so einfach weg. Ich hasse Stress!!! Das ist einfach nichts mehr für mich, egal, woher er kommt. Das dauert dann immer, bis sich das legt. Und das belastet Herz und Nerven so völlig unnötig.

Dann lieber noch was zum Entspannen:

„Gestern ist, Peter, mein bester Freund, mit meiner Frau durchgebrannt.“

„Peter ist doch aber gar nicht dein bester Freund?“

„Doch, seit gestern schon!“

Insekten im Essen? Lest es selbst. (Quelle: <https://bit.ly/3XeNGQ5>) Als E-Nummer klingt das so unschuldig... Zermatschte Schildläuse können übrigens auch in Lippenstiften enthalten sein. Und da gibt es auch noch Sachen mit Mehlwürmern... Wie heißt das Sprichwort?: „Der dumme Vogel frisst auch Würmer?“



Hoffnungslos grausam



...oder hoffnungsloses Grauen?

27.02.2025, Donnerstag

So, wie der eine Tag aufhört, fängt der neue an: Stress pur! Das Taxi kommt, als ich schon in der Klinik sein müsste. Und auf 18 km kann man eben 20 Minuten nicht aufholen, egal, wie rasant man fährt.

Und dann muss man sehen, dass man die Nadeln vernünftig reinbekommt. Ich hab's aber geschafft! Stress fällt ab, Ruhe kehrt ein, ich werde angeschlossen und alles läuft, wie's soll und muss.

So. Durchatmen und die nächsten 5 ½ Stunden genießen! Hier kann mich keiner!

Die vierteljährlichen Blutwerte sind da. Alles soweit im grünen Bereich. Aber „grün“ ist nicht unbedingt „gesund“ oder „optimal.“ „Grün“ bedeutet einfach nur „den Umständen eines chronischen Nierenversagens entsprechend akzeptabel und zum Überleben noch fähig.“

Da wäre das Kreatinin: Ein Abbauprodukt in den Muskeln, das hauptsächlich über die Niere ausgeschieden wird. Wenn nicht, weil Niere kaputt, bleibt es im Körper und sammelt sich an(und vergiftet dich langsam). Der normale Wert eines gesunden Menschen liegt bei **0,75** bis **1,26** mg/dl. Mein Wert liegt bei **10,30** mg/dl. Ist schon ´n bissl erhöht. Und das schon über Jahre...

Dann hätten wir den Harnstoff: Der entsteht bei der Verstoffwechselung von Eiweißen, also Proteinen und wird ebenfalls hauptsächlich über die Nieren ausgeschieden. Wenn nicht, weil Niere kaputt, bleibt es solange im Körper, bis es bei der Dialyse mit ausgewaschen wird. Du kannst nun weniger Proteine zu dir nehmen, dann produzierst du weniger Harnstoff. Du brauchst aber genug Proteine, sonst funktioniert dein Stoffwechsel nicht mehr ordentlich. Jetzt hast du die Wahl: Wenig Protein und wenig Harnstoff, dafür aber Stoffwechselprobleme - oder viel Protein und viel Harnstoff, dafür aber einen guten Stoffwechsel. (Da fällt mir der Spruch ein: Das Leben hat nicht nur Nachteile, es hat auch schlechte Seiten...)

Der normale Harnstoffwert liegt bei **16,6** bis **48,5** mg/dl. Ich hab **143** mg/dl im Blut. Und nach der Dialyse nur noch „gesunde“ **24** mg/dl.

Eine Überlegung: Man könnte doch, statt Dialyse, den Harnstoff auch als „AdBlue“ an Speditionen verkaufen...? Das aber nur nebenbei.

Das Dritte, was der Ärztin Sorgen machte, ist das Phosphat. Dieses leidige Phosphat. Das ist das Zeug, was unter anderem langsam die Knochen kaputt macht, wenn man´s nicht im Griff hat. Normal ist **0,84** bis **1,45** mmol/l. Bei mir liegt der Wert bei **2,02** mmol/l. Da ist es ähnlich: In den gesunden Sachen, wie Obst und Gemüse, ist viel Phosphat. Weniger davon essen? Heißt dann aber auch, weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bekommen. Da wären wir wieder bei den schlechten Seiten des nachteiligen Lebens...

Das ist wie bei negativen Menschen, denen du nichts Recht machen kannst: Machst du es so, hättest du es anders machen sollen. Machst du es dann aber anders, wie gewünscht, ist es auch wieder falsch und du hättest es doch so oder noch ganz anders machen sollen. Und das bei jeder Gelegenheit. Und immer wieder.

Das Leben kann so grausam sein.
Nicht nur bei Kreatinin und Phosphat.

Taxi und Läuse



01.03.2025, Samstag

Man könnte sich durchaus daran gewöhnen, wenn es nur dialysefreie Tage gäbe und man nicht 04:50 Uhr geweckt wird, um den ganzen Ablauf zu wiederholen. Stattdessen einen Morgenspaziergang, dann gemütlich frühstücken und anschließend über's Wochenende im Garten chillen. Das wär's doch!

Na gut, nun sind wir also wieder hier und lassen mein Blut von Franzi waschen, weil meine Nieren sich weigern, das selber zu machen. Kannste halt nix machen...

Und das Taxi am Donnerstag Mittag? Mit 80 am Ortsausgangsschild Lich vorbei und nach 3 km mit 60 hinter einem LKW her. Als der dann abbog, war der Abstand zum vorausfahrenden KIA optimal, allerdings hat der Transporter dazwischen etwas gestört... Aber ich bin doch wieder heil zuhause angekommen. Bei dem Taxi-Unternehmen geht es eben nicht Ratz Fatz, sondern „Blitz-Blatz.“

Es ist schon erstaunlich, wie ruhig und gelassen man leben könnte, wenn andere nicht so viel Stress machen würden.

Ihr glaubt mir nicht, was ich am Dienstag von den Läusen im Essen geschrieben habe? Hier nochmal schwarz auf weiß: <https://bit.ly/4kmELWE>.

Und weil ich mein Brot zur Zeit selber backe, mit nur 5 Zutaten, hier ausführlich, wie es industriell gemacht wird. Sebastian Lege macht's nach: <https://bit.ly/4kjhu7L>.

Schönes Wochenende und Guten Appetit!

Echt ätzend



04.03.2025, Dienstag

Am Freitag hab ich mir ´n geiles Putzmittel für meine Toilette gekauft. Das ist sowas von wirksam! Ich hab gleich eine 1,5-Liter-Flasche genommen. Das wirkt schneller, als jedes andere Mittel, das ich bisher hatte. Erstmal einen viertel Liter oben in den Wasserbehälter und am nächsten Tag war dort all der angesetzte „Schleim“ schon weg. Und in der Schüssel einige Stunden stehen lassen und dann mit der Bürste leicht schrubben, da waren am zweiten Tag schon alle Kalkspuren vollständig beseitigt, diese doofen Spuren oben an dem Pfützenrand, der da immer stehenbleibt und auch hinten, wo das Wasser noch nachtropft. (Die Kalkspuren vom Wasser, nicht die „Bremsspuren,“ die macht jedes andere Mittel auch weg.) Die Schüssel ist jetzt tiptop blitzsauber. Das Mittel ist einfach der Hammer! Ich werde das in Zukunft auch für

meine Dusche benutzen. Es duftet angenehm und ich hab vorher sogar einen kleinen Schluck genommen. Nur mal so zum Probieren. Das könnte sogar süchtig machen. Ich bin versucht, jedesmal, bevor ich das in die Kloschüssel schütte, mir einen Schluck zu genehmigen. Aber ich muss aufpassen, das Zeug ist gar nicht so gesund...

Der Hauptwirkstoff darin ist Phosphorsäure, was das alles wegätzt, steht auf dem Etikett. Nun hab ich mal bei Wikipedia nachgeschaut, was „Phosphorsäure“ ist:

„...Phosphorsäure ist in hoher Konzentration ätzend, verdünnt kommt sie zum Einsatz in der Lebensmittelindustrie als Konservierungsmittel, Säuerungsmittel...“

ECHT! Das steht beides in einem einzigen Satz, als ob es ganz selbstverständlich zusammengehört! Nur mit Komma getrennt: Es ist stark ätzend, verdünnt wird es in der Lebensmittelindustrie verwendet. Nicht etwa für die Maschinen oder Geräte, nein, sondern im Essen und Trinken! Ihr glaubt mir nicht? Unten hab ich einen Screenshot von der Wiki-Seite eingestellt. Ihr könnt es dort aber auch selber nachlesen: <https://bit.ly/3XnhNVm>

Ich will euch nicht länger auf die Folter spannen. Das Putzmittel, das ich gekauft habe, ist „Coca Cola,“ die Originale. Und es gibt Leute, die trinken das täglich wie Wasser und denken, das ist ein Getränk. Leute, das ist giftiges, ätzendes Putzmittel! Lasst die Finger davon!

Nun kann man ja argumentieren, das das schon nicht so schlimm sei, man trinkt das ja schon jahrelang. Klar, Auto-Batteriesäure ist ja auch nur 37%-ige Schwefelsäure. Wenn man die stark verdünnt, kann man die sicher auch trinken, wer weiß, was die in Getränken alles Gutes bewirkt. Stell dir vor, du kommst in die Kneipe und der Wirt fragt dich: „Willstn hamm? Ne Cola oder ´n Glas verdünnte Batteriesäure?“ Für was entscheidest du dich?

Es gibt viele Seiten die die Wirkung von Cola beschreiben. Hier nur eine davon: „Focus online“ <https://bit.ly/3QJsM7V>.

WENN ich schon mal davon trinke beim Putzen, dann immer nur ein ganz kleines Schlückchen!

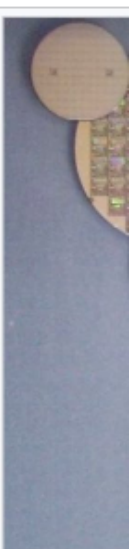
Sie wird zur Herstellung von **Pufferlösungen** (siehe **Phosphatpuffer**) eingesetzt.

Phosphorsäure ist in hoher **Konzentration ätzend**, verdünnt kommt sie zum Einsatz in der **Lebensmittelindustrie** als **Konservierungsmittel**, **Säuerungsmittel**, als **Säureregulator** und als **Antioxidans**, um das Ranzigwerden von **Fetten** und die Verfärbung von beispielsweise Fleisch, Wurst oder Kuchenfüllungen zu verhindern (E 333).^[12] Phosphorsäure ist, bis auf ihre ätzende Wirkung, für den menschlichen Organismus ungiftig.^[12]

Sie wird als **Säuerungsmittel** für **Lebensmittel** und **Getränke**, zum Beispiel **Cola**, verwendet. Diese besondere Verwendung von Phosphorsäure hat jedoch zu Kontroversen geführt, die viele Fragen hinsichtlich der möglichen gesundheitlichen Auswirkungen auf den **menschlichen Körper** aufgeworfen haben.

In der **Zahnmedizin** wird Phosphorsäure mit Zinkpulver zu **Zinkphosphat** kombiniert, das als temporärer **Zahnzement** verwendet wird. Es wird auch in der **Kieferorthopädie** als Ätzlösung verwendet, um die Oberfläche der **Zähne** vor dem Einsetzen von **Brackets** und anderen zahnärztlichen Geräten zu reinigen und aufzurauen. Sie wird auch in vielen **Zahnaufhellungslösungen** verwendet, um **Zahnbelag** zu entfernen, der auf der Oberfläche der Zähne vorhanden sein kann.

Sie wird als **Elektrolyt** in **Phosphorsäurebrennstoffzellen** verwendet. Sie wird auch als **Reinigungsmittel**



Unfair



06.03.2025, Donnerstag

Es wird Frühling! Im Garten stehen die Schneeglöckchen in voller Blüte und auf dem Weg zur Klinik ist am Osthimmel schon das erste Morgenleuchten zu sehen. Ende März, wenn die Zeit wieder durcheinander gebracht wird, ist das erstmal wieder Geschichte. Aber der Frühling kommt unaufhaltsam immer näher, da gibt es nichts zu wackeln. Wird ja auch Zeit, nach der langen Dunkelheit.

Fragt der Anwalt in Grönland den Angeklagten: „Was haben Sie in der Nacht vom 08.11. zum 04. 03. gemacht?“

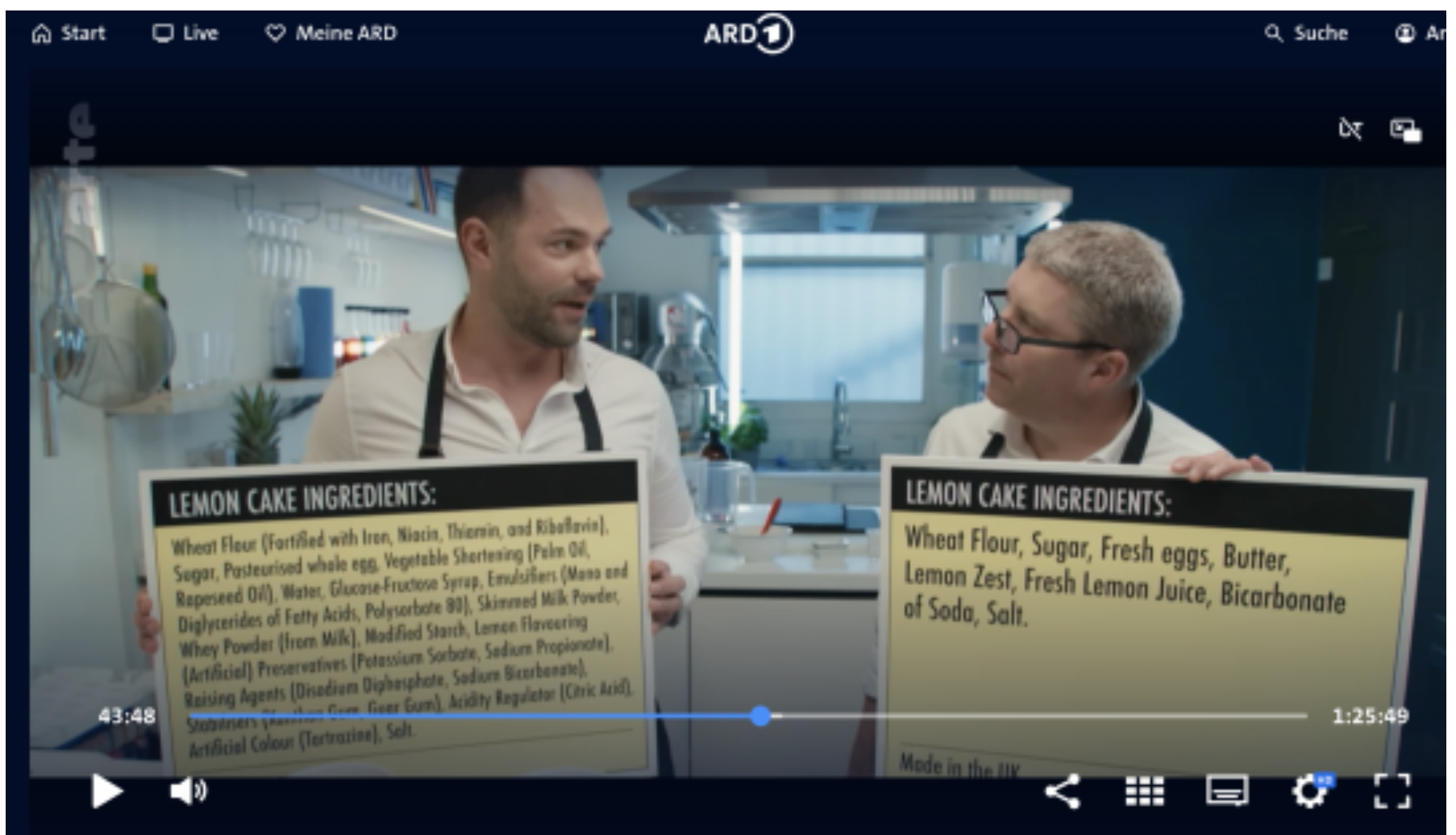
Am Dienstag gab es noch Hepatitis-Schutzimpfung. Auffrischung. Am, 13.03.2020 hatte ich die erste. Nun schmerzt die Einstichstelle am rechten Oberarm noch ein kleines bisschen vor sich hin, besonders, wenn die Blutdruckmanschette aufpumpt. Aber das war wieder so eine lächerlich dünne Nadel, fast nur ein Nädelleinchen. Da muss man zweimal hinschauen, damit man sie wenigstens einmal sieht. Da sind die 1,8-mm-Dialyse-Nadeln schon andere Krawenzmänner!

So, eigentlich könnte ich mich bei dem herrlichen Wetter heute wieder im Garten nach Herzenslust austoben, aber da sitze ich nun wieder hier in der Klinik und hab statt dem Spaten in der Hand diese zwei Nadeln im Arm. Kannste halt nix machen, musste gucken zu. Aber hier gibt es diesen guten Frühstücks-Sörwiss, den mit den Brötchen mit dem Haufen Zusatzstoffen...

Obwohl sich in den Lebensmittel die zugesetzten Stoffe immer nur im Milligramm-Bereich bewegen, nimmt der Mensch pro Jahr etwa 4 (vier) Kilogramm davon zu sich! Vier Kilo von dem, was der Körper nicht braucht, nicht verlangt, nie bestellt hat und ihn nur unnötig belastet und am Ende krank macht. Wahnsinn! Und warum tun wir es trotzdem? Weil es süchtig macht. (Wie die Cola, die ich zum Kloputzen benutze.) Warum macht es süchtig? Weil die Lebensmittelindustrie das will. Warum will sie das? Weil sie davon reich wird. Reich werden auf Kosten von Krank werden. Ein unfairer Deal.

Unten hab ich zwei Tabellen gescreenschottet. Links die Zutaten von industriell hergestelltem Käsekuchen, rechts die von der Hausfrau gebackenem. Auf dem zweiten Bild die Herstellungskosten und die Haltbarkeitsdauer im Vergleich. Beides hab ich aus der Doku „Wenn Essen Süchtig macht...“ (Hier die ganze Doku bei arte: <https://bit.ly/41JYozx>)

Gut, weil ihr ja jetzt sowieso die Doku schauen wollt, hör ich auf mit Schreiben und freu mich auf mein Frühstück gleich.



Ganz nebenbei



08.03.2025, Samstag

Ährforßwann mit Schummichaufeur, diesmal ohne Schummi-Modus. Pünktlicher Abflug zuhause und sanfte Landung in der Klinik. Geht doch.

Die Nadeln sitzen heute beide auch wieder perfekt. Geht doch.

Und der freie Tag gestern war ebenfalls schön, angenehm und ruhig. Geht doch.

Dialyse als Rentner ist wie zur Rente noch nebenbei dreimal die Woche vormittags Arbeiten gehen . Das macht doch fast jeder. Nur dass man bei der Dialyse keinen Nebenverdienst hat. Allerdings gewinnt man dabei die Verlängerung seines Lebens. Mit weniger Geld kann man noch auskommen, mit weniger Dialyse mit Sicherheit nicht, zumindest sind hier die Möglichkeiten äußerst eng abgesteckt. Und das ist der große Gewinn bei der ganzen Sache. Dialyse heißt Überleben, Weiterleben.

Und Wochenende heißt Garten genießen, den Frühling kosten, die Natur berühren und spüren, die Seele zur Ruhe bringen, in sich hinein hören, den Körper mit Eustress belohnen, die Sinne auf Anschlag ausreizen, Sonne tanken, alle fünf Glieder von sich strecken.

Auch die Dialyse jetzt, neben Franzi, ist eine für mich angenehme Zeit. Ich kann sie genießen, spüre, wie sie mir gut tut. Körperlich und auch mental. Dasitzen und nichts leisten müssen, sich nicht behaupten zu brauchen, bedient zu werden, den ganzen Rundum-Service hier genießen zu können. Dialyse kommt gleich nach Garten.

Er: „Oh, jetzt sind mir die ganzen Krümel runtergefallen!“

Sie: „Warte, ich komm mit dem Besen.“

Er: „Kannst du die kurze Strecke nicht zu Fuß gehen?“

Schönes Wochenende euch - und passt auf, was ihr sagt...

Zum ersten Mal



11.03.2025, Dienstag

Gestern gab es zuhause noch einen Worst Case!

Im Grunde genommen nur Worst. Case hatten sie nicht mehr. Ich war noch kurz beim Metzger drinnen und wollte eigentlich ein Käsewürsten für's Abendessen. Sie hatten aber nur noch Bock Worst. Also gab es dann nur Worst, ohne Case.

Ein Grund dafür, dass heute mein Astrup-Kalium bei 5,53 liegt.

Aber vor dem Worst Case war ein ganz wunderbares Wochenende.

Zum ersten Mal - Teewasser über dem Feuer kochen, abends am Lagerfeuer sitzen, bis der Halbmond fast im Zenit steht, dem Feuer zuschauen, wie es vor sich hin knistert, gemütlich ein Malzbier dazu trinken, die Füßeso nah am Feuer wärmen, bis die Socken dampfen, im Wohnwagen schlafen legen, morgens dann bei 6 Grad drinnen (und minus 1 Grad draußen, im Teetopf ist das Wasser gefroren) aufstehen und anziehen, in aller Ruhe und Stille frühstücken, warten, bis die Sonne am Horizont erscheint und dann loslegen und den Garten schön machen, damit der Frühling Einzug halten kann.

Niemand da, niemand nervt, niemand stresst, niemand lärmt, niemand jammert, du kannst denken, was du willst, träumen, was du willst und solange du willst, machen, was du willst, arbeiten, was du willst, ausruhen, wann du willst, reden, was du willst (mit dir selbst, da gibt es kaum Widerrede), essen und trinken, was du willst und wann du willst und wieviel du willst, du kannst einfach immer wollen, was du willst und nicht müssen, was du nicht willst. Garten ist der Inbegriff für „Leben in Freiheit.“ Zum ersten Mal - und mitnichten zum letzten Mal! Es kommt ja der Frühling und dann der Sommer, da gibt es ungeahnte Möglichkeiten...

Die Nadeln sitzen auch nicht zum letzten Mal heute. Das ist die andere Seite, doch nicht unbedingt die schlechteste. Sie gibt mir die Möglichkeit, dieses „Leben in Freiheit“ zu genießen. Und noch vieles andere Schöne mehr.

Alleine und gemeinsam...

Vitamin B



13.03.2025, Donnerstag

Auf der Fahrt zur Klinik wird es am Horizont immer heller und heute stand auch noch der Fast-Vollmond am Himmel. Fast voll. Bei ´nem Puzzle könnte man sagen, es fehlen nur noch 3 Teile. Beim Mond heute auch, bevor er sich dann dezent hinter den Schleierwolken zurückgezogen hat.

Der Blutdruck war nach dem Nadeln setzen dann bei 193/91! Die Schwester Janina* ist aber auch sowas von hübsch! Und noch nett dazu! Ich hab sie dann auch nochmal hergeholt, die obere Nadel lag zu flach und hat oben an die Gefäßwand gedrückt. Mussten wir zusammen etwas nachjustieren. Nun passt alles.

Periphere Polyneuropathie. In den Füßen. Das Taubheitsgefühl breitet sich doch langsam immer mehr aus. Ganz langsam aber doch ständig. Es wandert von der Fußmitte, vom Spant Richtung Ferse. Dagegensteuern bzw. es verlangsamen kann man bedingt mit Vitamin B (B1, B6, B9-Folsäure und B12), was ich täglich als Vitamin-B-Komplex zu mir nehme. (Um auch mal das leidige Thema „Sinn oder Unsinn von Nahrungsergänzung“ anzureißen...)

Und dann lebe ich nach dem Motto „Soweit die Füße tragen.“ So hieß mal ein Film, der auf Tatsachen beruht, in dem ein Deutscher aus sibirischer Gefangenschaft geflohen und durch halb Asien, der Arktis und Südeuropa geirrt ist und tatsächlich nach vielen Monaten heil nach Hause

kam. Soweit die Füße tragen. Solange ich noch auf eigenen Füßen laufen kann, will ich das tun und das so weit und so viel als nur möglich. Bewegung ist die beste Therapie, das beste „Vitamin-B.“

Also, auf! Aber erst nach der Dialyse! Mit den ganzen Schläuchen geht das hier nicht so unbedingt.

* Ich werd doch nicht verraten, dass Janina eigentlich Jana, oder Sybille oder so heißt...!

Samstag halt



15.03.2025, Samstag

Jetzt noch bissel im Bett kuscheln und Spaß haben... Aber nö, da hat man schon wieder zwei Nadeln im Arm und muss brav sitzen bleiben! Schöner Samstag!

Samstag Morgen. Ganze 3 PKW und 1 LKW kamen uns heute entgegen. Auf ca. 20 km. Fast soviel Verkehr wie auf dem Mars...

Gestern, exakt um 07:54 Uhr war Vollmond. Gleich danach hätten wir eine Mondfinsternis bestaunen können - wenn wir rausgeguckt hätten. Haben wir aber nicht. Gestern Abend dann, als ich im Dunkeln nochmal Spazieren war, bin ich jedoch gar keinem Werwolf begegnet. Gut eigentlich. Gegen einen Werwolf kann man sich nicht nur wehren, man kann ihn auch deklinieren: Werwolf, Weswolf, Wemwolf und Wenwolf. Nominativ, Geh nie tief, Dativ und Akku sa tief.

Schön ist es, beim Warten auf's Taxi vor der Haustür die Amseln singen zu hören. Frühling halt. Im Garten kann ich bald auch die Bmseln und manchmal sogar Cmseln hören...

Wie heißt es doch so schön?: Abaham und Bebraham, wollten mal ein Zebra ham. (Ist so ein ähnlicher Spruch wie: Unner Katz, der Hund, macht naufm Baum wie e Aff, die Sau.!)

Und nun, beim Warten auf's Frühstück, hör ich keine Amseln, Bmseln oder Cmseln zwitschern, sondern nur meinen Magen grummeln. Der macht auch net naufm Baum, wie e Aff, die Sau, sondern hängt in den Kniekehlen. Kein Wunder, ich hab ja auch seit gestern Abend, 20:00 Uhr streng gefastet...

Hab ich im Netz gefunden: Diese Einfahrt wird sicher nicht blockiert...



Tatsächlich



18.03.2025, Dienstag

Ist doch tatsächlich heute Morgen, als ich auf's Taxi gewartet habe, einer im offenen Cabrio vorbeigefahren! Bei minus 4,5 Grad! Ich hab zweimal geguckt, aber das Dach war offen. Naja, vielleicht hatte der ja eine Wärmflasche an den Füßen. Da kaufen die Leute sich so ein teures Auto - und dann langt das Geld nicht mal für ein ordentliches Dach.

Und dem Mond geht es wie der amerikanischen Wirtschaft: Er nimmt ab. Mal sehen, was wir mit dem amerikanischen Möchtegern-Politik-Rambo, der mit der verhunzten Fön-Frisur, noch so alles erleben werden. Ich möchte nur mal wissen, wer dem morgens die Schuhe zubindet und in welchen Bus der einsteigt.

Mittlerweile hat man den Eindruck, dass das weltweit keine Politik mehr ist, sondern nur noch Kindergarten. Bin mal gespannt, wo die Reise noch hingeht. Aber kurz bevor die Welt untergeht, fahr ich schnell noch in Urlaub.

Meine Reise heute geht auf 2,5 Liter +- 0,5 in 5,5 Stunden. Ein akzeptabler Wert nach dem Wochenende, wenn man noch bedenkt, dass ich am Samstag mit 0,5 Übergewicht nach Hause gegangen bin.

Neulich war ich wieder im Supermarkt einkaufen. Leute, da steht doch tatsächlich das Putzmittel direkt neben den Softdrinks! Das kann es so leicht zu Verwechslungen kommen. Besonders die Jugendlichen könnten denken, das dunkle Gebräu könnte man trinken! Sowas von unverantwortlich! Das ist ja wie bei der Einnahme von dem Medikament Ritalin: Cola ist Selbstmord auf Raten.

Und hier noch ein kurzer Beitrag zu „Gesunder Ernährung:“ <https://bit.ly/41zoaX5>

Mein Dubai



20.03.2025, Donnerstag

Exakt 06:31 Uhr haben die ersten Sonnenstrahlen über den Horizont geschaut! Jetzt, 06:40 Uhr, ist die Sonne vollständig am Morgenhimmel zu sehen. Ein herrlicher Anblick!

Doch am Sonntag in einer Woche ist das alles wieder zunichte. Da wird wieder an den Uhren herumgedreht und rumgestellt dass sich die Zeiger nur so biegen. Und die Menschen wissen wochenlang wieder nicht, wie spät oder früh es ist und alle inneren Uhren und der Lebensrhythmus kommen völlig durcheinander. Nur, damit man abends ein wenig länger ohne Licht grillen kann. Ob sich das wirklich lohnt?

Neulich hat mir jemand erzählt, dass er in Dubai war. Und er war total begeistert von dem, was er dort erlebt hat. Trotzdem, oder genau deshalb hat er ne Menge Geld dafür ausgegeben und es war auch ziemlich anstrengend.

Seht ihr, ich mach das anders. Ich fahr mit der Bahn und viel weniger Kosten nicht nach Dubai, sondern einfach nach Ichbai. Etwa 15 km von mir zu Hause. Tür hinter mir zu, andere Welt, anderes Universum. Keine Superlativen, dafür Super-Entspannung, besser als jeder Urlaub im Irgendwo. Kann ich nur empfehlen: Ichbai. Gibt's in keinem Reisebüro.

Heute, nach der Dialyse, geht's gleich hin. Ich liebe meinen Garten!

Provokant



22.03.2025, Samstag

Ichbai... Das erste Mal Teewasser zum Frühstück draußen gekocht. Bei +2 Grad. Mittags das erste Steak über dem Feuer gegrillt. Alles sprießt und wächst, die Wühlmäuse wühlen, der Maulwurf mault, die Vögel vögeln, es wird Frühling. Unwiderruflich. Heute ist die Sonne auch schon 06:35 Uhr komplett über dem Horizont.

Die Nadeln sitzen wie immer, die Einstichstellen jucken leicht, im Kopfhörer leise, beruhigende Musik.

Durch den Eustress in Ichbai mit dem vielen Schwitzen und trotz vielem Trinken hab ich heute nur 200 ml „Übergewicht“ mitgebracht. Ich dachte zuhause schon, meine Waage ist kaputt. Ich hatte mit mindestens 2500 ml gerechnet. Bewegung und Arbeit ist halt die beste Medizin. Mal sehen, wie die BVM-Kurve aussieht heute Mittag. (Blut-Volumen-Monitor, eine Grafik, die anzeigt, wieviel Wasser schon aus dem Blut gewaschen wurde und wieviel noch abgezogen werden kann/könnte.)

Nun noch ein wenig provozieren...:

<https://bit.ly/41QF0kd> (Gefunden bei Facebook.)

22.03.2025, Samstag

Ichbai... Das erste Mal Teewasser zum Frühstück draußen gekocht. Bei +2 Grad. Mittags das erste Steak über dem Feuer gegrillt. Alles sprießt und wächst, die Wühlmäuse wühlen, der Maulwurf mault, die Vögel vögeln, es wird Frühling. Unwiderruflich. Heute ist die Sonne auch schon 06:35 Uhr komplett über dem Horizont.

Die Nadeln sitzen wie immer, die Einstichstellen jucken leicht, im Kopfhörer leise, beruhigende Musik.

Durch den Eustress in Ichbai mit dem vielen Schwitzen und trotz vielem Trinken hab ich heute nur 200 ml „Übergewicht“ mitgebracht. Ich dachte zuhause schon, meine Waage ist kaputt. Ich hatte mit mindestens 2500 ml gerechnet. Bewegung und Arbeit ist halt die beste Medizin. Mal sehen, wie die BVM-Kurve aussieht heute Mittag. (Blut-Volumen-Monitor, eine Grafik, die anzeigt, wieviel Wasser schon aus dem Blut gewaschen wurde und wieviel noch abgezogen werden kann/könnte.)

Nun noch ein wenig provozieren...: <https://bit.ly/41QF0kd> (Gefunden bei Facebook.)



Was soll's



25.03.2025, Dienstag

Heute nix mit Morgenrot, dafür Morgennebel. Doch was soll's, das Wochenende war dafür um so geiler. Am Wohnwagen steht das Vorzelt wieder, die Feuerstelle hat längst Hochkonjunktur, die Amseln singen in der Abenddämmerung ihre schönsten Lieder um die Wette, es zieht langsam die Sommergemütlichkeit ein. Unbezahlbar und mit nichts zu vergleichen. Tut der Seele unglaublich gut. Nur die Dialyse-Tage dazwischen stören ein wenig. Wenn man die noch weglassen könnte...

Doch nun hab ich schon wieder zwei Nadeln in dem einen Arm, am anderen die Blutdruckmanschette, Kalium ist bei 5,27 und tHb bei 11,9. Alles gute Werte. Wasser hab ich heute auch nur wieder 1,2 Liter mitgebracht. Plus die 0,6 Zurechnung wegen dem Frühstück ergeben 1,8 Liter. 2,0 lass ich mir aber abziehen. Die intensive Gartenarbeit wirkt sich positiv auf mein Gewicht auf (die Hose wird immer weiter...), jedoch das Wasser sammelt sich trotzdem in den Beinen. Nicht ganz so viel, weil man beim vielen Arbeiten ja auch viel schwitzt.

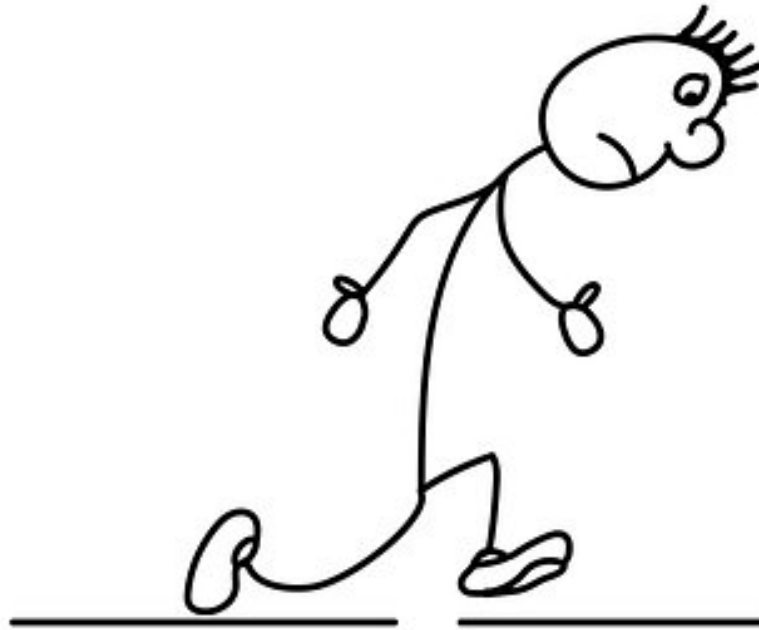
Über´s Wochenende hat daheim das Internet den Geist aufgegeben. Aber ihr werdet es nicht für möglich halten, man kann durchaus ohne Internet überleben! Zumindest einige Tage. So wie die Menschen früher auch, als es sowas noch gar nicht gab. Man kann sich das heute fast gar nicht mehr vorstellen. Die paar Sachen, die ich für meine Kunden-Webseiten erledigen muss, kann ich hier bei der Dialyse über das Klinik-WLAN erledigen. Hab doch 5 ½ Stunden Zeit.

Aber erst mal frühstücken...

Drei Rocker kommen in eine Raststätte, nehmen einem Gast die Suppe weg und schütten sie ihm über den Kopf. Der sagt keinen Ton, bezahlt die Suppe und geht. „Was is´n das für´n Idiot, wenn der sich nicht wehrt?“ fragen sie den Wirt. „Ja, gell,“ antwortet der „und LKW fahren kann er auch nicht. Draußen macht er beim Rückwärtsfahren grad drei Harleys platt...“

Schönen Tag euch.

Internet ist alle



27.03.2025, Donnerstag

Ey Leute! Ich war noch nie so alt wie heute! Und das mit 71! Das muss man erst mal verarbeiten und dann wirken lassen.

Und dann noch ohne Internet zuhause. Seit Samstag. Die Technik arbeitet dran. Aber das Internet wird ja ohnehin viel zu überbewertet. Wer braucht das schon und wozu? Neugier? Wissensdurst? Langeweile? Man sitzt davor und wird von Stunde zu Stunde älter, ohne dass wirklich etwas passiert. Gut, für die Webseiten-Betreuung meiner Kunden brauch ich das schon hin und wieder. Und für das* Blog hier. Aber sonst?

Dafür steht man dann nachmittags in der Küche und macht selber Ketchup. Gut, das sind auch Gewächshaus-Tomaten aus dem Supermarkt**, wie im richtigen Ketchup, aber ohne Konservierungsstoffe, ohne modifizierte Stärke und haltbarmachende Schwäche und vor allem ohne den vielen Zucker (ca. 25 Gramm Zucker in 100 Gramm Ketchup!). Ich hab auf 1 Liter Ketchup 1 Esslöffel Echten Deutschen Bienenhonig und 3 Teelöffel Rübenzucker drin.

Oder man backt Brot. Auch ohne das ganze Gedöhs wie bei der Massenware im Diskounter. Ich hab schon zwei Monate kein Brot mehr gekauft.

Und abends sitzt man im Sessel und statt auf 's Display zu stieren hat man einen Rätselblock vor sich und löst ein Schwedenrätsel nach dem anderen. Und wundert sich, was man alles noch weiß, beziehungsweise man ist erschrocken, was man alles schon vergessen hat. Wenn du am Ende dann nur noch ein oder zwei Felder leer hast, freust du dich mehr als über einen langweiligen Film.

"Manchmal denke ich, ich bin noch ziemlich jung. Doch dann hör ich mich morgens aufstehen..."

"Wenn man älter wird, kann man noch genau so viel Unsinn machen wie früher, nur langsamer."

* Laut Duden **das**, nicht **den** Blog. <https://der-artikel.de/das/Blog.html>

** Wir wollen doch den REWE nicht beim Namen nennen!

Abhängig



29.03.2025, Samstag

Das Netz der Inder geht wieder! Glasfaser 500 ist schon cool. Wenn man noch fast VOR dem Klicken die Seite offen hat, so schnell geht das. Nicht wie früher. Da hat man geklickt und konnte sich einen Kaffee holen. Wenn man zurück kam, war die Seite schon fast zur Hälfte geladen. Aber man durfte nicht dabei telefonieren, sonst war das Modem überlastet... Die moderne Technik, jaja. Wie abhängig davon sind wir doch geworden. Und nein, ich bin nicht wieder total abhängig davon! Gestern hab ich trotzdem auch Rätsel gemacht. Hier hab ich eine interessante Werbung verlinkt, die kürzlich im Kino zu sehen war: <https://bit.ly/3RoRBpX> Lohnt, darüber nachzudenken.

Glasfaser war kaputt. Durchgebissen! Also hab ich ´ne Maus im Keller! Das geht gar nicht! Nur im Garten ist die erwünscht. Und da am liebsten nur im Wohnwagen...

Hier in der Klinik ist es doch jedesmal wieder ein besonderer Akt, mit den Nadeln umzugehen. Ich glaube, das wird auch nach über 6 Jahren immer noch nicht Routine. Und je länger, desto schwieriger wird es mit dem Stechen. Der Shunt vernarbt zusehends. Aber solange die Nadeln spitz sind, sollte es noch funktionieren.

Hier auch noch etwas Nachdenkenswertes von Heinz Rühmann. Kurz, aber auf den Punkt gebracht. Und das ist schon so lange her (Rühmann starb am 03.10.1997.) und aktueller denn je... <https://bit.ly/4iNJQGi>

„Schatz, warum ist der Wein alle?“

„Weil ich gekocht habe.“

„Oh, was gibt es denn Leckerer?“

„Bratkartoffeln und Spiegelei. Hicks.“

Freiheit genießen



01.04.2025, Dienstag

Stockfinst'ere Nacht war es noch, als wir zur Klinik gefahren sind. Am Horizont grade mal ein Hauch von Helligkeit. Die Zeitumstellung bringt alles durcheinander. Vorige Woche war es schon so schön hell und die Sonne lugte schon über den Horizont. Und heute?

Dafür war es im Garten wieder um so schöner. Obwohl gestern der kälteste Tag dieser Woche und auch der einzige Montag in dieser Woche war. Aber was soll's, auch bei kühlem Wetter kann man herrlich entspannen. (Selbst wenn sich Nils vor der Dunkelheit fürchtet...) Überall sprießt und grünt es. Der Sommer kommt, egal, ob die Zeit verstellt wurde. Der Mensch kann die Natur nicht aufhalten.

Reinhard May singt grad „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein.“ Eine alte Sehnsucht der Menschheit: Freiheit, Freiraum, Platz zum Atmen, sich zu entfalten, zu genießen. Aber auch zu lieben und geliebt zu werden, brauchen und gebraucht werden. Hast du dir mal Gedanken gemacht, ob du deine Freiheit, die du hast, auch genießen kannst? Oder ob du nur gehetzt durch dein Leben lebst und gar nicht die Zeit hast - oder sie dir einfach nicht nimmst - die dir gegebene Freiheit in Anspruch zu nehmen, sie zu nutzen, sie auszukosten?

Das fängt schon bei ganz kleinen Dingen an. Beim Frühstück zum Beispiel. Kannst du jeden einzelnen Bissen genießen, spüren, wie es schmeckt, wie es sich im Mund anfühlt? Oder kaust du schnell paarmal drauf rum und schluckst hinter, den nächsten Bissen fast schon im Mund?

Bringst du es fertig, jeden Bissen mindestens 20 (zwanzig) mal zu kauen, bevor du ihn runterschluckst? So oft sollte er gekaut und damit genügend zerkleinert und mit ausreichend Speichel vermischt sein, um eine optimale Weiterverarbeitung im Magen zu gewährleisten. Das kannst du nicht in 10 Minuten erledigen. Nur so wird das Frühstück zum Erlebnis, zur Freude, zu einem Freiheits-Moment.

So, wie das, das grad kommt...

Wahnsinn



03.04.2025, Donnerstag

Die ersten zarten Wimpern der Morgenröte sind am Osthorizont wieder zu erahnen. Zweite Chance für den Frühling.

Steuererklärung ist auch fertig und abgeschickt. Mit „smart-steuer“-Software. Für 39,95 €. Früher hab ich dem Steuerberater über 1.000 € dafür bezahlt! Der Wahnsinn!

Blutdruck heute bei 180/97. Auch der Wahnsinn! Warum auch immer. Die Taxifahrt war eigentlich ganz vernünftig. Die ist sonst ein Indikator für den Blutdruck. (Und die hübschen Schwestern natürlich.) Naja, am Ende des Waschvorgangs heute Mittag wird er wieder bei knapp über 100/50 liegen. Kein Wunder, wenn man dann etwas „schwammig“ auf den Beinen ist bei dem Unterschied.

Hier noch was zum Schmunzeln:

Auszug aus einem Schüleraufsatz, 4. Klasse:

„Mit dem Gehirn denkt man, dass man denkt. Außerdem wird es für die Kopfschmerzen gebraucht. Es sitzt im Kopf direkt hinter der Nase. Wenn man niest, tropft es. Das Gehirn ist ein sehr empfindliches Organ. Die meisten Leute benutzen es deshalb nur ganz selten!“

Hier das Original: <https://bit.ly/43CcipL>

„Man braucht nur zwei Buchstaben zu vertauschen, schon ist der ganze Satz uriniert.“

Dann hab ich noch was bei Facebook gefunden: <https://bit.ly/3QZ4Sp2>

Auch irgendwie der Wahnsinn...

Kata-Strophe



05.04.2025, Samstag

Ähr forß wann und Schummi-Chauffeur. Eine nicht ganz optimale Kombination. Rechtskurven rechts, Linkskurven links geschnitten. Gut, es ist Samstag und es kamen nur 6 PKW und 1 Bus entgegen. Sonst war niemand in der Luft, ähm auf der Straße. Im Radio, ARD-Hitnacht, kam die Meldung: „Auf der A4 zwischen Köln und Aachen Vollsperrung wegen Aufräumarbeiten nach einem PKW-Unfall.“ Vielleicht hat er deshalb hier auf der B457 bei Lich... Hab ich in dem Zusammenhang schon mal erwähnt, dass ich Gurtpflicht durchaus für sinnvoll halte? Blutdruck 184/89. Ich bin mir aber unsicher, ob das heute nicht eher an der Schwester lag. Jung, dynamisch, nett...

Nadeln sitzen, Blut läuft, Wasser und Gifte werden entfernt, Franzi macht ihre Arbeit hervorragend. Das Überleben ist also gesichert. Bis auf Weiteres jedenfalls. (Geplant sind ja die nächsten 49 Jahre, danach sehen wir weiter.)

Und Leute, ich kann es nicht fassen! Ich dachte schon manchmal, es sei schlimm. Aber so extrem! Eine Katastrophe! Fast schon mehrere Strophen! Ein ganzes Lied. Wenn ihr wollt - und Nerven dazu habt - schaut euch die Berichte mal an.

Wo kaufst du deine Lebensmittel ein? Hier ein Tipp: <https://bit.ly/42fs3Rj> Vorsicht, du brauchst starke Nerven!

Hier der vollständige Bericht mit Kommentaren: <https://bit.ly/3XGyn2L>

Und wie geht's weiter?: <https://bit.ly/3R3tkFN> Ein kurzes Interview mit einem Wallraff-Reporter, der dabei war.

Ob es in anderen Supermärkten anders aussieht, ist zu bezweifeln. Vielleicht hilft es dir, beim nächsten Einkauf - egal, wo - genauer hinzuschauen, wie die Lebensmittel aussehen und wo sie lagern und welchen Gesamteindruck der ganze Laden auf dich macht.

Und jetzt lass ich mir mein Frühstück schmecken.

Trotzdem!

Jedesmal neu



08.04.2025, Dienstag

06:33 Uhr. MacBook öffnen, bei PHV-WLAN anmelden, online gehen, Kopfhörer auf, Musik-Cloud an (grad läuft „Ninety Miles on Hour“ von Hank Snow) und auf „Pages“ das Dialyse-Tagebuch öffnen.

So, und wie geht's weiter? Was schreib ich heute? Nach 6 ½ Jahren existiert dieses Tagebuch immer noch. Das fängt schon mit den Überschriften an. So oft komm da beim Auswählen der Hinweis: „URL wird bereits genutzt.“ Lass dir also jedesmal eine neue, noch nicht verwendete Überschrift einfallen, die dann trotzdem noch irgendwie zum Thema passt.

Irgendwie und irgendwann krieg ich das aber immer wieder hin. Auch heute. Jedesmal neu.

Thema: Dieselpreise. Heute an SB Villingen 1,54⁹ € und ARAL Lich 1,64⁹ €. Die hatten bestimmt 'ne gute Ernte und gutes Wetter dabei, weil das mal so billig ist. Ist wohl wie beim Getreide. Wenn's auf den Bohrinseln regnet, wird das ganze Erdöl nass und das dann wieder trocken kriegern, kostet halt. Und wird teuer. Bei schönem Wetter dagegen braucht man da nur die Brocken rausfiltern und schon kann man das als Diesel verkaufen. Oder so...

Aber egal, ich sitze hier und brauch keinen Diesel, die Dialyse-Maschinen laufen mit elektrischen Strom, Auto hab ich seit Jahren auch schon nicht mehr, wo die Bahn und die Busse ihren Diesel herbekommen, ist mir egal und meine Freundin tankt Benzin. Was mir wichtig ist, beschränkt sich im Moment darauf, dass beide Nadeln korrekt sitzen, das Blut gut läuft und nicht gerinnt, der Kalium-Wert bei 5,61 noch im grünen Bereich liegt und Franzl heute nicht mehr als 2500 ml Wasser abzieht.

Was noch wichtig ist? Dass ich jetzt ein gutes Frühstück brauche. Und das kommt nachher gleich.

Jedesmal neu...

Klingt nicht gut



10.04.2025, Donnerstag

171/91/59 Blutdruck. Passiert, wenn die erste Nadel nicht richtig sitzt, weil die Vene oben zu hart ist durch die OP damals und das Durchstechen jedesmal wieder neu ein „Abenteuer“ ist. Setzt man da etwas zu flach an, kommt die Spitze nicht gleich durch die Naht und erreicht das Blut nicht richtig. Nadel wieder ein Stück zurück, nochmal neu ansetzen und anders stechen. Immer wieder eine Herausforderung.

Aber ja, was wisst ihr schon davon? Ihr steht auf, zieht euch an, macht Frühstück und geht auf Arbeit, oder auch nicht und alles ist gut. Ihr müsst euch keine Nadeln in den Arm stechen. Aber nun läuft alles, Franzi ist zufrieden - und ich auch.

Die Plantransplantations-Abteilung will wieder Blut von mir. Drei Röhrchen. Das ist immer wie Blutspende. Nur ohne Bezahlung. Und nach 6 ½ Jahren könnte da schon auch mal `ne neue Niere drin sein. Bereit dazu wäre ich...

Na gut, hören wir erst mal schöne Musik („I Wonder“ von ABBA und "Tennessee Flat-Top Box" von Johnny Cash), warten auf's Frühstück und lassen das Blut eben von Franziska sauber machen statt von einer richtigen Niere.

„Hyperphosphatämie.“ Klingt nicht gut, ist nicht gut. Zu viel Phosphat im Körper. Ursachen und Auswirkungen kann man am Besten bei Wikipedia lesen: <https://bit.ly/4j0ycl3>

Der Normalwert bei Gesunden liegt bei 1,46 mmol/l. Ich hab 2,15 mmol/l. Das ist schon kritisch. Und nicht ganz ungefährlich.

Auch so'n Ding bei Niereninsuffizienz, die man mit einer gesunden Niere nicht hat. Ich kann dem entgegenwirken mit gezielter, phosphatarmer Ernährung und mit konsequenter Einnahme meiner Phosphat-Binder.

Aber ja, was wisst ihr schon davon? Ihr schlagt euch den Bauch voll, ohne über solche Sachen nachdenken zu müssen.

Aber ja, sicher habt ihr andere Probleme.

Tausend mal berührt



12.04.2025, Samstag

Am Westhimmel der untergehende Fast-Vollmond, am Osthimmel die erwachende Morgendämmerung. Und wir mit dem Taxi mittendurch. Im Radio läuft der Elektriker-Song „Tausendmal berührt, tausendmal ist nichts passiert.“ (<https://bit.ly/4igKXx0>)

Blutdruck 182/89. Die Nadeln sitzen aber gut. Nur Franzi meldet „Luftblasen in der Blutpumpe.“ Ist nicht gut, wenn da Luft drin ist und dann in den Blutkreislauf kommt. Das wird leicht eine Embolie. Aber keine Bange, da sind schon noch einige Sicherheitsparameter eingebaut und Luftabscheider, damit die Luft nicht so einfach zu mir in den Kreislauf kommt. Die ganzen „Franzi´s“ sind schon sicher und gut durchdacht.

Ist aber cool, dass Franzi auch eine Blutpumpe hat. Bei mir heißt das „Herz.“ Sonst müsste es ja in dem Schlager heißen „Ich hab meine Blutpumpe in Heidelberg verloren.“ (<https://bit.ly/4jOKjrZ>) oder „Dein ist meine ganze Blutpumpe.“ (<https://bit.ly/4lor5el>)

Nun, mittlerweile hat sich die Luft in Luft aufgelöst, alles läuft wie es soll. Beide Blutpumpen laufen wieder ganz normal, Meine und Franzi ihre.

Wenn das bis heute Mittag so bleibt, dann ist alles gut und ich werde ins Wochenende entlassen. Bedeutet?: Garten, Chillen, Grillen - und noch so paar nette Sachen machen. Lassen wir's Krachen!

Und damit mein Beitrag heute nicht nur wie eine Schlager-Hitparade aussieht, hier noch zwei Links zum Thema "Gesunde Ernährung:"

Isst du gerne mal einen McFlurry: <https://bit.ly/42n5hqx>

Ja, ich weiß, ich bin feiß und will euch immer nur den Apetitt verderben...

Darum auch noch was Hilfreiches: Was tust du für dein Immunsystem?: <https://bit.ly/42eeEu4>
Ich nehm dazu 1 Zitrone mit Schale, 2 Stück Ingwer, 3 Stück Curcuma, 3 Knoblauchzehen, 1/2 TL Pfeffer. Mit ca. 1 Liter Wasser im Mixer mixen und dann absieben. Du kannst das aber auch ohne Sieben trinken.

Prost! Das hilft!

Stattdessen



15.04.2025, Dienstag

Der Mond hat bestimmt das falsche Ernährungs-Programm. Er leidet auch unter dem Jojo-Effekt. Mal nimmt er zu, jetzt nimmt er wieder ab. Und das im Rhythmus eines synodischen Monats. Oder genauer gesagt, alle 29 Tage, 12 Stunden und 44 Minuten. Jahraus, jahrein...

Seit ich wieder regelmäßig im Garten zu tun habe, verringert sich mein Gewicht auch und ich nehme ab. Ohne Jojo. Dafür aber mit viel Vergnügen. Was gibt es Schöneres, als im Garten zu sein und da einfach nur sein zu dürfen, nichts müssen, nichts leisten, nichts abrechnen. Nur da sein und genießen und machen, was man möchte, solange man möchte, wo man möchte (und mit wem man möchte). Herrlich!

Da stört die Dialyse doch ein wenig. Dreimal in der Woche hier einen ganzen Vormittag verbringen, anstatt den Garten (oder andere Dinge) genießen, ist schon etwas nervig und belastend. Ja, gut, man hat sich daran gewöhnt - oder gewöhnen müssen, was bleibt einem denn übrig als Alternative? Stattdessen könnte man tagelang bleiben, von früh bis spät werkeln, alles schön machen, abends am Feuer träumen und die Wärme und ein Glas Rotwein genießen, dem Singen der Amsel lauschen, den klaren Sternenhimmel betrachten, nachts die absolute Stille genießen, am Morgen zuhören, wie die Vögel den neuen Tag begrüßen, die aufgehende Sonne bestaunen, ihre ersten wärmenden Strahlen genießen und sich überlegen: „Na, was möchten wir denn heute mal machen? Frühstücken draußen oder drinnen oder im Vorzelt?“ Aber erst mal Feuer machen für das Kaffee-Wasser und das gekochte Ei.

Okay! Stattdessen noch 4:55 bis zum Abschließen, dann 20 Minuten abdrücken, warten auf's Taxi, 20 Minuten heimfahren, Essen machen (oder was aufwärmen), Essen. Ab ca. 14:30 Uhr geht der „normale“ Tag dann los. Vorausgesetzt, man ist nicht zu müde von der Dialyse.

Da könnte es sein, dass man sich (nur kurz) hinlegt - und gegen 18:00 Uhr aufwacht...

Jetzt, hier, heute



17.04.2025, Donnerstag

Und wieder jemand, der nicht mehr zur Dialyse kommt... Es gibt zwei Gründe, warum jemand nicht mehr zur Dialyse kommt:

Erstens, man bekommt endlich eine neue Niere, dann verbringt man noch ein paar Tage oder Wochen in der Nephrologie-Abteilung, bis sicher ist, dass die Niere gut vom Organismus angenommen wurde und korrekt arbeitet. Damit beginnt dann ein neuer, schöner Lebensabschnitt, auf den sich wohl jeder Dialyse-Patient freut.

Zweitens: Man überlebt die Wartezeit bis zur Transplantation nicht und stirbt vorher. Ein ziemlich seltsames Gefühl jedesmal in solchen Situationen für die Mitpatienten...

Nun gut, es ist alles in Ordnung, die Werte sind alle im grünen Bereich, die Nadeln sitzen, das Blut läuft und wird von den Giften gereinigt und vom überschüssigen Wasser befreit.

Und doch drängt sich gaaaanz hinten und gaaaanz leise die Frage auf. „Wie lange noch? Und in welche der beiden Richtungen geht mein Weg?“

Genießen wir das Jetzt und Hier und Heute. Genießen wir jedes morgendliche Erwachen, jeden Sonnenaufgang, jede freundliche Geste, jedes Essen und auf's Klo gehen können, jeden einzelnen Moment des Lebens. Immer wieder und jeden Tag neu. Das Leben ist schön, es lohnt sich, zu leben!

Auch mit Dialyse!

Das Leben ist...



19.04.2025, Samstag

Taxi-Fahrer. Es gibt solche und solche. Und welche, bei denen man sich vorkommt wie auf der Achterbahn. Nur, dass hinter mir die Mitfahrenden nicht so gekreischt (oder heißt das gekrischen?) haben, wie es auf Achterbahnen so üblich ist. Und gekotzt hat auch niemand. Aber abenteuerlich war es schon. Nur, um ein paar Minuten herausholen zu wollen. Am Ende waren es nur Sekunden. Man versucht es aber immer wieder...

Das war aber auf der Heimfahrt am Donnerstag. Zum Glück. Heute war es sehr vernünftig. Da war es ein solcher Fahrer, kein solcher. Sonst hätte ich jetzt die Nadeln nie reinbekommen.

Und es ist schon irgendwie komisch, wenn man mit dem Taxi die Mitpatientin nicht mehr wie gewohnt abholen muss. Nie mehr... Das Leben ist, wie es ist.

Im Garten war es gestern ziemlich kühl. Aber die Nacht davor hat es endlich mal geregnet! Nun wird alles schön grün und sprießt. Auch hier ist das Leben wie es ist. Nur anders.

„Schwester, ich liebe Sie, ich möchte nie wieder entlassen werden.“ schwärmt der Patient.

„Das könnte funktionieren,“ meinte die Schwester, „mein Mann hat gestern gesehen, wie Sie mich geküsst haben.“

„Was hat das mit uns zu tun?“

„Nun, mein Mann wird Sie morgen operieren...“

Der Schein scheint



22.04.2025, Dienstag

Ist schon ´ne Umstellung, wenn das Taxi direkt in die Klinik fährt und wir nicht mehr die andere Patientin abholen müssen. Aber so ist das Leben. Die einen gehen, die anderen bleiben. Noch.

Und wenn seit dem Duschen gestern Abend ein Ohr verstopft ist, ist auch ungewohnt. Das ist im Kopfhörer wie Mono statt Stereo hören. Alles nur rechts.

Doch beim Nadeln stechen ist alles wie immer. Obwohl ich das seit vor Ostern nicht mehr gemacht habe. Blutdruck 170/89; Kalium 5,43; tHb 11,3.

Und dabei war ich doch gestern Abend noch spontan „Schweineschnitzel mit frischem Spargel und Rosmarinkartoffeln und frischem Salat“ und einem Schoppen Rosé-Wein im „[Steakhaus zur Eule](#)“ essen. Nach 49 Stunden am Stück im Garten chillen und die Ruhe der Ostertage genießen, kam dort das Essen etwas zu kurz. Also habe ich das Oster-Fest-Essen kurz und schmerzlos einfach nachgeholt. Egal, was heute meine Werte sagen. Aber siehste, es geht doch. Man muss nicht immer nur unterwegs sich Appetit holen, aber gegessen wird daheim - wie man so schön sagt. Das Naschen beim Nachbar oder der Nachbarin ist auch ganz schön lecker. Auf verschiedene Weise. (Das [Steakhaus](#) ist gleich nebenan.)

Thema-Wechsel. Gesunde Ernährung.

Die Herstellung von Margarine. Da möchte ich noch hinzufügen: Mir hat ein guter Bekannter mal gesagt, dass er einige Zeit in einer Margarine-Fabrik gearbeitet hat. „Seitdem esse ich keine Margarine mehr.“ war sein Fazit.

Hier der Link: <https://bit.ly/3EB8bjF>

Über Bayer (<https://www.bayer.com/de>) und Monsanto (<https://de.wikipedia.org/wiki/Monsanto>) solltest du Folgendes wissen:

Hier der Link: <https://bit.ly/42lxmjk>

Äpfel sind gesund. Wenn ich im Herbst wieder meine eigenen vom Baum ernte und da reinbeißt, ist das ein gesunder Genuss, ohne dass ich Bedenken haben muss. Doch was ist mit denen, die mich im Supermarkt so glänzend anlächeln? Wie gesund sind die?

Hier der Link: bit.ly/4cGJVJH

Es ist halt, wie es ist. Ach DAS ist alles das reale Leben.

War das früher auch schon so? Als die Bauern noch mit dem Jauchefass hinter dem Pferdegespann oder später mit dem Trecker auf's Feld gefahren sind und keine künstliche Dünger brauchten? Als die Bauern vom Dorf in der Stadt mindestens einmal die Woche oder öfters ihr Obst und Gemüse, noch am selben Morgen geerntet, verkauft haben? Da kam doch keiner auf die Idee, seine Obstbäume zu spritzen, nur dass die Äpfel etwas glänzender aussehen.

Da sind die Leute auch nicht alle drei Wochen zum Arzt gerannt und haben sich Antibiotika geholt, weil sie dies und das und jenes noch haben und nicht mehr kriechen, sondern nur noch siechen können.

Wo steuert die Welt nur hin?

Einfach nur zum K...



24.04.2025, Donnerstag

Ruhig bleiben! Ganz ruhig, Junge! Komm wieder runter! Komm runter! Nadel nehmen, vorsichtig ansetzen und drücken, bis sie drin ist. Jetzt die nächste, genauso vorsichtig und mit ruhiger Hand, bis auch die drin ist. So, nun kannst du einigermaßen entspannen. Die Schwester macht den Rest, schließt mich an Franzl an und stellt die Parameter ein.

Heute bin ich nicht nur auf 180, sondern auf 193/96 (laut Messung eben)! Dabei war die Taxifahrt absolut entspannt. Warum? Weil es Leute gibt, die total dumm sind, stohdumm, dümmer als 30 Meter unbefestigter Feldweg oder eine vollgeschissene Jauchegrube, dumm geboren und nix dazugelernt, gehirnamputiert, kosmische Leere im Kopf oberhalb der Nasenlöcher, mit maximal zwei Gehirnzellen, die aber nichts voneinander wissen. Und dazu sie sind einfach noch zu 1000% negativ eingestellt (totale 100% wären massiv untertrieben) und absolut undankbar der übrigen Welt gegenüber, weil nichts anderes zu ihrer Dummheit passt. Die beschweren sich vielleicht sogar, dass sie leben und selbständig atmen und denken müssen und natürlich ständig, wie schlecht es ihnen geht und wie ungerecht sie von allen anderen behandelt werden. Die drehen und wenden alles so lange, bis es genügend negativ und schlecht ist für ihre hirnrissige Lebenseinstellung und damit gehen sie dann überall hausieren.

Und mit dieser Einstellung reißen sie andere Menschen, die sich Mühe geben, das Leben von der positiven Seite zu packen, gnadenlos mit in den Abgrund. Solche Menschen muss man dann ertragen, man kann sie nicht einfach in einen Sack stecken und mit dem Knüppel so lange drauf schlagen, bis vielleicht doch noch ein - zwei Gehirnzellen nachwachsen.
Kein Wunder, dass mein Blutdruck heute so hoch ist. Ein Wunder dagegen, dass beide Nadeln so gut sitzen nach der ganzen Aufregung.

Sorry, aber das MUSSTE einfach mal raus! Sonst zerreißt es mich hier noch auf meinem Dialyse-Platz. Ich könnt einfach nur kotzen!

Danke, Schwester Bärbel*, dass du so lieb, nett und freundlich warst beim Anschließen. Hat mir grad heut so gut getan.

Trotzdem noch was zum Schmunzeln. Das Leben geht ja weiter:

Wie ist die Mehrzahl von Rettich? - Mehrrettich.

Was kommt aus einer kaputten Kaffeemaschine? - Kaputtchino.

Wie halten Kerzen am Längsten? - Wenn man sie nicht anzündet.

Was passiert, wenn 2 Rentner sich streiten? - Dann fliegen die Dritten.

Wie nennt man eine Hexe, die in der Wüste wohnt? - Sandwich.

Wie nennt man eine Fee, die in einem kleinen Dorf wohnt? - Kafffee.

Okay, is heut nicht mein Tag...

Das Leben kann...



26.04.2025, Samstag

Das Leben kann sooo schön sein. Man muss nur mit den richtigen Leuten zusammen sein. Und wenn dann noch „Zungensport“ dazu kommt, ist es nahezu perfekt.

Da hab ich mich nun am Donnerstag so aufgeregt.

Dabei war das der Todestag unserer Tochter Johanna. Am 24.04.1995 verstorben. Sie war nur 5 Monate alt, die letzten zwei davon im Koma. Meningitis purulenta (<https://bit.ly/42ToUa7>). Hoffnungslos unheilbar für die Kleine. Das „Gute“ daran: Wir haben laut Ärzten damals alles richtig gemacht.

Das ist nun schon 30 Jahre her. Und doch scheinen manche Momente, als wären sie erst vorige Woche oder gestern gewesen. Diesen Schmerz bekommt man nie weg.

Auch das ist das reale Leben.

Aber auch die Dialyse heute wieder. Das Taxi kam 10 Minuten eher als geplant. Da habe ich mich schon weiter vor der Klinik absetzen lassen und bin die letzten 500 Meter den Berg hochgelaufen. Diese 15 Minuten Training haben mir gut getan. Und dabei den vielen Vögeln zugehört, wie sie mich mit ihren Liedern angespornt haben, wie Zuschauer einen Marathon-Läufer. Hier, neben Franzi läuft auch alles gut. Das Wichtigste: Die Nadeln sitzen perfekt. Und André Rieu im Kopfhörer.

Das Leben kann sooo schön sein. Man muss nur Augen und Ohren offen halten und diese Seite des Lebens bewußt wahrnehmen. Dann kann man die andere Seite besser "wegstecken."

Ein schönes Wochenende wünsche ich euch. Genießt es.

Egal



29.04.2025, Dienstag

Kalium 5,21; tHb 11,8. Und nur 900 +- 500 ml mitgebracht, Blutdruck 176/89. Ist doch alles akzeptabel. Ein ganzes, langes Wochenende im Garten. 49 Stunden am Stück. Das hält gesund - und den Garten auf Vordermann.

Heute schmerzt die untere Einstichstelle etwas. Nicht immer sind schon alle Nerven im Nirvana, manche wehren sich noch gegen das ständige Einstechen.

Aber was soll's, andere Menschen müssen sich zum Beispiel im Baumarkt für die richtigen Farbnuancen der Badfliesen entscheiden, damit sie auch tatsächlich zu den Waschlappen der Frau passen. Das sind schon lebenswichtige Momente, die die ganze Zukunft verbauen können, wenn man hier daneben greift. Völlig anders als wenn man die Nadeln dabenein sticht...

Oder wie ich früher beim BOSCH-Dienst öfters beobachten konnte, wie Kunden nach den passenden Radkappen für die Winterräder schauten. Eine Pariser Modenschau konnte manchmal nicht aufregender sein. Das war dann übrigens auch ein Grund dafür, dass ich dort gekündigt habe, weil ich zu der Zeit einige Wochen in Tansania war und „echte“ Not gesehen habe, nicht nur mit den Autos dort, und wusste, dass ich in Zukunft Zeit und Können sinnvoller einsetzen kann, als Kunden bei ihrer Auto-Anbetung zu unterstützen.

So aber nun zurück zu Heute. Die Nerven haben sich inzwischen beruhigt, das Blut fließt problemlos mit -135 mmHg aus der Arterien-Nadel und +145 mmHg wieder durch die Venennadel zurück. Alles passt.

Wenn jetzt die Schwester noch den Ton vom Fernseher über mir auf „Lautlos“ stellt, damit nur die Patienten es in ihren Kopfhörern hören und ich das nicht ständig mithören muss, dann ist die Welt so richtig völlig in Ordnung.

Bis Mittag. Dann werden wir sehen, wie der Tag weiterläuft.

Drei Dinge



01.05.2025, Donnerstag

„Drei Dinge braucht der Mann: Feuer, Pfeife, Stanwell.“ war früher ein bekannter Werbespot von Loriot*.

Feuer hab ich, mach ich mir sogar mehrmals am Tag. Pfeife hab ich quasi auch, benutze sie nur weniger. Und statt Stanwell nehm ich lieber ein Glas Rotwein oder auch mal einen gespritzten „Äppelwoi“ mit dem Nachbar zusammen. Dann hab ich alles, was ich brauche in meinem Garten, um eine gemütliche Atmosphäre zu zaubern und den Tag leise und romantisch in die Nacht hinübergleiten zu lassen.

Ganz so romantisch ist es zur Dialyse neben Franzi zwar nicht, aber doch ist hier für mich ein Ort der Ruhe und Entspannung, fast ein „geschützter Raum,“ in dem mir nichts Unvorhergesehenes aus dem tristen Alltag begegnen und mich stressen kann. Klar, jedesmal die Nadeln exakt treffen und die Spannung aushalten, ob und wann sie nun endlich richtig drin sind unter der vernarbten Haut und Venenwand und bis das Blut in die Schläuche läuft, macht schon einen gewissen „Kick“ aus. Aber danach kann ich mich entspannt zurücklehnen, die Schwester den Rest machen lassen und einfach nur den restlichen Vormittag auf mich zukommen lassen. Frühstück, Tagebuch, Musik, Dokus schauen, Schlafen. Das ist fast schon ein bisschen wie Garten...

Und wie sieht es in der Welt draußen aus? Hab einen Clip gefunden, der das doch relativ gut widerspiegelt: <https://bit.ly/3SlqQmF>

Martin Perscheid(†) hat auch ein Bild dazu gemalt. Siehe unten. (Zur besseren Ansicht anklicken)

Noch ein Rätsel:

Arnold Schwarzenegger hat einen ganz langen.

Brad Pitt hat einen ganz kurzen.

Ledige Männer benutzen ihren eigenen.

Verheiratete Frauen benutzen meist den ihres Mannes.

Der Papst hat auch einen, benutzt ihn aber so gut wie gar nicht.

(*Hier noch die Quelle von Lorient's Werbespot: <https://bit.ly/3Ew2LGQ>, dann sind auch die eventuellen Erbsenzähler auf der rechtliche Seite zufriedengestellt.)



SUCHBILD : FINDE DEN FREAK !

Zu hektisch, zu blutig



03.05.2025, Samstag

Bei links abbiegender Hauptstraße nicht geblickt. Zum Glück hat der Gegenverkehr geahnt, wo wir hin wollten. Mit 61 innerorts durch eine 30-er Zone. 120 auf der Landstraße. Die Sicherheitsabstände waren auch oft am unteren Limit. Bei rechts abbiegender Hauptstraße auch nicht geblickt. An der Stoppstraße nicht angehalten.

Das Leben ist viel zu hektisch in manchen Bereichen. Dabei war noch so viel Zeit übrig, dass ich wieder die letzten 500 Meter laufen konnte.

War das doch dagegen im Garten schön!

Blut am Arm, Blut auf der Unterlage, Blut auf dem T-Shirt, Blut auf der Decke, Blut am Finger. Das Leben ist viel zu blutig in manchen Bereichen. Beim Stechen der zweiten Nadel kam das Blut schon, bevor die Nadel drin war. Aber nur zwei, drei Tropfen. Aber doch rotes...

War das doch dagegen im Garten schön!

Du kannst machen und sagen und argumentieren, was und wie du willst - im Garten ist es einfach am Schönsten. Egal, ob Regen oder Sonnenschein, egal, ob Wochentag oder Wochenende. Der einzige Unterschied: In der Woche kann ich nur 22 Stunden bleiben mit 1 Übernachtung. Über´s Wochenende dagegen 49 Stunden mit 2 Übernachtungen. Das ist dann fast schon wie „Kurzurlaub.“ Wenn dann noch die Dialyse nicht wäre. Ich glaub, ich würde den ganzen Sommer dort verbringen.

Nun ist es aber, wie es ist. Dreimal die Woche von Franzi das Blut waschen und entwässern lassen. Dreimal die Woche zwei Nadeln in den Arm stechen. Dreimal die Woche 8 Stunden unterwegs sein, das ist woanders mehr als ein Halbtags-Job. Dreimal die Woche 5 ½ Stunden still sitzen müssen.

Aber auch dreimal die Woche die Gewissheit haben, nur das lässt dich überleben.

Zum Schluss noch zwei Gedankenanstöße: <https://bit.ly/3RMNXXm> und <https://bit.ly/4jvWCtg>

Ach so, noch die Auflösung des 1.-Mai-Rätsels:

Es ist der Nachname.

(Was habt ihr nur für Phantasien!)

Jedem das Seine



06.05.2025, Dienstag

Es ist doch immer wieder ein erhebendes und beruhigendes Erlebnis, wenn man die Nadeln ansetzt und zack - sind sie drin, da, wo sie sein sollen. Auch wenn man ziemlich sehr drücken muss. Obwohl die Nadeln spitz und scharf wie Nachbars Tochter sind, ist der Shunt doch ziemlich vernarbt und verhärtet. Aber drin waren sie bis jetzt schon jedesmal. Und das bereits seit fast 6 ½ Jahren, dreimal die Woche. Ist schon ´ne Leistung.

Die Einen reisen kreuz und quer durch die Welt, von Land zu Land, schauen sich Burgen und Schlösser an, kraxeln auf Berge, machen nebenbei 30 km lange Radtouren, gehen überall Baden, wo es nur möglich ist. Sie genießen diese Abwechslungen, die verschiedensten Sehenswürdigkeiten, die Schönheiten der Natur überall und gönnen sich dann auch mal ein Stück Torte und Prümtaler Kaffee.

Die Anderen gehen in den Garten, machen die Tür hinter sich zu und genießen diese „andere Welt,“ die so zauberhaft Stille und Ruhe ausstrahlt, wo die Seele zur Ruhe kommt, wo Lasten abfallen, wo Zeit keine Rolle spielt, außer wenn die Dialyse ihren Zoll einfordert und man den letzten Zug erwischen muss, wo das Kaffeewasser morgens über dem Lagerfeuer heiß wird und die Bratwurst auch mal etwas nach Rauch und Ruß schmeckt.

So hat jeder Seins und ist glücklich dabei. Ich grüße die „Einen“ und wünsche euch noch viele schöne Momente und Orte, bei denen ihr euer Leben genießen könnt. Ihr habt diese Freiheit, dieses Ungebundensein, einfach zu sein, wo ihr wollt. Nutzt die Zeit und Möglichkeit.

Manchmal beneide ich euch ein wenig, wenn ich hier bei Franzi an der Nadel festhänge.

Aber nur ein wenig...

