

Eigene Mitarbeit, Mitdenken / Die medizinischen Erkenntnisse gibt es kostenlos am eigenen Körper demonstriert (von Volker Dithmar)

\*\*\*

ich bin leider noch im Krankenhaus. Muss immer noch das Selbstatmen üben. Am 23.1. um 2 Uhr morgens hat es allerdings "Klick" in meinem Kopf gemacht. Ich konnte trotz Schlafmittel einfach nicht schlafen. Das kann einen schon zermürben. Denn der Schlaf bei schwerer Erkrankung ist schon wichtig für den Heilungsprozess. Das dumme Schäfchenzählen hat bei mir noch nie richtig geklappt! Dann habe ich mir gesagt, dann nutzt du wenigstens die Zeit und machst Atemübungen und Körperbewegungen, um eine Thrombose zu verhindern. Das Problem nur, ich hänge auch in der Nacht an vielen Kabeln, die mit meinem Monitor verbunden sind (mit Direktübertragung ins Schwesternzimmer) Wenn ich mich zu viel bewege, dann reißen die ab. Und dann dauert es höchstens 1-2 min, bis eine Schwester oder ein Pfleger in mein Zimmer gerannt kommt und schaut, was Dramatisches passiert ist: Puls, Herzöne, Sauerstoffsättigung nicht gut - alles ist möglich! Also vorsichtig und unauffällig mit sportlichen Aktivitäten in der Nacht sein.

Etwas Angst hat mir das Blutabnehmen bereitet. Das ist ja nicht die Aktion: Tropfen aus dem Finger oder Einstich in die Vene an der Armbeuge! Das Blut muss aus einer Arterie am Handgelenk genommen werden. Sonst bekommt man kein aussagekräftiges Blutbild im Labor. (Jetzt lerne ich endlich das, was ich hätte im Schulbio-Unterricht mitbekommen können!) Zu diesem Zweck kommt an die Arterie eine Zapfhahn und die Schwestern können sich immer mein Blut holen. Das Problem: Der Arterienzugang war bei mir nach 2 Tagen verstopft. Das bedeutet, Blut abnehmen wurde bei mir unmöglich. Alternative ein Vampir holen? Aber dann ist das Blut wieder weg! Keine gute Lösung! Also anderes Handgelenk genommen. Bei einem neuen Zugang muss man sehr vorsichtig sein. Denn etwas falsch gemacht, schießt das Blut wie eine Fontäne aus der Ader. Und das will keiner! Also der neue Bluthahn ist wieder geöffnet!

Wichtig ist immer wieder die Motivation, ganz viel selber zu machen und nicht zu warten, bis einer einem sagt, was man tun soll, um gesund zu werden! Das ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber der Mensch bleibt träge!

Übrigens, der 23.1., der Tag, an dem es richtig "Klick" gemacht hat in meinem Kopf, ist eine tolle biblische Zahlenkombination! Psalm 23.1.: Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Das ist es: Gott ist bei mir und lässt es mich an nichts mangeln trotz schwerer Corona-Erkrankung! Bleibt alle gesund!