

# Selbstversuch mit Zucker-Reduktion

*Bitte beachten: Alle Angaben zu Gesundheit sind ohne Gewähr.*

Ich weiß nicht, ob ihr es wusstet, aber ich bin eine „Selbstausprobiertante“. Gerade im Internet bekommt man ja heutzutage so viele Tipps zu allen möglichen Themen, vor allem bei den Gesundheits- und Abnehmthemen reizt es mich, sie zu Hause auszuprobieren.

So habe ich in diesem Jahr (vor ca. 4 Wochen) eine „Alkohol- und Zuckerdiät“ angefangen. Dies ist auch unter dem Oberbegriff LowCarb-Diät bekannt.

Der Gedanke dahinter ist relativ einfach: Zucker und „leichte“ Kohlenhydrate (wie z.B. Weißbrot) heben den [Insulin](#)-Spiegel sehr schnell an und führen nach kurzer Befriedigung des Hunger-Gefühls zu neuem Hunger. Bei Abnehmen ist das hinderlich, weil im Körper nur Fett verbrannt wird, wenn der Insulin-Spiegel *niedrig* ist. Bei einem niedrigen Insulinspiegel erkennt der Körper, dass es keinen „freien Zucker“ im Blut gibt und muss an die Reserven gehen.

Fettreserven sind gespeicherte Energie im Körper, ein Kilogramm Fett entspricht dabei ca. 9000 kcal ([Mehr Infos dazu](#)).

Nur mal zum Vergleich: eine Tafel Schokolade hat ca. 500 kcal, die man oft in weniger als 10 Minuten in sich reinstopft. Um 1 kg Fett zu verbrennen muss man also Sport machen, der diesen Kalorienberg abschmilzt. Zum Vergleich: Eine Stunde Wandern verbrennt bei mir nach gängigen Kalorienrechnern ca. 350 kcal.

Alkohol gilt dabei auch als schädliche Energieform, nämlich in ebenfalls sehr starken und gut verfügbaren Form (Ethanol). Alkohol ist sehr energiereich, das wissen viele Leute gar nicht. Trinkt man zum Essen z.B. Bier oder Wein, nimmt sich

der Körper zuerst die Energie aus dem Alkohol und baut die Energie aus der Nahrung in ungewünschte Fettspeicher ein. Außerdem verstärkt der Alkohol beim Essen den Appetit. (Mehr zu [Brennwert](#))

Soweit die Theorie.

Ich habe jetzt in meiner Ernährung versucht, alle hellen Mehle weitestgehend wegzulassen und statt Toastbrot nur noch Vollkornbrot zu essen (niedriger glykämischer Index) und den Alkohol (bis auf die Wochenenden) wegzulassen. Außerdem hab ich so gut wie keine Süßigkeiten, keine Schokolade, keine Gummibärchen und keine Kekse mehr gegessen. Auch Kartoffelchips und Salzbrezeln waren tabu und wurden hauptsächlich durch Nüsse oder Pistazien ersetzt. In meiner Haupternährung stehen eher Proteine (Fleisch, Käse, Milch) und Gemüse und Obst.

Die Folgen merkte ich schon relativ schnell: Nach wenigen Tagen hat mir mein Körper eine starke „Unterzuckerung“ gemeldet. Ich fühlte mich sehr schlapp und energielos. Außerdem bekam ich Kopfschmerzen und schlechte Laune. Der Körper war es gewohnt, immer in großen Mengen Zucker zu bekommen, das fehlte ihm jetzt. Gerade bei der Gehirnarbeit am Computer entstehen schnell Heißhungerattacken. Denn das Gehirn ist ein „Großverbraucher“ von Energie und während der sitzenden Tätigkeit hat man einfach mehr Lust auf schnelle Zucker und Snacks zwischendurch. Diese Heißhungerattacken sind nur durch „richtige Mahlzeiten“ zu ersetzen. Ich habe also angefangen, mittags wieder regulärer zu kochen und ein „normales Mahl“ zu bereiten. Die Umstellung auf weniger Zucker hatte nach ein paar Tagen besser geklappt, die Nebenwirkungen wurden geringer.

Das reguläre Kochen macht zudem Spaß und man macht sich Gedanken über die Ernährung- kann so schlecht nicht sein. Immer täglich frisches Obst und Gemüse zu essen soll ja sehr gesund und „gut“ sein. Es setzt aber auch voraus, dass man

ständig in die Einkaufsmärkte fährt und „neues Zeug“ besorgt. Denn Gemüse lagert sich nur sehr schlecht und muss eigentlich alle drei Tage neu geholt werden. Ähnliches gilt für Obst.

Alles gar nicht so einfach. Und, hab ich jetzt einen Effekt gespürt? Also einen positiven – gewünschten?

Ich hab auf jeden Fall nicht mehr zu genommen, seit dem ich das Experiment angefangen habe. Aber die große Überraschung bei den Pfunden gab es noch nicht. Der Körper ist einfach zu flexibel und zu schlau, er passt sich auf das geänderte Nahrungsangebot an! Er kann nämlich seine Zuckerreserven auch aus anderen Stoffen wieder aufbauen. Am Ende ist nur die Gesamtbilanz wichtig.

Den Heißhunger hab ich immer noch, aber insgesamt ist die Fresslust etwas weniger geworden. Dort merke ich also eine positive Veränderung. Ich habe plötzlich eine sehr starke Sensibilität für „Süßes“ entwickelt. Gezuckerte Industrieware (z.B. Joghurt) kommt mir plötzlich viel süßer als früher vor. Und das führt dazu, dass ich es fast eklig finde und automatisch weniger davon möchte. Es ist also eine „positiv rückwärts gewandte Suchtspirale“ entstanden. Eine Entwöhnungsspirale, die ich in Gang gesetzt habe. Ich bin aber nicht mehr ganz so streng zu mir und wenn die Lust auf Zuckriges wieder sehr groß wird, gebe ich dem auch mal nach. Aber tendenziell eher am Wochenende (selbstgebackener Kuchen) oder zu bestimmten Anlässen, so wie es auch früher eher üblich war (also zur Zeit unserer Omas).

Den Alkohol zu reduzieren ist gar nicht schwierig. Bei mir schlägt nämlich schon geringe Mengen von Alkohol sofort negativ aufs Immunsystem und wenn ich zuviel davon trinke, wird auch die Haut schlecht und ich fühle mich nicht gut. Also hab ich kein Problem, nur am Samstag mal einen Gin Tonic oder ein Bier zu trinken. Aber selbst das ist kein „Muss“. Wenn man erstmal mit Alkohol anfängt, möchte auch hier der Körper immer mehr davon. Die Suchtgefahr von Alkohol ist nicht zu unterschätzen. Am besten weglassen oder gar nicht erst damit

anfangen.

Bei der Fettverbrennung hab ich nun die Angebotsseite deutlich verändert und reduziert, aber es geht nicht ohne die eigentliche *Verbrennung*, also den Verbrauch. Bestehende Fett-Reserven müssen durch sportliche Aktivität reduziert und abgebaut werden. Es geht nicht anders. Die Ernährung ist die eine Seite, aber die tatsächliche Aktivität ist die andere. Um wirksam Fett zu verbrennen, muss man vor allem Muskeln aufbauen. Denn der Grundumsatz der Muskeln verbrennt dann auch Fett im Ruhemodus.

Das Ziel lautet: Weniger unnötige Fettpolster im Körper zu haben, vor allem das ungesunde Bauchfett zu reduzieren. Wenn man das schafft, hat es noch weitere Vorteile: Die Vitamin D – Verfügbarkeit soll sich verbessern. Denn das Sonnenhormon Vitamin D (mit den vielen positiven Wirkungen auf Stimmung und Immunsystem) wird [im Fett eingespeichert](#).

Frauen sollten zudem darauf achten, genügend Omega-3 Fettsäuren zu sich zu nehmen (z.B. in Fisch oder Leinsamöl). Denn das Hungergefühl wird bei ihnen dann ausgelöst, wenn der Körper zu wenig von diesen Fettsäuren im Blut hat. Diese sind vor allem für die Schwangerschaft und die Ausbildung des Kindes wichtig. Hohes Östrogen führt automatisch zu Hungergefühl, diesen Zusammenhang dürften einige von meinen weiblichen Leserinnen kennen. ([Mehr Infos dazu](#))

---

## 5 vor 11



Frankfurt, Blick vom  
Maintower nach Nordwesten

Am Vortag hast du schon schlecht geschlafen. Du wälzt dich in deinem Bett hin und her, die Gedanken laufen Achterbahn. „Was wird mich erwarten? Werden wir alles finden? Werde ich pünktlich kommen? Soll ich das wirklich machen?“

Du bist dir immer noch nicht sicher, über das, was du vorhast. Es erinnert dich an eine alte Zeit, eine schmerzliche Zeit, die du hinter dich gebracht zu haben scheinst. Aber die Geister der Vergangenheit holen dich immer wieder ein. Du kannst nicht vor ihnen davon laufen. Sie kommen immer wieder, wenn du deine Stimme hörst, wenn du in den Spiegel schaust. Deine Vergangenheit ist überall.

Also hast du nur eine Wahl. Du musst dich in eine Zeitmaschine setzen und die Dinge, die passiert sind, verändern. Du musst Energie einsetzen, z.B. in Form von Geld. Du brauchst Geschwindigkeit, du musst Distanzen überwinden und Zeit und Raum krümmen.

Du musst nach Frankfurt fahren!

Dein treuer Begleiter, Mann und Vertrauter, dein Psychologe, Trainer und schärfster Kritiker sitzt mit an Bord. Er ist sogar so nett und fährt dich. Was soll noch passieren?

Das Wetter ist schön und sonnig. Eigentlich hast du genug Energie, wenn du nur nicht so schlecht geschlafen hättest. Ihr fliegt über die Autobahn. Das Navi sagt „Fahrzeit ca. eine

Stunde“ und es geht auch erstaunlich schnell und gut voran, obwohl Freitag ist und die Straßen relativ voll sind.

Du würdest gerne, dass er langsamer fährt, dass er nicht so rast. Aber er ist unerbittlich und lässt nicht mit sich reden. *Du* bist doch diejenige, die am morgen soviel herumgetrödelt hat. Sei doch froh, dass er *Deine* Trägheit jetzt mit seiner Energie und Aktivität wieder gerade bügelt! Sei doch froh, dass es andere für dich übernehmen, was du selbst nicht kannst.

Als ihr nach Frankfurt reinfahrt, fühlst du dich wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal in eine Großstadt kommt. Du reißt die Augen auf! Alles strahlt und glänzt, die Glasfassaden sind beeindruckend. Diese Stadt fühlt sich schon auf dem ersten Meter wie eine Großstadt in den USA an.



Frankfurt Hochhäuser  
und zwei Kondensstreifen

Du reibst dir in den Augen. „Bin ich wirklich noch in Deutschland? Das ist ja krass!“ Ein interessanteres Gebäude folgt dem Nächsten. Manche sehen aus wie Ufos. Der Messturm ragt in der Ferne auf und rückt immer näher. Eine seltsame Figur an der rechten Seite schwingt einen komischen Hammer. Du willst sie noch anschauen und überlegen, was das genau bedeutet, da seid ihr schon dran vorbei geflogen. Die ganze Zeit ging es zügig vorwärts, doch jetzt, wo ihr euch der Innenstadt nähert, wird es langsamer. Eine rote Ampel folgt der nächsten, die Verkehrsdichte nimmt zu, ihr nähert euch „downtown“. ([https://de.wikipedia.org/wiki/Hammering\\_Man](https://de.wikipedia.org/wiki/Hammering_Man) )

Ihr fahrt genau zu dem Parkhaus, dass du zu Hause am Computer herausgesucht hattest. Die Bewertungen waren gut, es ist in der Nähe von deinem Ziel-Ort, was soll schon schief gehen? Als ihr ankommt, merkst du, dass ringsherum um das Parkhaus eine riesige Baustelle ist! Scheiße, denkst du dir, mal wieder ein derber Planungsfehler. Straßen sind abgesperrt, überall ist Baulärm, das Parkhaus sieht total verbaut aus. Trotzdem kann man reinfahren. Überall sind rote Flatterbänder und provisorische Stahlstützen, die die Decke absichern. Viele Parkbuchten sind nicht zu befahren. Eimer mit Mörtel und Werkzeuge liegen herum. Das ganze Gebäude vibriert und dröhnt, weil die Stockwerke über euch schwer gearbeitet wird. *Das also bedeutet die Figur mit dem Hammer...*

Du hast nicht viel Zeit zu überlegen und rast mit deinem Begleiter nach draußen. Jetzt müsst ihr nur noch schnell die Adresse finden! Es ist schon 5 vor 11, viel Zeit bleibt nicht mehr!

Aber so einfach ist das nicht. Zuerst muss mal das Smartphone und dein innerer Kompass „eingenordet“ werden. Wo geht's hier lang? Wo bin ich überhaupt?

Du hast zwar eine Adresse, aber hier an der Junghofstraße herrscht erstmal Chaos. Du gehst durch eine Fußgängerunterführung. Du kommst in eine sehr chice und edle Straße mit teuren Boutiquen und Schmuck-Geschäften. Meine Güte! Wenn das hier überall so aussieht, dann bin ich ja genau richtig. Der Kleidungsstandard schießt plötzlich steil nach oben. Überall kommen dir chic angezogene Herren mit Anzügen und teuren Mänteln entgegen. Duftwolke um Duftwolke reißen sich aneinander. Auch die Damen sind natürlich sehr gut angezogen, mit teuren Handtaschen und edlen Schuhen. Die Haare perfekt frisiert. Und dazwischen du. Du fragst dich schon wieder, warum es dir eigentlich nicht wirklich gelingt, deinen eigenen „Standard“ noch weiter nach oben zu schrauben, warum du damit so große Probleme hast? Warum hast du schon wieder nur eine einfache Jeans und einen relativ normalen Pulli

(immerhin mit eingewebten Glitzerfäden) angezogen? Was mache ich hier überhaupt? Schon wieder diese Zweifel!



Alte Oper in Frankfurt

Aber dafür bleibt keine Zeit! Es bleibt einfach keine Zeit. Denk an die Zeitmaschine. Da musst du jetzt durch, das Ticket ist schon fast gebucht. Du musst nur noch zum Schalter rennen, den Knopf drücken, in die Kamera lächeln und schon wird dir aufgetan...

Ein sehr netter Herr begrüßt Dich. Er hat dich schon erwartet. Wartezeit 0.0. Mit einer Punktlandung nimmst du in dem edlen und hellen Beratungszimmer Platz. Die Stühle sind bequem und es wird dir sogleich etwas zu Trinken angeboten. Ein junges Mädchen kommt dazu. „Wir sind heute nicht ganz alleine. Ich hoffe, das ist okay für Sie?“ sagt der eloquente Herr im mittleren Alter, der sofort eine beruhigende Wirkung auf dich ausübt. „Das ist eine junge Medizinstudentin. Sie lernt das alles hier.“

„Nein, hab ich kein Problem damit.“ Du lächelst sie an. *Warum will ich immer nett zu allen sein?* Das denkst du dir noch, doch das Programm geht gleich weiter.

Der nette Herr stellt dir ein paar Fragen, dann schiebt er dir gleichen einen Fragebogen (zwei Seiten) rüber. Das hast du schon erwartet. Krankheitsvorgeschichte, irgendwelche Operationen in den letzten Jahren, Adresse, Email, Werbung JA oder NEIN und wie bin ich aufmerksam geworden?



Ja, wie bin ich aufmerksam geworden? Über das Internet natürlich. Über Bewertungen, über Vergleiche mit anderen...

„Ist denn bei ihrer Nase alles in Ordnung?“ Du horschst in dich hinein und musst spontan antworten „Ja, ist alles in Ordnung.“

„Kein Unfall gehabt in der letzten Zeit? Nie gebrochen?“  
„Nein...“

„Probleme mit der Nasenatmung?“ „Nein, eigentlich nicht. Funktioniert alles gut.“

„Wie lange denken sie schon darüber nach, ihre Nase operieren zu lassen?“ „Eigentlich schon über 10 Jahre“

Du denkst nochmal nach. Nein, seit Anbeginn der Zeit. Noch viel länger. Seitdem ich 16 bin. Also schon über 25 Jahre. Ein Vierteljahrhundert denke ich darüber nach, meine technisch einwandfreie, sehr gut funktionierende, aber nicht ganz makellose und etwas knollig-dicke-männliche Nase operieren zu lassen.

„Dann warten sie bitte einen Moment, die Frau Doktor kommt gleich“. *Ok...*



Mainufer, Blick auf Dom und EZB

Du wartest einen Moment. Du bist aufgeregt, drehst das Glas mit Wasser in deiner Hand hin und her und guckst aus dem Fenster und die Einrichtung an. Aber dir fällt nicht viel auf.

Du kannst nicht viel sehen. Du bist im Gedanken bei der Frau Doktor.. Du hast sie schon im Internet gesehen. Sie sah nett aus. Sympathisch, vertrauenserweckend, irgendwie.. Das war auch einer der Gründe, warum du dich für sie entschieden hast und in diese seltsame Zeitmaschine fernab deiner Heimat steigen wolltest.

Eine junge Frau kommt mit schnellen Schritten in den Raum (der typische Chirurgenschritt) und sie fasst dich gleich an der Schulter an.

„Ja Hallo, da bin ich. Und sie sind Frau Böttcher? Freut mich!“

Sie lächelt dich sofort an und du kannst fast kein Ton mehr herausbringen. Wenn sie dich nicht gleich angefasst hätte, wärst du gleich zur Salzsäule erstarrt, mindestens.

Sie stellt die gleichen fachfraulichen Fragen wie ihr Kollege, nur noch ein bisschen fundierter. Sie schaut dich eindringlich an, natürlich auf deine Nase, deine Schwachstelle. Es ist dir peinlich. Sie schaut genau hin, kann dich sofort einordnen. „Sie haben eine dicke Haut...“... und „Ihr Gesicht ist nicht ganz symmetrisch, z.B. die Augenbrauen sind etwas unterschiedlich“. (Echt?) „Aber ihr Gesicht ist länglich, da passt eine schmalere Nase schon...“

Du gehst mit ihr zum Stuhl, legst dich drauf und fühlst dich fast wie beim Zahnarzt. Sie ist dir jetzt ganz nah. Sie hat ein seltsames Gestell auf der Nase und beugt sich über dich. Schnell kommen weitere medizinische Fachbegriffe herausgeschossen. Der nette Herr schreibt alles auf. Die Medizinstudentin sagt nichts und beobachtet nur. „Septumdeviation links, Septumleiste...“

„Aha? Das hatten die anderen HNO Ärzte aber nicht gefunden“, stelle ich erstaunt fest. Sie lächelt.

Ihre Untersuchung ist genau und präzise. Sie ist nett und

zuvorkommend. Sie hört mir zu. Sie kann alle Fragen beantworten.

Und sie ist sauteuer. Sie ist die beste und ich will nur noch die Beste.

Die anderen Fragen und Formalitäten rauschen nur noch an dir vorbei. Es ist egal. Preis, Hotelzimmer, Nachsorge, es kommt dir jetzt alles lächerlich vor.

Du hast dich schon entschieden in dem Moment, als sich eure Seelen begegnet sind. Das ist so ein Frauending. Versteht man sich oder nicht?

Passt es oder nicht?

Und es passte.



Enten am Mainufer

---

## **Erinnerung an... die nicht Angepassten**

Wenn ich mich mit den Fragen zu Trauer und Tod auseinandersetze, komme ich zwangsläufig auf mein eigenes Leben.

Das Leben ist so kurz, schnell ist alles vorbei.

Was bleibt vom Leben?

Ich bin froh, dass ich jeden Tag blogge, dass ich immer versucht habe, meine Gedanken irgendwie in Wort- oder Schriftform zu bringen.

Es ist letztendlich die einzige Erinnerung, die Menschen mal haben werden, wenn ICH verstorben bin.

Jeder Mensch muss sterben. Das Leben ist so kurz. Und es ist wirklich *kurz*.

Es fliegt vorbei. Man sollte keine Stunde, keine Minute, noch nicht einmal eine Sekunde verschwenden.

Es gibt tausend Ansätze das Leben zu leben. Aber ich hab das Gefühl, die meisten sind falsch.

Arbeiten, Geld verdienen?

Einmal im Jahr einen Urlaub machen, dann wieder malochen?

Mit 65 in Rente gehen?

In ein anderes Land flüchten?

Auswandern?

In eine Kommune gehen, im Wald leben, auf Geld und Fleisch verzichten?

Wer sagt mir, was der richtige Ansatz ist?

Was muss ich erreichen, wo muss ich hin?

Ist es gut, wenn ich Kinder in die Welt setze? Oder doch eher egoistisch?

Soll ich mich für andere einsetzen und dabei ausbrennen?

Oder soll ich lieber hedonistisch und lustorientiert leben?

Das sind so zentrale Fragen, aber sie werden „normalerweise“ überhaupt nicht diskutiert, noch nicht einmal in Frage gestellt.

Wer könnte erwarten, dass so etwas zentrales in der Öffentlichkeit diskutiert wird, wenn noch nicht einmal mehr politische Fragen ernsthaft diskutiert werden?

Wer etwas hinterfragt, gilt schnell als verrückt.

Labile, empfindliche Menschen sowieso...

Vor mir hängt ein Zettel, er sticht mir jetzt ins Auge und war das wertvollste Zeitdokument, das ich in diesem Jahr erhalten habe.

Es ist der Zettel einer Patientin der geschlossenen Psychiatrie, mit der ich mich dieses Jahr unterhalten habe.

Ich hatte im Sommer 2018, kurz nach dem schrecklichen Todesfall, ein Treffen mit ihr, weil ich mehr über den Verstorbenen herausfinden wollte.

Sie musste ihre Ärzte um Erlaubnis fragen, um raus zu kommen. Sie hatte zwei Stunden „Freigang“ aus dem Gefängnis. Und hat sich die Zeit für uns genommen, was ich sehr nett fand.

Sie hatte ein blaues Auge und verdeckte dieses mit einer modischen Sonnenbrille.

„So geht man hier mit Menschen um, die nicht kooperieren“ sagte sie mit einem leicht abfälligen Tonfall zu mir.

Ihr Blick war eisig und es lief mir kalt den Rücken runter.

Ich unterhielt mich mit ihr und versuchte mehr über sie zu erfahren. Es war nicht einfach. Ich merkte, dass sie sehr gereizt und unausgeglichen war.

An ein normales Gespräch war nicht zu denken.

Auch ich selbst war nicht gut drauf.

Ich versuchte mich auf die Fakten zu konzentrieren und fragte sie:

„Was für Medikamente bekommst du eigentlich?“

Dann schrieb sie mir diesen Zettel auf und erklärte fein säuberlich, wozu das alles ist und in welcher Dosierung sie es nehmen muss.

Ich hüte diesen Zettel wie einen Schatz. Er bedeutet mir sehr viel. Er ist nur hingekritzelt, mit dem was eben da war, in

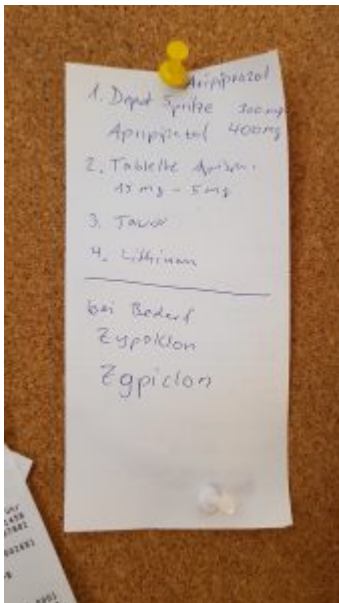
dem Café, wo wir gerade saßen.

Aber ich freue mich, dass sie mir in diesem Moment vertraut hat und so offen darüber geredet hat.

Sie kam mir überhaupt nicht krank vor, als sie mir alles erklärte. Sie hatte viel Wissen und erzählte über die Fakten und Zusammenhänge der Medikamente, als ob sie es gerade an der Uni lernen würde. Sie dachte über die genauen Namen der Arzneien nach und korrigierte sie sogar mehrfach, als sie nicht gleich drauf kam.

Sie war aufgeweckt, intelligent und kritisch- so wie man es von einem jungen Menschen Anfang 20 erwarten müsste.

Krank – kam mir nur das System vor, in das sie gesteckt wurde und mit dem sie nicht zurecht kam.



---

## Leben, Krankheit, Neubeginn

Gestern hab ich mal wieder einen Podcast gesprochen. Er ist diesmal sehr persönlich und emotional.

Ich hab viele aktuelle Themen reingebracht und versucht das mit meiner Stimme auch so auszudrücken, wie ich es empfinde:

<https://soundcloud.com/julia-adriana-1/leben-krankheit-neubeginn>

Viele Menschen mögen denken, dass es vielleicht zu privat ist, dass ich mich „zu nackig“ mache oder es irgendwie einen schlechten Effekt hat... aber überlegt mal genau über das Internet... ihr bewegt euch in Blasen. Es geht nicht anders. Ihr könnt niemals 5 Milliarden Menschen erreichen, sondern immer nur die, die um euch herum sind.. die ihr an euch ranlasst. Eure Freunde, Verwandte, Familie – also Leute, die sich sowieso für euch interessieren. Warum solltet ihr denen nicht vertrauen? Und was macht es für einen Unterschied, ob ihr es am Telefon, im privaten Gespräch oder per Podcast oder Blog sagt? Es macht überhaupt keinen Unterschied. Die Gefühle und die Bekenntnisse sind die gleichen. Und habt ihr Angst vor eurem Chef? Dass er im Internet nachlesen kann, wer ihr wirklich seid? Dann macht euch selbstständig oder wechselt den Chef. GANZ EINFACH. Ihr seid euer eigener Chef, der Herr im Hause, ihr seid euer eigener Arzt und eure eigene Krankenschwester. Es gibt keinen anderen, der die diesen Job macht, als DU SELBST. Glaubt ihr, die Freunde lehnen euch dafür ab, wer ihr seid? Dann sind es die falschen Freunde. Hat der Partner ein Problem damit, dass du DU SELBST bist? Dann ist es nicht der richtige.

Ich schreibe seit 17 Jahren über meine Gefühle im Internet und es hat mir nie geschadet. Im Gegenteil, je mehr ich das gemacht habe, desto freier und glücklicher bin ich geworden. Ich hab die Gefühle „nach draußen gelassen“.. ich hab sie geatmet und künstlerisch ausgedrückt. Die Gefühle beherrschen mich nicht.. Sie sind da, die Lebens-Erfahrungen haben mich geprägt... aber ich lasse mich nicht davon herunterziehen oder einengen. Das würden sie nur, wenn ich sie nicht sehen, beachten oder ausdrücken würde.

Also ist daher auch mein Appell an Euch- drückt euch aus. Seid frei und glücklich, wo immer ihr seid.

---

## Halb-Gesund Teil 2

Es gibt ein paar Updates von der Pfeifferschen Drüsenfieber-Genesungsfront! Am 8. September hatte ich ja darüber einen [Artikel](#) geschrieben. Der eigentliche Ausbruch der Krankheit war im Juli 2016, das ist ungefähr ein dreiviertel Jahr her.

Ich bin immer noch nicht ganz gesund, aber die Phasen des Wohlbefindens und der Gesundheit verlängern sich. Es gibt starke Rückfälle in die Krankheitsphase, dann wieder völlig symptomfreie Tage und seit letzter Zeit wieder Tage mit „vollster Gesundheit und Zufriedenheit“.

Leider ist das ganze sehr wechselhaft und schwankend. Seit dem Ausbruch leide ich immer noch sporadisch und teils heftig unter Müdigkeit. Um Weihnachten herum war es sehr stark.

Da ich sehr gerne schreibe und viel am PC sitze, war es (ist es) für mich besonders bitter, dass vor allem die Lust auf kreative Dinge und die kognitive Leistungsfähigkeit durch den Virus stark zurückgeht. Man sitzt oft wie in einem Tunnel und wenn man früher 1000 Wörter und Informationen auf einmal überblicken konnte, reduziert sich ganze auf gefühlte 50.

Das macht das Schreiben und die kreative Arbeit sehr schwer. Die wenige Energie wird dafür genutzt, um die üblichen anfallenden Büroarbeiten zu erledigen. „Frei“ bleibt dann nicht viel.

Gerade im Winter hatte ich sehr lange Phasen, wo einfach „gar



nichts ging“.

Es gibt nach wie vor ein paar Leitsymptome, an denen ich das Wirken der Krankheit sehr genau erkennen kann. So ein Virus ist ja sehr klein und selbst Ärzte haben zum Teil starke Probleme, einwandfreie Nachweise zu führen oder einem das ganze „zu glauben“.

Das ist für mich auch das Schwierigste an der Krankheit: Man wird einfach nicht Ernst genommen. Die Leute und Ärzte glauben einem die Krankheit nicht. Man kann es sich nicht vorstellen, dass man so lange dahin siecht. „Der Körper muss damit alleine klar werden“ heißt es lapidar oder noch schlimmer „nun stell dich nicht so an“ oder „du hast ja dauernd etwas“. Die Grauzone und die Verbindung zwischen der eingebildeten Krankheit und dem „echten“ Virus scheint sehr stark zu verwischen.

Der Virus torpediert außerdem unseren modernen Lebensstil. Wir haben ständig Belastungen, müssen ständig erreichbar sein und von uns wird erwartet, wie eine gut-geölte Maschine zu funktionieren. Der Virus macht aus unserer eigenen Leistungsmaschine leider einen großen Schrotthaufen. Auffällig ist auch, dass der Virus gerne Leistungssportler betrifft und sie ihn daher regelrecht fürchten. Denn ein Jahr ohne Training kann im beruflichen Umfeld schnell das Aus bedeuten. Ob dann die Arbeitsagentur dafür aufkommt?

Wenn wir krank sind, verändern wir uns drastisch. Die Einzelteile hängen heraus, die Schrauben und Hebel klappern und das ganze Wunder Mensch dümpelt mit gigantischen 5 km pro Monat durchs Weltall... Klar, dass wir das Virus gerne loshätten, irgendwas schlucken und weitermachen! Diese Wundermedikament gibt es aber nicht. Und so müssen wir die Krankheit als Chance begreifen. Uns zu ändern, den Lebensstil zu ändern und auch zu hinterfragen, ob wir uns nicht zuviel zumuten.

Gerade im Internet erlebt man auch das Phänomen, dass das Virus als Platzhalter für unbekannte oder seltene Symptome herhalten muss und man ihm dann quasi wie ein Eintopfgericht alle Schlechtigkeiten und Probleme des eigenen Körpers andichtet. Dieses Extrem ist natürlich auch nicht gut. Man muss also bei allen Informationen immer versuchen „wissenschaftlich“ zu bleiben und die eigenen Erkenntnisse und Befunde rational mit neutralen Informationen abzugleichen.

In der Zeit der Krankheit bin ich jetzt eine „Internet-Expertin“ zum Thema Pfeiffer (Eppstein-Barr Virus) geworden und habe dazu bestimmt 100 Webseiten durchgelesen und mit meinen eigenen Erfahrungen abgeglichen. Die hausärztliche Versorgung zu dem Thema ist sehr schlecht, bis nicht vorhanden. Experten für das Thema gibt es durchaus, aber diese sind über die ganze Republik verteilt und kosten natürlich auch was, weil es meistens Heilpraktiker sind. In der Schulmedizin ist man recht ratlos gegen den Virus und kann auch keine teuren Medikamente dagegen verabreichen. Antibiotika wirken natürlich nicht. Was bleibt da noch, als offene Münder und ratlose Gesichter? Eine Impfung wäre theoretisch möglich, aber dazu müsste es ein Anreiz für die Pharma-Konzerne geben, weil Forschung sehr teuer ist. Und diesen monetären Anreiz scheint es noch nicht zu geben. Den Betroffenen bleibt also nur die Grauzone des Internets und der Austausch mit anderen Betroffenen. Meiner Meinung nach bekommt die Krankheit viel zu wenig Aufmerksamkeit und wird total unterschätzt. Sie zeigt die Schwachstellen des Gesundheitssystems. Im Winter werden Milliarden Euro mit Medikamenten verdient, die die Symptome von (an sich harmlosen) Viruserkrankungen lindern. Natürlich hat man keinen Anreiz, gegen die Erkältungsviren vorzugehen oder wirksame Mittel zu entwickeln, dann würde man auch keine „Symptom-Unterdrücker“ mehr verkaufen können. Und beim Eppstein-Barr Virus ist es anscheinend ähnlich. Warum ein Mittel verkaufen, dass die Krankheit heilt, wenn die Leute auch Schmerzmittel oder Koffein kaufen können?

Meine **Leitsymptome** für das Virus sind Müdigkeit, Schwindel, belegte Zunge, trockener Husten, Halsschmerzen und ein Drücken in der linken Fußsohle. Nebensymptome sind Kopfschmerzen (wenn, dann sehr heftig), Schwitzen, Fieber (kurz) und verstärkte Infektanfälligkeit (oft nur für wenige Tage).

Beim Nachlesen über Fußreflexzonen bin ich auf den „Milz-Pankreas“ Meridian gestoßen, das ist also genau der Energiefluss, an dem eine Schwächung vorherrscht und den man irgendwie „mitkurieren“ muss, um die Krankheit ganzheitlich zu behandeln. Akkupressur kann helfen. Für mich war daher auch klar, dass ich was gegen Übergewicht und die überbelastete Bauchspeicheldrüse tun muss. Und die Milz ist ein Entgiftungsorgan, das vor allem dann gut funktioniert, wenn man sich viel bewegt und den Reinigungsprozess des Körpers bewusst unterstützt.

Weitere Tipps im Internet betreffen das L-Lysin, das ist eine Aminosäure, die mit dem Arginin in Wechselwirkung steht. Und vom Arginin scheint sich das Virus „zu ernähren“. Arginin findet man vor allem in Nüssen, Fleisch und dunkler Schokolade.

Die Ernährung scheint ein ganz wichtiger Bestandteil der Gesundwerdung zu sein. Manche berichten auch, dass ihnen der Verzicht auf Zucker eine Linderung verschafft hat.

Im Internet findet man auch Gerüchte, dass das Virus in der Lage sein soll, die Darmflora umzubauen, in der bekanntlich die Immunabwehr sitzt. Generell scheint das Virus sehr viel am Immunsystem zu machen und auch den Vitamin D-Haushalt durcheinander zu bringen. Das würde auch die große Schlappeheit erklären und warum man gerade in Sachen Sport und Bewegung so wenig belastbar ist.

Meine Therapie besteht also aus folgenden Bausteinen:

- bewusster ernähren, Zucker reduzieren
- mehr Vitamine und gesunde Ernährung
- kein Alkohol (keinen Tropfen), um die Leber zu entlasten

- Gewicht abbauen und mehr bewegen (Pankreas)
- Vitamin D Kur plus Sonnenlicht
- L-Lysin um den Arginin-Stoffwechsel des Virus zu blockieren (hilft bei Herpesviren)
- Zistrose-Tee als Polyphenol-Quelle und zur Entlastung des Körpers von Radikalen
- viel Schlaf und immer auf die Bedürfnisse hören

Die Liste ist eigentlich überschaubar und recht leicht zu realisieren. Die Kosten für L-Lysin und Zistrose halten sich in Grenzen (leider muss ich dazu sagen, dass man das natürlich selbst bezahlen muss und von der Krankenkasse nichts zu erwarten ist).

Auch beim Vitamin D scheint es bei vielen Leuten einen Mangel zu geben. Es wird ja hauptsächlich „im Sonnenlicht“ in der Haut gebildet oder ist in Fisch reichlich enthalten. Wir sind aber Höhlenmenschen geworden und sitzen auch im Sommer meistens drinnen vor unseren Bildschirmen oder im Auto. Richtiges Sonnenlicht sehen wir kaum. Fisch in großen Mengen zu essen, ist für die meisten auch keine Alternative, weil er sehr teuer und mittlerweile auch selten geworden ist. D.h. um sich Vitamin D aus der Nahrung zu holen, müssten wir entweder sehr viel Geld ausgeben und dann noch mit unserem ökologischen Gewissen spielen (z.B. weil die Meere überfischt sind).

Zum Thema Vitamin D findet man auch wiederum sehr viele Informationen im Internet. Viele Leute haben einen starken Mangel, wenn sie dieses Vitamin mal messen lassen. Das interessante ist nun, dass auch bei Leuten ein Mangel gemessen wird, OBWOHL sie Vitamin D3 mit Hilfe von Tabletten aufnehmen. Zu den Angaben der Dosierung gibt es auch wiederum sehr viele abweichende Meinungen. Die offiziellen Empfehlungen von 500 I.E. wird von vielen „Experten“ als zu niedrig angesehen. Teilweise wird das Vitamin D mit angedichteten Nebenwirkungen auch schlecht geredet (Kopfschmerzen, Übelkeit oder eine zu große Calcium-Aufnahme bis hin zu Nierensteinen). Diese Interessen und das „Schlecht-reden“ könnten wiederum von

Konzernen kommen. Denn was ist mit dem Absatz von Medikamenten, wenn es plötzlich so einfach wäre, mit Vitamin D eine ganze Bandbreite von Krankheiten zu heilen? Daher gilt es -wie immer- sorgfältig herauszufiltern und die gefundenen Informationen wiederum mit den eigenen Erkenntnissen abzugleichen.

Ich habe mal einen Selbstversuch gemacht: Vitamin D in Tablettenform scheint etwas bei der Gesundung zu bewirken und die Symptome bei Pfeiffer zu verbessern. Es ist aber KEIN Vergleich dazu, wenn ich mich nach draußen in die Sonne setze und das echtes Sonnenlicht genieße. Gerade jetzt im Frühling hat man ja ein richtiges, fast körperlich spürbares Bedürfnis nach Sonne und frischer Luft. Diesem Bedürfnis sollte man unbedingt nachgehen! Ich habe in der Vergangenheit immer Sonnencreme benutzt und war wegen der Hautkrebs-Gefahr (die wiederum von den Medien befeuert wird) immer sehr ängstlich. Sonnencreme verhindert aber die Aufnahme von Vitamin D sehr stark. Könnte das ein Grund sein, warum soviele Menschen dieses Virus oder andere gesundheitliche Probleme bekommen? Und das ganze zeigt auch das Dilemma der „guten Gesundheitstipps“: Zuviel Sonne ist nicht gut wegen Hautkrebs, aber zu wenig Sonne schadet auch unserem Vitamin D-Haushalt. Ein Thema, an dem sich die Geister scheiden werden.

Ich habe jetzt Ende Februar die ersten Sonnenstrahlen genutzt und mich ca. eine halbe Stunde unter freiem Himmel „gebadet“. Die Folge war ein Energieanstieg unbekanntes Ausmaßes und ein Wohlbefinden, das ich seit ca. fünf Monaten nicht mehr hatte!

Und ein Sonnenbrand und rote, juckende Haut gab es abends noch gratis dazu.

---

# Halb-Gesund

Heute bin ich halb-gesund. Eine Seite von mir ist gesund, die andere ist krank.

Die gesunde Seite hat viele Ideen, tausend Pläne und möchte das am liebsten alles und sofort umsetzen. Aber die kranke Seite hält mich zurück. Sie sagt „Stopp, da geht noch nicht soviel. Nimm Dir Zeit“.

Aber wieviel Zeit soll ich mir noch nehmen? Das dauert schon alles so ewig lang!

Anfang Juli hab ich eine Viruserkrankung bekommen und 10 Tage im Bett gelegen. Ich hatte eine heftige, virale Mandelentzündung und Fieber, das auf 39 Grad raufgegangen ist und sich mehrere Tage gehalten hat. Die Diagnose lautet höchstwahrscheinlich „[Pfeiffersches Drüsenfieber](#)“. Dieser Virus hat mich extrem geschlaucht und ich konnte in der Zeit fast nichts essen, so dass ich sogar fünf Kilo abgenommen habe.

Es ist erstaunlich, mit welchen Widrigkeiten der Organismus fertig wird. Und es ist das erste Mal, dass ich den Sinn von Fettreserven gesehen (und eingesehen) habe. Obwohl ich die Nahrungsaufnahme komplett eingestellt habe (wegen der Schluckbeschwerden), ging das Gewicht nur ganz langsam runter. Und da ich sowieso etwas zuviel Gewicht habe, hätte ich das ganze noch zwei Monate durchstehen können.

Und es war auch gut, dass ich im Haus genügend Vorräte hatte und nicht mit der Krankheit einkaufen musste. Was mir besonders geholfen hat, war Saft und Vitamin C in rauen Mengen.

Nach ca. drei Wochen war die Krankheit ausgeheilt, aber jetzt ist sie wieder da. Ich wollte zu schnell zuviel. Der Virus übernimmt wieder Kontrolle über meinen Körper. Ein Teil ist gesund, ein Teil ist krank.

Alle Symptome, die ich Anfang Juli hatte, sind nun in abgeschwächter Form zurück. Es fing mit leichtem Schwindel und dem Gefühl von Desorientiertheit an. Sehr seltsam.. aber für mich ein untrügliches Zeichen, dass es wieder „losgeht“. Dann kamen die Halsschmerzen. Hartnäckig.. Unaufhaltsam, penetrant, lästig. Nichts hilft. Und eine pelzige, belegte Zunge schon seit einer Woche. Trockener, lästiger Husten der an einem Tag weg ist und am nächsten Tag wieder kommt. Und dann diese Schlappeheit. Leichte Kopfschmerzen, Müdigkeit und das Gefühl, dass man auf nichts wirklich Kraft und Lust hat. Dennoch ist der Nachtschlaf gestört, so dass man nicht die richtige Erholung bekommt. Das warme Wetter macht die Heilung zusätzlich anstrengend.

Alles andere ist okay. Ich kann lachen, laufen, stehen und bin nach 20 Minuten Anstrengung müde. Der Motor startet und nach ein paar Kilometer ist schon wieder der Kraftstoff alle. Halb-Gesund. Zu Gesund um sich ins Bett zu legen, aber zu krank um wirklich frei und entfaltet leben zu können. Eine Bürde, wie ein schwerer Stein, der auf die Schultern drückt und depressiv macht.

Aber die gesunde Seite weiß ganz genau, dass sie dunkle Seite eines Tages auch wieder ins Licht holen wird.

## **Protokollierung Krankheitsverlauf**

Wen es interessiert, der kann sich hier noch den genauen Krankheitsverlauf durchlesen. Ich hab ihn der Vollständigkeit halber protokolliert. Als ich krank war, konnte ich kaum etwas anderes tun oder an was anderes denken, daher ist es ziemlich „genau“ geworden. Manche Dinge, die ich aufgeschrieben habe, sind sehr privat. Ich hoffe, dass der Text vielleicht Menschen hilft, die auch von dieser Krankheit betroffen sind. Es soll mehr ein Trost sein. Und es soll auch ein Protokoll sein, falls sich jemand aus medizinischen Gründen dafür interessiert.

## **Die besten Medikamentente** waren für mich:

- Angocin
- Tonsipret
- Darmsanierung (z.B. mit Symbioflor)
- Sinupret zum Schleimlösen.
- Und auf jeden Fall was gegen die Schmerzen, weil es sonst nicht zum aushalten ist, z.B. Ibuprofen.
- Saft und Vitamin C, Gemüse, z.B. Rote Beete
- Ernährung in flüssiger Form, z.B. Brühe
- Viel Schlaf und Erholung. Einfach das machen, worauf man Lust hat.

## **Was nicht so gut geholfen hat:**

- Ingwer (hilft mehr bei Erkältung und tut weh bei Halsentzündung)
- Heiße Milch mit Honig: Verstärkt nur das Verschleimen, nicht zu empfehlen.

*Bitte beachten: Alle Angaben sind ohne Gewähr, rein private Erfahrungen von mir und ersetzen keinen Arzt-Besuch!*

**Rachenentzündung / Mandelentzündung**– Verlauf meiner Krankheit vom 4.7.16 bis – 14.7.16

### **Meine eigene Diagnose: Pfeiffersches Drüsenfieber**

Zur Protokollierung und Verständlichmachung schreibe ich den Verlauf meiner letzten Krankheit rückblickend auf. Das mag einigen Menschen ungewöhnlich erscheinen.

Aber die Motivation ist einfach: Diese Krankheit hat mich total überrascht und ich fand/ finde sie „sonderbar“. Ich hatte sowas ähnliches (zum Glück) noch nicht. Daher interessiert es mich, sie detailliert zu beschreiben. Alleine schon deshalb, weil ich im Sommer normalerweise nie krank bin und dank der hohen Temperaturen und der vielen Sonne stets kerngesund bin. Selbst im letzten Winter hatte ich keine



einzigste Erkältung. Aber jetzt im Sommer, wenn keiner damit rechnet, schlagen die Erreger urplötzlich und mit voller Wucht zu. Liegt es am feucht-warmen Wetter? Sind die Viren-Populationen explodiert? Ist das Reizklima und der Sonnenmangel der ersten Jahreshälfte ungünstig für das Immunsystem? Hat der Klimawandel und der viele Regen der letzten Wochen damit zu tun? Kann ich irgendwem die Schuld geben? Oder habe ich einfach nur „Pech gehabt“ ?

Der zweite Grund ist noch profaner: Diese Krankheit hat keinen „Sinn“, sie schadete mir nach erster Wahrnehmung nur und hat mich Lebenskraft, Nerven und Zeit gekostet. Durch das Protokollieren ringe ich ihr hinterher noch einen Sinn ab. Vielleicht hilft dieser Text anderen Menschen, die ähnliches durchmachen. Vielleicht spendet er etwas Trost oder er lenkt einfach ab, so wie mich gerade beim Schreiben- dann wäre mein größter Wunsch erfüllt.

### **Wochenende 2.-3. Juli**

Ich hatte eigentlich einen ganz guten Tag gehabt und mich auf dieses Wochenende gefreut.

Meine Verwandtschaft aus Norddeutschland (Cousinen + Anhang) hatte sich für einen Kurzbesuch angekündigt und so trafen wir uns alle bei meinen Eltern. Das Haus war voll, die Stimmung gut und die Lautstärke mit zwei kleinen Kindern und durcheinander redenden Erwachsenen ziemlich hoch.

Kurz nach dem Besuch (Sonntag-Abend) machte ich mir intensiv Gedanken über mein Leben. Ich will nicht sagen, dass ich depressiv war- aber doch ziemlich nachdenklich und innerlich berührt, wie man das manchmal ist, wenn man intensiv mit anderen Menschen zusammen ist, die einem am Herzen liegen.

### **Montag, 4. Juli**

Wie ich da so auch noch am Morgen des letzten Montags (4.7.) über mein Leben nachdachte, kam ich zu verschiedenen Ergebnissen. Vor allem hatte ich so ein starkes unbewusstes

Bedürfnis, etwas zu verändern. Im Gespräch mit anderen Menschen fällt einem manchmal stark auf, was man im eigenen Leben falsch macht oder etwas anders machen möchte – etwas anders machen muss! Andere Menschen sind dann wie ein Spiegel, der emotional starkes „Licht“ auf einen zurück wirft. Man sieht sich dann manchmal wie ein scharfer Schattenriss vor der gleißenden Sonne. Jede Kontur des eigenen Lebens wird sichtbar, jede Narbe der Dummheit, jede Falte des Vergessens und die ganze strahlende Haut.

Und so hatte ich an diesem Montag ein ganz klares Gefühl, dass ich etwas verändern muss. Ich fühlte mich gleichzeitig schwach und müde. Paradox- man möchte loslaufen, doch das Fließband unter einem geht in die andere Richtung. Der Besuch hatte mir zwar großen Spaß gemacht, aber irgendwie auch ausgelaugt. Die ganze letzte Woche hatte ich im Garten und bei Renovierungen in unserem Haus gearbeitet. Die Wochen davor waren auch nicht weniger anstrengend. Ich hatte mir soviele Ziele gesetzt und im Nachhinein kommen sie mir alle etwas „zu hoch“ vor. Wenn man so ausgelaugt ist, ist für anstrengende Besuche eigentlich keine Kraft mehr. Man ist vorher schon körperlich und seelisch an Grenzen gegangen, bei denen „noch was oben drauf kommt“. Zu den Belastungen kam dann auch noch das eine oder andere Glas Wein aus der guten Pfalz. Den ich eigentlich auch nur zu Anlässen trinke. Ein Fehler- wie sich im Nachhinein feststellen lässt. All diese Faktoren haben wohl mein Immunsystem geschwächt und einen an sich harmlosen, kleinen Erreger übermächtig werden lassen. Und wie so oft, war es nicht der Erreger, sondern mein eigenes Verhalten, mein eigenes Ignorieren von Grenzen und andere Dummheiten, die das Fiasko erst losgetreten haben.

Über diese Schwäche und Müdigkeit machte ich daher auch erstmal keine Gedanken. Am Abend des Montags hatte ich dann ein leichtes Kratzen im Hals. Auch das ist ja normal, hat man öfters mal. Ich muss dazu sagen, dass gerade in diesen zwei Tagen am Wochenende das Wetter auf „sehr kalt“ umgeschwenkt

war. Die Temperaturen fühlten sich herbstlich kühl an. Es wurde nicht wärmer als 18 Grad, dazu blies noch ein heftiger Wind. Mit meiner leichten Kleidung war ich darauf nicht gut eingestellt. Zu kühl war vor allem mein Hals und der obere Brustbereich.

Wer denkt auch daran Anfang Juli, wo es hier manchmal 30-40 Grad hat, einen Schal oder ein Tuch umzulegen? Dazu das viele Reden mit anderen Menschen und die ständige Belastung der „Tröpfchen-Sektion“ und Schleimhäute.

### **Dienstag, 5. Juli**

In der Nacht vom Montag auf Dienstag habe ich dann sehr schlecht geschlafen und bin mit mäßig-starken Halsschmerzen aufgewacht.

Da wir an diesem Tag schon ein paar Termine geplant hatten, wollte ich diese nicht sausen lassen und zwang mich dazu, allen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Doch mein Körper wollte dabei nicht mitspielen und quittierte meine Sturheit mit permanenten und ständig stärker werdenden Halsschmerzen. Vielleicht hätte ich hier die Krankheit noch abfangen können. Die Grenze wurde im Grunde schon deutlich gezeigt, aber ich wollte sie nicht wahrhaben.

An dem Tag konnte ich noch gerade eine Mahlzeit essen, dann verging mir der Appetit vollends und wegen der Schmerzen im Hals konnte ich mich nicht mehr überwinden, etwas zu essen. Selbst das Trinken wurde schwierig.

Ich ärgerte mich noch, den ganzen Tag nicht auf mich geachtet zu haben und fiel Dienstag abends todmüde und ausgelaugt ins Bett.

### **Mittwoch, 6. Juli**

Am nächsten Tag wurde es dann richtig schlimm. Mein ganzer Hals tat so weh, als ob jemand drei Meter Stacheldraht

durchziehen würde und die Reste der Schleimhäute mit extra körnigem Schleifpapier bearbeiten würde. Ich bekam kaum ein Ton raus und fühlte mich dazu extrem schlapp und elend. Die Krankheit war plötzlich voll da. Das schlimme aber war, das ich bis dahin nicht wusste, was es eigentlich ist. Über den plötzlichen Verlauf und das starke Krankheitsgefühl verwundert, tippte ich fast auf eine Grippe. Außer den Halsschmerzen blieben aber andere Symptome wie Schnupfen oder Husten völlig aus. Meine Mutter tippte ziemlich schnell auf Mandelentzündung und ich denke, das ist es auch.

Am Abend verstärkte sich die Krankheit. Die Schmerzen aus dem Rachen breiteten sich jetzt in die Seiten, die Mandeln oder andere Bereich im Gaumen/Rachen aus. Die Entzündung war heftig und ich hatte Schmerzen bis zu den Wangenknochen. Der rechte Hals-Lymphknoten war bretthart. Ich konnte kaum aufrecht stehen (Schwindel) und verbrachte den Tag komplett im Bett.

An dem Tag aß ich nichts mehr. Nur ein Glas Multivitaminsaft und ein Becher Tee war das einzige, was ich runterbrachte. Das Fieberthermometer zeigte fast 39 Grad. Eine absolute Ausnahme bei mir, weil ich sonst nicht zu Fieber neige. Im Bett liegend bekam ich jetzt auch noch Schüttelfrost, obwohl ich mich mit mehreren Kleidungsstücken und warmen Norweger-Socken dick eingepackt hatte.

Weil dieser Zustand mich so überraschte und gleichzeitig frustrierte, bekam ich eine Wein-Attacke, die bestimmt 15 Minuten dauerte- und wie fast immer bei Wein-Attacken irgendwie „befreiend“ wirkte. Das Weinen ist dann wie eine Katharsis, die ähnlich wie Erbrechen oder Durchfall das ungewollte Material in einem abstößt. Beim Weinen ist es halt mehr der seelische Belast, der vorher klein gehalten wird.

Ich überwachte das Fieber jede Stunde und überlegte, dass ich bei einem weiteren Anstieg sofort zum Arzt gehen würde.

Am Abend ging es dann zum Glück etwas zurück.

Ich versuchte noch das Spiel Portugal-Wales anzuschauen, bekam aber fast nichts mit und legte mich daher wieder schlafen.

## **Donnerstag 7. Juli**

Am nächsten Morgen hatte ich fast das Gefühl, dass es besser geworden wäre. Aber nur der Schmerz aus dem Rachen war gewandert. Der Schmerz und die Entzündung waren nicht mehr direkt im Rachen, sondern saßen jetzt etwas versteckt, seitlich in den Mandeln. Der rechte Lymphknoten war immer noch geschwollen. Ich konnte immer noch nichts schlucken oder essen. Auch dieser Tag wurde ein reiner Fastentag.

Tagsüber versuchte ich etwas liegen gebliebende Arbeit im Haushalt zu erledigen... was aber mehr schlecht als recht ging. Also legte mich gegen Mittag wieder ins Bett.

Erst zum Deutschland-Spiel am Abend konnte ich das Bett kurz verlassen. Die Spannung war so groß, dass ich kurz vom eigenen Leid abgelenkt war.

Da mittlerweile der Hunger recht groß geworden war, machte ich mir ein Tasse heiße Milch mit Honig und kleinen Ingwer-Stückchen.

Die Milch vertrieb sofort das Hungergefühl. Ein guter Tipp ist, sie mit einem Strohhalm zu trinken, so kann man den Schluck-Reflex etwas reduzieren. Die warme Milch ist sehr angenehm und legt sich zusammen mit dem Honig über den rauen Hals. Dennoch tut die Nahrungsaufnahme immer noch höllisch weh. Der Ingwer tut eigentlich gut (wirkt antibakteriell und virusstatisch), aber bei Rachenentzündung muss man auch aufpassen. Der Reiz vom scharfen Ingwer kann zu heftig sein. Es tut dann an den entzündeten noch mehr weh oder man verschluckt sich, weil der Speichel zu heftig fließt.

Die einzige medikamentöse Therapie, die gut geholfen hat, war ein leichtes Schmerzmittel, 400 mg Ibuprofen, ca. 3 mal am Tag. Vor allem bei den Schluckbeschwerden und den

Kopfschmerzen gibt das Erleichterung. Ohne die Schmerzen kann man auch besser einschlafen. Die Halstabletten haben nur ein bisschen gewirkt, also nehme ich an, dass die Ursache ein Virus-Infekt ist. Halstabletten wirken meistens gegen Bakterien und auch das nur an der Oberfläche. Ich hatte mit der Behandlung zu spät begonnen.

An diesem Tag fing mein Körper an, intensiv Schleim abzusondern. Wahrscheinlich als „unspezifische Immunabwehr“. Aber interessanterweise nur aus dem Rachen. Alle anderen Körperregionen blieben völlig unbeteiligt. Der Schleim war wässrig und dünnflüssig. Und wenn ich nicht gerade im Bett lag, konnte ich ca. alle 15 Minuten zum Waschbecken gehen und ausspucken.

Mir war warm und fiebrig, das Denken funktionierte nicht richtig. Wie ein Schleier im Kopf, der nicht weichen will.

Insgesamt ein elender Zustand, der mich nur genervt und ausgelaugt hat.

Das Ausscheiden der deutschen Nationalmannschaft aus der EM trug nicht gerade zur Gesundung bei.

## **Freitag 8. Juli**

Die Nacht zum Freitag war wieder unruhig und nicht gut. Schleim wurde immer noch permanent abgesondert. So wache ich mitten in der Nacht auf und erwische mich gerade dabei, wie ein Schluckreflex ausgelöst wurde- der natürlich schmerzhaft ist und einen wieder aus dem erholsamen Schlaf wachpeitscht. Ich fühle mich immer noch fiebrig und der Blick zum Thermometer bestätigt das. Etwas über 37 Grad.

Gerade am Morgen nach dem Aufstehen ist der Schleim dann dick und zähflüssig. Jeden Tag neue Symptome, ein anderes Gesicht! Meine Forscherseele in mir jubelt über diese Vielfalt. Aber der Mensch in mir will das einfach nur weghaben. Der dicke Schleim ist sehr lästig, weil er sich direkt über die

Luftröhre legt und so ein Erstickungsgefühl und einen heftigen Hustenreiz mit Würgereiz auslöst. Heute Morgen war es so, als ob sich ein Teelöffel voll Schleim genau im Rachen festgesetzt hätte, ein richtiges, lästiges Fremdkörpergefühl.

Überlege, wie ich den Schleim lösen kann. Das Lutschen eines Halsbonbons hat einen schlechten Effekt. Die Inhaltsstoffe bringen mich zum Husten, ich muss zum Waschbecken rennen und alles ausspucken. Fühle mich wie auf dem Sterbebett eines Palliativ-Station. Wo der Schleim aus allen Ritzen kommt und es dem Ende zu geht. Kein schöner Zustand.

Wenigstens kann ich die Krankheit auf einen Punkt lokalisieren und alle anderen Bereiche des Körpers bleiben gesund.

Zum Lösen des Schleims, der das neue Hauptproblem zu werden scheint, habe ich jetzt eine Sinupret-Tablette genommen. Diese soll ja den Schleim lösen, speziell bei Nebenhöhlenentzündung. Und ich stelle fest, dass es auch bei Rachenentzündung hilft. Dazu sprühe ich mir Meerwasser-Spray in die Nase und in den Rachen. Schmeckt eklig, scheint aber etwas zu helfen. Dann wird natürlich die ganze Zeit gegurgelt und die speziellen Tees getrunken (Ingwer, Salbei, Fenchel), aber ich habe bei keinem das Gefühl, dass er irgendwie hilft.

Die Milch lasse ich in Zukunft weg, weil ich vermute, dass sie die Schleimbildung zu sehr angeregt hat.

Am Abend konnte ich wenigstens etwas länger Fernsehen gucken und mich ablenken. Das schlimmste an der Krankheit ist diese Trägheit, und dass ich mich zu nichts aufraffen kann. Alles erscheint schwer, weit weg und unerreichbar. Wie ich da so vorm TV sitze, merke ich, wie das Fieber zurückkommt. Mir wird richtig warm. Zuerst tippe ich auf das kurze Sonnenbad, dass ich tagsüber genommen hatte... aber beim Blick auf das Thermometer werde ich eines besseren belehrt: Wieder über 38 Grad.

Immerhin kommt so langsam der Appetit auf feste Nahrung

zurück. Mittags esse ich ein Ei, etwas Scheiben-Wurst und einen Apfel. Auf Kohlenhydrate habe ich noch keine Lust. Die Lust auf was salziges kommt dann abends nochmal. 20 Salzstangen müssen dieses Bedürfnis stillen. Sie schmecken furchtbar, nach Pappe, mein Geschmackssinn hat sich mittlerweile auch schon verabschiedet.

Ich bin gespannt, wie lange die Krankheit noch anhält und welch „lustiges Gesicht“ sie noch annehmen wird.

Mein Notizblock und ich sind bereit, ganz egal was kommt.

### **Samstag, 9. Juli**

Nachdem ich abends mit einer Schmerztablette was schmerzfrei geworden bin, wache ich am Morgen wieder mit genau dem gleichen Schmerz auf. Es ist nur einen halben Zentimeter tiefer gerutscht. Auch der dünne, wässrige Schleim ist wieder da.

Ich frage mich, was das für eine komische Krankheit ist, die mich jetzt schon seit 5 Tagen in ihren Bann hält. Ein Virus oder doch ein Bakterium? Das Internet ist nicht besonders aussagekräftig. Tausende Meinungen, alle unterschiedlich professionell und tlw. noch widersprüchlich. Ich beschließe heute endlich mal zum Arzt zu gehen, wenn das Fieber nicht weniger wird.

Nur, Samstag ist ein toller Tag für einen Arzt-Termin. Wo soll ich hingehen? Das Internet muss mir mal wieder helfen.

Überlege, ob man mit solchen Symptomen überhaupt die Bereitschaftsdienste belästigen sollte oder darf. Oder ob es nicht nur eine Bagatelle ist? Die von alleine ausheilt? Die Gedanken, die mich quälen, dazu die Ungewissheit vermischen sich zu einem unguuten Brei in meinem Kopf. Das seelische Leiden wird jetzt stärker und überlagert meinen ansonsten reichlichen Optimismus.



Solange ich darüber noch nachdenke, weiß ich, dass ich eine schnelle Lösung brauche. Ich mache mir einen Ingwer-Teebeutel und schnipple ein großes Stück frischen Ingwer rein. Getrunken wird wieder mit dem Strohhalm. Dabei muss ich den etwas zusammendrücken, damit man die kleinen Ingwer-Stückchen nicht ansaugt und dann in den Rachen bekommt. ☐

Der Schmerz wird weiterhin mit Ibuprofen niedergedrückt. So habe ich abends eigentlich ein ganz gutes Gefühl und kann so mehrere Stunden im Sitzen verbringen. Habe immer noch keinen großen Appetit.

### **Sonntag, 10. Juli**

Die Nacht zum Sonntag empfinde ich als Wendepunkt, vor allem innerlich-psychologisch gesehen. Abends schlief ich dank Schmerztablette recht gut ein, aber mitten in der Nacht werde ich wieder wach. Schleim-Absonderung, Schluck-Beschwerden, Halsschmerzen, die jetzt auch im Ruhezustand pochend und sehr schmerzhaft sind. Dazu Kopfschmerzen und wieder dieses Krankheitsgefühl am ganzen Körper. Das Fieberthermometer schlägt auch noch an, aber nicht mehr so hoch.

Zum ersten Mal bekomme ich Angst, was passiert, wenn ich diese Krankheit nicht besiege. Ich merke, wie mein innerer Widerstand das erste Mal schwächer wird und ich Zweifel an meiner Abwehrkraft bekomme. Panik überfällt mich mitten in der Nacht. Ich muss wieder weinen. Mache mir einen kalten Wickel, das hilft etwas. Von draußen schiebt sich eine warme Luftmasse über das Haus, man merkt richtig, dass der Sonntag heiß und „schön“ wird. Hitze ist jetzt das letzte, was ich gebrauchen kann, ich habe plötzlich viel mehr Bedürfnis nach „Kühlung“. Durch diesen Mix an ungunstigen Gefühlen liege ich von 2-4 Uhr Nachts komplett wach.

Zum Glück war am Samstag Mittag meine Medikamenten-Bestellung gekommen. Vor allem das gut wirksame „Angocin“ und ein paar Tropfen „Meditonsin“ müssen es jetzt richten. Ich nehme das

Angocin laut Beipackzettel als „Stoßtherapie“ ein, also alle 3 Stunden eine Dosis von vier Tabletten. Ich habe das Gefühl, dass es hilft und lege auch in dieser wachen Nacht eine Portion nach... allerdings fängt es im Magen an zu rumoren. Da ich sowieso nichts esse, denke ich, dass mein Magen damit klarkommt. Natürlich quittiert er mir meine innere Schiefelage mit Sodbrennen. Auch das noch!

Am Morgen muss ich mich übergeben. So ein Reflex, alles von mir zu stoßen. Wahrscheinlich durch die Medikamente. Es kommt nur Wasser und Säure raus. Das hatte ich auch noch nicht. Ein Novum. Nach dieser Katharsis schlafe ich noch für ein paar Stunden ein.

Am nächsten Morgen sind die Schmerzen etwas besser.

Ich beschließe etwas gegen das psychologische Tief zu machen und auch meine innere Einstellung endlich zu ändern. Wie soll ich gesund werden, wenn ich nicht daran glaube? Und die ganze Welt um mich herum mit Klagen und Jammern überziehe?

Die Krankheit hat sich anscheinend „eingenistet“ und beschlossen, länger zu bleiben, als ich zuerst gedacht habe. Nun, dann muss ich mir jetzt ein Mittel ausdenken, um sie zu vertreiben!

Ein Ehrgeiz packt mich und ich will es mir jetzt „zeigen“, dass ich noch was machen kann. Am Mittag gehe ich unter die Dusche und um 12 Uhr betrete ich das erste Mal richtiges Sonnenlicht! Ich bin noch am Überlegen, ob ich jetzt gleich zu Staub zerfallen werde, aber nichts passiert. □ Zusammen mit meinem Mann (der diesen Ausflug auch angestoßen hat) fahren wir ein bisschen durch die Gegend. Er muss die Reifen an der Tankstelle aufpumpen, wegen den Sensoren. Ich helfe ein bisschen beim Ablesen und Druck einlassen und freue mich, mal wieder eine Aufgabe zu haben.

Das Wetter ist eigentlich sehr schön. Sonnig, dazu ein leichter Wind. Ganz viele Menschen sind auf den Straßen unterwegs. In unserem Dorf ist gerade „Kerwe“... im Nachbardorf

gibt es einen großen Flohmarkt. Autos mit ausländischen Kennzeichen und Wohnmobile von weiter weg sind überall.

Nach dem Tankstellenstop fahren wir in das nahe gelegende Wald-Gebiet und ich mache meinen ersten Spaziergang seit fünf Tagen.

Ganz langsam. Die Hitze ist elend, aber die Sonne empfinde ich als hilfreich. Auch das leichte Gehen ist irgendwie anregend.

Zum ersten Mal habe ich wieder das Gefühl, irgendwas zustande zu bringen. Ich bin also doch stärker, als dass vom Bett aus liegend noch ausgesehen hat.

Meine Stimmung steigt am Nachmittag an. Die seelische Therapie, sie hilft! Dazu nehme ich weiterhin Angocin. Am frühen Abend, ca. gegen 17 Uhr, werden die Schmerzen stärker und ich nehme meine erste Schmerztablette. Ich höre pausenlos Musik und hab das Gefühl, dass sie auch schmerzlindernd wirkt. Man kann sich nicht gleichzeitig auf die Musik UND die Schmerzen konzentrieren. Die Wohlklänge überwiegen und übertragen sich eins zu eins in meinen Organismus.

Ein nasses Baumwolltuch, das ich ab und zu über das Gesicht lege, um die Hitze aus dem Körper zu ziehen, empfinde ich als Erleichterung. Ich kann auch wieder länger am Stück schreiben und euch hier mit den weiteren Updates versorgen.

## **Montag, 11. Juli**

Nachdem der Ausflug am Sonntag ja schon geklappt hatte, beschließe ich heute endlich zum Arzt zu gehen.

Ich rufe ganz früh an und lasse mich noch irgendwo „zwischen rein schieben“. Um 9 Uhr ist der Termin und stehe pünktlich auf der Matte. Das Wartezimmer ist ziemlich voll, ich bin überrascht. Menschen aus allen Altersgruppen sind dort. Verschiedene von ihnen haben auch Husten, was mich erstaunt, weil wir ja eigentlich Sommer haben.

Ich muss relativ lange warten und empfinde das als Elend. Das Wartezimmer liegt in der Morgensonne und ich habe noch einen dicken Schal um den Hals. Endlich werde ich reingerufen!

Die Ärztin fragt kurz nach den Symptomen, misst das Fieber und schaut mir in den Hals. Meine Lunge wird noch abgehört und die Lymphknoten ertastet. Dann steht für sie ziemlich schnell fest, dass das ein Erkältungsvirus sei. Sie verschreibt mir „Tonsipret“, ein homöopathisches Arzneimittel gegen Mandelentzündungen.

Etwas verwundert verlasse ich die Praxis mit einem grünen Zettel in der Hand. „Ah na toll und das war es jetzt?“ bin ich schon etwas verwundert. Grüner Zettel bedeutet nämlich: Selbst bezahlen. Da hätte ich mir den Arzt-Besuch sogar sparen können.

Vor allem gab es keine Diagnose, keinen Rachen-Abstrich und keine Blut-Entnahme. Wenn ich eine Erkältung habe, wieso fehlen dann die anderen Symptome wie Schnupfen oder Husten komplett? Wenn ich mal Erkältung hatte, dann dauerten die Halsschmerzen höchstens ein- zwei Tage, aber nicht eine ganze Woche. Ich finde die Krankheit schon etwas seltsam, sie macht mir Angst und ich möchte genau wissen, was es ist.

Ich denke, dass ich in ein paar Tagen nochmal einen Termin mache und um eine genauere Diagnose bitten werde. Das Problem bei der Krankheit ist, dass ich nicht „ich selbst“ bin und mich so schwer konzentrieren kann. Auch das Sprechen fällt so schwer und ist sehr undeutlich. Wie soll ich dann mit Nachdruck meine Patienten-Rechte durchsetzen?

Ich fühle mich immer mehr als Opfer dieser Krankheit und das ist ein sehr blödes Gefühl. Weil ich nicht aufgeben möchte und mich diese Tatenlosigkeit immer mehr stört, fahre ich nach dem Arzt-Besuch noch schnell in den Supermarkt. Ich will mir wenigstens ein bisschen was Gesundes kaufen und die Vorräte mit dem Nötigsten aufstocken. Auch ein paar Dosen mit Hühner-

Suppe landen im Einkaufswagen. Brühe ist derzeit noch die einzige normale Nahrung, die ich außer Säften und Co herunterbringe.

Der Einkauf ist sehr anstrengend. Ich schaffe es kaum die schweren Wägen zu schieben, das sonst für mich ein leichtes ist.

Andere Menschen nehme ich kaum wahr. Ich habe wieder diesen Krankheits-Schleier vor meinen Augen und arbeite die Einkaufsliste schnell ab.

Der weitere Tag verläuft genauso wie die davor.

Vor allem die Nacht wird wieder sehr schwierig. Ich wache jede Stunde auf und kann vor Halsschmerzen kaum schlafen. Erst am Morgen, gegen 5 Uhr nehme ich dann endlich eine Tablette. Vorm Schlafengehen hab ich leichtes Fieber und in der Nacht schwitze ich sehr viel.

### **Dienstag, 12.7.16 (Achter Krankheitstag)**

.

.

ca. bis 14.7.16 krank gewesen

---

## **Frühlingssonne**

Der Frühling ist dieses Jahr etwas früher da als sonst. Gestern wurde eine Wetterkarte gezeigt, in der man die Temperaturen an diesem Tag mit denen aus 2013 verglich. Da stand dann überall 0, -1, 2, -2, usw. wohingegen heute überall schon 8, 10, oder sogar 12 Grad plus am Tag steht. Auf einer

16-Tages Vorhersage im Internet stand für Ende März sogar schon 20 Grad, das wäre fast ein Sommertag.

Auch jetzt scheint wieder die Sonne. Allerdings sind die Pflanzen noch nicht so weit. Sie haben anscheinend einen Timer eingebaut. Nur, wenn das Wetter über eine bestimmte Zeit lang warm ist, trauen sie ihre Säfte zu mobilisieren und die Blüten aus den Zweigen zu schieben. Im [Zeitraffer](#) sieht das immer toll aus. Aber wer weiß, wo noch andere Sensoren stecken? Vielleicht messen sie auch die Bodentemperatur.. oder sogar die Luftfeuchtigkeit, vielleicht den Luftdruck? Auf jeden Fall weiß die Pflanze, wann es soweit ist. Am wahrscheinlichsten liegt es [am Licht](#). Auch das Gras welkt noch vor sich her (wahrscheinlich fehlt der Regen), sehr rege sind hingegen schon die Krokusse und die Schneeglöckchen (meistens die ersten) schon wieder fast verwelkt.

Die Luft kommt mir etwas trocken und staubig vor und bei den ersten Spaziergängen in der Frühjahrs Sonne hatte ich den Eindruck, dass sogar die Allergien schon losgehen. Hasel und Erlen-Pollen sollen ja schon unterwegs sein.

Der eigene Körper wird dieses Jahr etwas mehr angetrieben, passend zur Fasten-Jahreszeit der Energieeinsatz reduziert (das ist allerdings schwierig, bei dem Überfluss an Nahrung in Supermärkten und allen anderen Ecken und Enden) und versucht, wieder mehr Sport zu machen und die Kondition zu verbessern. Eines Tages sind wir im Wald spazieren gewesen, da haben ein Junge und sein älterer Bruder Fußball gespielt, aber sie sind nebenbei noch den Berg hochgelaufen.. wir hatten versucht sie zu überholen, was gar nicht so einfach war, weil sie auch schnell waren. Am Ende hab ich den Sauerstoff tief in die Bronchien gesogen, sie fingen an zu brennen und die Lunge (und ich) war(en) erstaunt, dass da am Ende auch noch Lungenbläschen sind, die man einsetzen kann! Das Herz schlug wie verrückt und kam endlich mal aus dem „Energiesparmodus“ raus. Die Laune wurde immer besser, am Ende des Tages hatte ich ein Dauergrinsen im Gesicht... ☐ Sonne und Sport sind die

besten Mittel gegen geistige Trägheit, aber auch gegen Depressionen oder Stimmungstiefs.

Warum nur ist es dann so schwer, sich überhaupt aufzuraffen, wenn der Körper uns mit solch tollen Endorphinen für die Anstrengung belohnt? Der Körper ist wie eine träge Masse und will erstmal im gewohnten Zustand verharren. Das kennt er, das kostet keine Energie. Vor allem auch keine mentale Energie! Von der Evolution sind wir anscheinend so ausgestattet, dass wir Energieverbrauch vermeiden müssen. Nahrungsmittel, aber auch Wasser und Salz (für den Elektrolythaushalt) waren ja nicht immer im Überfluss vorhanden, so erkläre ich mir das. Also ist es prinzipiell immer leichter, Energiespeicher in Form von Fett aufzubauen, als sie über Muskelarbeit abzubauen. Es muss zwangsläufig nur in die eine Richtung gehen, so wie bei der Zahnpasta ist der Weg *raus* viel leichter. Beim Menschen ist der Weg *rein* viel leichter... Außerdem gibt es Unterschiede im Grundumsatz, was sich wiederum bei den Unterschieden im Alter oder im Geschlecht zeigt: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=28994>

Wahrscheinlich hat sich im Laufe der Jahrhunderte daher ein Mensch herausgebildet, der belohnt wurde, wenn er keine Energie verbrauchte. Wir sind ja sehr ausdauernde Läufer und Jogger, bedingt durch die Jagd in der Steinzeit hat sich hier eine besonders hohe Ausdauer beim Menschen entwickelt, ein federndes System (schaut man sich z.B. den Aufbau der Beine und der Füße an), dass eine hohe Energierückgewinnung ermöglicht und den Menschen vor allen anderen „Tieren“ die höhere Ausdauer vor seinen Beutetieren verleiht. (.. [mehr dazu](#))

Nur, warum sitzen wir dann lieber vorm Computer und belustigen uns an zusammengesetzten Zeichen, die wir dazu mit dem linken oder rechten Zeigefinger noch hin und herbewegen (scrollen) können? Weil das Gehirn sich in den Vordergrund drängt. Uns mit Dopamin und anderen Botenstoffen für neue Erfahrungen belohnt. Anstatt, dass wir rausgehen und uns mit den Nachbarn

unterhalten und auf dem Dorfplatz gucken, „was es Neues“ gibt, haben wir die Neuigkeiten direkt hier drinnen, auf unserem Bildschirm. Wie ein Fenster zur Welt, sehr bequem, sehr sicher, alles schön aufbereitet und immer nur ein paar Millisekunden von der letzten Neuigkeit entfernt. Und was macht der Mensch, der von der Evolution zum Energiesparen angeleitet bzw. programmiert wurde? Er nimmt diese Neuigkeiten wie ein Schwamm auf, bildet immer weitere Gehirnzellen, und Verbindungen („er wird reifer, bzw. weiser“) und lehnt sich entspannt zurück, vergisst ganz, dass er noch in einem Gerüst aus Haut und Knochen lebt und dieses Gerüst auch hin und wieder gepflegt und trainiert werden muss. Wer das auf längere Zeit nicht macht, riskiert die sog. Zivilisationskrankheiten, Übergewicht, Diabetes, Herzschwäche, Rückenprobleme... Verrückt, obwohl der Körper uns vorgibt, dass es gut sei, möglichst viele Nährstoffe aufzunehmen und uns möglichst nicht zu bewegen, wissen wir mittlerweile mit dem Kopf, dass das Ungleichgewicht auch nicht gut für uns ist. Wir haben also einen Konflikt zwischen dem unbewussten Gefühl und dem reinen theoretischen Wissen, das in die Praxis umgesetzt werden muss.

Unsere Gesellschaft bietet einen schwierigen Ansatz zur Lösung, denn sie ist kopflastig! Sie belohnt die hohe Schulbildung, aber auch das theoretische Wissen an sich! Wer am meisten weiß, verdient am meisten und hat den meisten Respekt. Handwerker haben einen eher schlechten Ruf, körperliche Arbeit gilt als schmutzig und nicht so wertvoll. Körperlichkeit ist eher sekundär (es sei denn, sie wird zur Schönheit umgedeutet) und ganz am Ende der Skala der beliebten Werte stehen die Gefühle („die Gefühlsduselei“) oder ein eher unbewusstes, intuitives Aufnehmen von Reizen und Sachverhalten. Dabei sind die Intuition und die Erfahrung das, was uns im Leben am besten hilft, auch wenn wir den Computer und das Smartphone mal nicht zur Hand haben.

Es gehört irgendwie alles zum Großen und Ganzen, muss berücksichtigt und in unseren Alltag integriert werden, wenn



wir gesund bleiben wollen.

---

## Kassenpatient

Eigentlich sollte es nur eine Routineuntersuchung werden. Mal die Augen checken, kann nicht schaden. Hab ich im Grunde auch noch nie gemacht. Noch nie hat sich ein Arzt wirklich mit meinen Augen beschäftigt. Zumindest solange ich denken und bloggen kann. Die waren immer okay. In der letzten Zeit zwicken und zwacken sie ein bisschen (Trockenheit), aber nichts ernsthaftes, möchte man meinen.

Sehtests wurden immer brav beim Optiker gemacht und danach ein Haufen Geld für eine nagelneue Brille ausgegeben. Bis mich mal jemand angestupst hat und gemeint hat, „das wäre totaler Quatsch, weil im Internet sind die doch inzwischen viel billiger!“. Und am Rahmen liegt's mittlerweile auch nicht mehr, das olle Kassengestell hat also ausgedient. Nein, es sind die Gläser mit ihren speziellen Schleifungen und Schichtungen, die das ganze so teuer machen.

Eine kurze Recherche im Netz ergab: Sehtests gibt es nicht umsonst, je nach Optiker sollen bis zu dreißig (!) Euro fällig werden, wenn keine Brille gekauft wird. Das ist mittlerweile so wie die Gebühr in Reisebüros, wenn man sich nur mit bunten Prospekten eindecken möchte, aber dann doch zu Hause bleibt..

Gesagt, getan, ein Termin war schnell gefunden. Und eine Woche später sitze ich im Auto und brause in die City, um schnell noch einen Parkplatz zu erwischen. Herje, das Duschen und die Haare haben mal wieder viel zu lange gedauert, jetzt bin ich auch noch zu spät! Halb joggend, halb eilend, halb rennend komme ich im Treppenhaus des Ärzte-Centers an. Mietshaus-Mief rollt mir entgegen. Ein alter Fahrstuhl, der brav offen steht,

aber anscheinend nicht benutzt wird. Wo geht's hier zum Augenzentrum? Tausend Schilder, aber nicht das besagte. Schließlich entscheide ich mich für „Augenarzt“ und lande im dritten Stock, gesundheitsfördernd, selbstverständlich per Treppe.

Vor der Tür die Ernüchterung, man kommt nur per Klingel hinein. An der Theke wundere ich mich schon, so stehen vier Patienten vor mir und die zwei Damen am Empfang haben eifrig zu tun und jonglieren mit Patienten-Fragebogen, Kugelschreiber, Computer-Tastatur, Brillen-Schnell-Sehtests, Telefonanrufen und Patientenaufrufen hin und her. Frauen sind doch multi-tasking-fähig! Wer was anders behauptet, hat das noch nicht erlebt..

Ich setze mich also brav hin, auf den letzten Sitzplatz, der von 15 Stühlen noch übrig ist und ärgere mich über die stickige Luft. „Naja, kann ja nicht so lang dauern“ denke ich mir, während ich das Dekor aus den 70er Jahren und die gewagten Farbkombinationen aus Braun und Weiß bewundere..

Nach einer halben Stunde Wartezeit werde ich endlich aufgerufen „Juchu“ rufe ich schon , während sich alle zu mir umdrehen und das anscheinend gehört haben. Upps... Aber die Freude war zu früh ausgesprochen, denn ich ward nur geheißen, den zweiseitigen Fragebogen auszufüllen und abzugeben. Auch so ein Unding. Verbirgt sich hinter den Fragen doch ein Großteil der „Diagnose“, die man früher im Angesicht zu Angesicht gemacht hat. Was machen Leute, die nicht so gut lesen und schreiben können oder die die Fragen mangels medizinischen Kenntnissen gar falsch ausfüllen?

Während ich darüber noch nachdenke (Zeit gibt es reichlich) blättere ich gelangweilt in ausliegenden Broschüren. Zum konzentrierten Lesen reicht es nicht, dafür unterhalten sich zuviele Leute und ist die Luft zu schlecht. Andere Patienten entscheiden sich zum Spielen am Smartphone, wozu ich noch weniger Nerven habe.

Patient für Patient wird aufgerufen, während immer neue Leute eintreffen. Ein etwas kräftiger Mann mit Wanderrucksack und schweißnassen Gesicht (anscheinend ist er gelaufen) kommt zu uns ins Wartezimmer. Nach einiger Zeit entwickelt sich ein nettes Gespräch (ich bin zutraulich und hab nach 90 Minuten Warterei, und das ohne morgendliches Frühstück so langsam Langeweile)... mein neuer Sitznachbar gibt mir den Tipp, dass es in der Fußgängerzone „kostenlose Sehtests“ gäbe, die werben doch gerade damit. Ich beiße mir auf die Lippe, lasse mir aber nichts anmerken. Nachdem ich ihm meine bisherige Wartezeit verkünde, hebt mein Gesprächspartner sehr verwundert die Augenbrauen und meint „na sowas!“. Ob die mich vielleicht vergessen haben? Das frage ich mich auch, traue mir aber anhand der bissigen Kommentare, die von allen mit-Wartenden Patienten anlässlich der Wartezeit ausgetauscht werden, keine weiteren Rückfragen zu.

Eben drehe ich mich noch rechts und freue mich über die frische Luft aus den gekippten Fenster und nicht ganz so über den hereindringenden Baustellenlärm- da eilt mein Sitznachbar an die Theke und beschwert sich für mich bei den Damen am Empfang. Ich überlege noch, ob es mir peinlich sein soll (ich und mein Plappermaul) und wo das ganze Blut für meinen Kopf ist, der jetzt eigentlich rot werden müsste, als er mich über die ca. 20 wartenden Personen hinweg nach meinem Name fragt. Ich entscheide mich also doch, aufzustehen und die Sache „diskret zu regeln“. Im Sinne des Datenschutzes außerdem.

Die Dame regelt das mit der Warterei und schiebt mich anschließend per Tastenklick an die Spitze der Warteschlange im PC... so einfach geht das. Wenn ich das vorher gewusst hätte! ~~Dann hätte ich den Computer gehackt und mich selbst nach oben geschoben.~~ Der Mann neben mir, der keine 10 Minuten gewartet hat und anscheinend zu der ungeduldigen Sorte gehört, lässt sich einen neuen Termin geben und verschwindet mit freundlichem, von mir erwiderten Gruße.

Endlich, nach 120 Minuten Warterei (zwei Stunden!) und der

bangen Frage, was ich mit der bald ablaufenden Parkscheibe mache, komme ich endlich dran.

Die Augen und die Brille wird gemessen, Dauer ca. 6-einhalb Minuten. „Dann bitte noch kurz warten, die Frau Doktor ruft sie gleich auf“... gesagt, getan, nach erfreulich kurzer Wartezeit wird mir nochmal von der Frau Doktor, die vom Alter her meine Cousine sein könnte, mit einem grellen Gerät in die Augen geleuchtet, meine Fragen geklärt und „es ist alles okay“. Ein Rezept für Augentropfen gibt es nicht, die muss man sich selbst teuer kaufen (Dauer zwei Minuten)... „Nachtblindheit“ ist eine Erfindung und gibt es nicht, daher kann ich sie auch nicht haben und zum Schluss bekomme ich noch ein paar Tipps, wie ich den Text am PC größer machen kann (Strg und Plus-Taste, den Tipp kannte ich aber schon).

Auf meine Frage, warum ich nachts so schlecht sehe und mich auf Landstraßen mit Gegenverkehr immer unwohler fühle kommt die Antwort, dass das auch an den immer heller werdenden Scheinwerfern der neuen Autos liegt. Diese Antwort mag wohl stimmen, hilft mir aber nicht besonders weiter.

Etwas ernüchtert verlasse ich die Praxis und überlege, ob es daran liegt, dass ich Kassenpatientin bin. Oder einfach nur zu gesund für diesen ganzen Wahnsinn!

---

## **Pferdefleisch und Bio-Eier**

*viele Krisen machen einen Skandal*

Ich muss sagen, die Lebensmittelkrisen in der letzten Zeit haben mich sehr bewegt und auch aufgeregt. Vor allem die letzten beiden Skandale, das untergemischte Pferdefleisch im Hackfleisch und die falsch deklarierten Bio-Eier.

Noch mehr aufgeregt hat mich aber, wie oberflächlich und gleichgültig viele Menschen das Thema angegangen sind. Es wurden Witze gemacht, im Internet wurden Artikel geschrieben, die das ganze verharmlosen und ein paar konservative Politiker wollten doch allen Ernstes das Zeug [den Bedürftigen geben](#), bzw. „zum Fraß vorwerfen“ (und somit wahrscheinlich Sozialausgaben einsparen oder sich anderweitig profilieren). Indem man das Ganze „zur Fütterung“ ausschreibt, schiebt man noch gleich eine implizite Botschaft hinterher, indem man es nachträglich legitimiert.. so nach dem Motto „also wenn wir es den Obdachlosen geben, dann kann das ganze nicht so schlimm sein, sieh her, es ist zwar etwas anders, aber schmecken tut es doch eigentlich...“

Nochmal: Der Skandal liegt darin, dass der Verbraucher Rind kauft, aber Pferd bekommen hat. Das ist ganz einfach Betrug. Dazu kommt noch, dass das Pferdefleisch außerhalb jeglicher Kontrollen verarbeitet wurde, also auch außerhalb jeglicher Hygienevorschriften und auch mit x-beliebigen Medikamenten oder anderen Giften belastet sein kann! Man kauft sich also guten Gewissens eine Lasagne, bekommt man aber medikamentenverseuchtes Rennpferd, das mangels Leistung ausgemustert wurde. Genauso könnte man auch einen Autoreifen essen oder eine in Klebstoff getauchte Büroklammer.

Im Radio wurden darüber philosophiert, warum wir aus ethischen Gründen mehr Probleme haben, die süßen Pferde zu essen, als das -uns meisten Menschen aus dem Alltag nicht mehr so bekannte Schwein oder Rind. Es wurden viele Erklärungen gesucht, viele Ausflüchte und Verharmlosungen produziert, von Verbraucherschützern (und Ministern) viele Versprechungen und Glaubensbekenntnisse gemacht, aber ändern wird sich wieder gar nichts und der Verbraucher ist am Ende wieder der Dumme.

Natürlich ist der Skandal als solches *nicht so schlimm* und man muss sich auch fragen, was schlimmer ist: Dass wir überhaupt Tiere töten, um sie dann zu essen oder uns darüber beschweren, dass beim Töten noch ein Betrug stattgefunden hat und in unser

Lieblingsfutter noch etwas falsches gemischt wurde. Bei den Eiern finde ich es noch schlimmer, weil hier augenscheinlich Etikettenschwindel stattgefunden hat, weil man dem treuen Kunden, der durch seine Kaufentscheidung auch das Recht der Hühner in ihren Gehegen stärken möchte, betrogen hat.

Es zeigt auch, dass die Macht der Verbraucher ihre Grenzen hat: Obwohl die Verbraucher sich für Bio-Produkte entscheiden wollen und wahrscheinlich auch mehr Geld dafür ausgeben würden, drücken die Handelsketten auf den Preis und zwingen die Hersteller dazu, ihre Waren möglichst günstig abzugeben. „Billig-Bio boomt“ ist dann die Schlagzeile. Schön gesund und ethisch einwandfrei soll es sein, aber zuviel ausgeben ist auch nicht gut. Die Frage ist nur, wer das größere Problem mit dem teuren Bio hat: Die Supermarkt-Kette, die das ganze erst gar nicht anbietet oder der empfindsame Verbraucher, der auf Grund der Lohnforderungszurückhaltung und der „starken Wettbewerbsfähigkeit Deutschlands“ auf Grund von Lohndumping und Leiharbeit nur noch einen mäßig gefüllten Geldbeutel hat?

Somit ist das gesamte System in der Krise und die „Defekte“ die in den letzten Tagen mal wieder zum Vorschein gekommen sind, sind nur die offensichtlichsten Symptome, die normaler keiner zu Gesicht bekommen soll... die aber irgendwann unübersehbar und dann auch ziemlich „hässlich“ werden.

Die Lebensmittelindustrie hängt am Handel, der wiederum sehr stark am Wirtschafts- und Finanzsystem und letzten Endes wird alles dem Profit untergeordnet. Somit kann man auch nicht das eine herausnehmen und sagen: „Da schau her, hier läuft etwas schief, ein Defekt, man sollte ein Pflaster holen und einen Wundspray, damit das ganze schnell wieder zuheilt und das nächste Mal bitte besser aufpassen, dass du dir nicht wieder das Knie aufschmrammst ..“.. sondern der Patient ist als ganzes betroffen, wackelig auf den Beinen und an jedem Organ zeigt sich die Krankheit etwas anders.

Verpackungen werden heutzutage so hergestellt, dass sie von

Maschinen einfach hergestellt werden können, ob der Kunde den verklebten Plastikberg überhaupt noch aufbekommt, ist am Ende eigentlich egal. Die Maschine ist wichtig, der Umsatz und das Kosten-Gewinn Verhältnis ist wichtig, aber der Endverbraucher scheint nur noch nebenbei zu laufen und muss bei dem Spiel möglichst gut mitspielen.

Und auch die Auswirkungen der ganzen Zusatzstoffe, Weichmacher und Farbstoffe ist tlw. überhaupt nicht mehr zu überblicken und jenseits jeder Kontrollen, wie der gestrige [Fernseh-Beitrag sehr gut gezeigt](#) hat.

Was kann man als Verbraucher also machen, um dem gesamten System möglichst effizient zu entkommen und die Risiken, die durch den gigantischen Lebensmittel-Handel-Tierindustrie-Markt entstehen, zu verringern? Dass die Kauf-Entscheidung für Bio-Produkte alleine nicht mehr reicht, wurde die letzten Tage ja eindrucksvoll bewiesen. Der Vertrauensverlust der durch solche Verhaltensweisen entstehen kann, ist groß. Er wird die Branche als ganzes schädigen.

Im Grunde müsste man seine Kaufentscheidungen weg von den Supermärkten lenken und wieder mehr bei regionalen Anbietern kaufen. Z.B. auf Wochenmärkten, auf Bauernhöfen (evt. auch mit eigener Schlachtung und so, dass man das Tier und seine Lebensbedingungen direkt sehen kann). Auch das Ess- und Kochverhalten müsste grundsätzlich umgestellt und verändert werden: Man muss mehr selbst kochen, auf Fertiggerichte verzichten, keine Burgerketten mehr besuchen, auch nicht wenn es hektisch wird und man „mal eben wenig Zeit hat“. Wer sich wenig Zeit fürs Essen nimmt, der macht an der Systemkrise schon wieder mit. Denn Zeit ist Geld und Geld ist knapp..

Vielleicht würde auch bedeuten, wieder mehr auf die Saison zu achten und bestimmte Produkte nur noch zu kaufen, wenn sie auch in natürlicher Form vorkommen und von der Natur „erzeugt“ werden. So konnte man in einem anderen Beitrag z.B. lernen, dass [Hühner im Winter gar keine Eier legen](#), sondern nur wenn

genügend Sonne scheint. Ich frage mich nur, woher kommen dann die ganzen Eier, die man im Winter jederzeit kaufen kann?

Man müsste der Gesundheit einfach wieder mehr Kredit geben. Geld und Zeit für das Essen und in ein nachhaltiges, gesundes Lebensmittel investieren- dort, wo es Politik und Handel schon lange nicht mehr können.

---

## Das Brötchenlabyrinth 2

Bei den Brötchen geht es mir natürlich nicht um die Brötchen alleine. Wenn man genau hinschmeckt, wird man vielleicht überhaupt gar keinen Unterschied erkennen. Brötchen sind im Mund, sowie im Handel „schnelldrehende Ware“, die nie einer besonders langen Halbwertszeit unterlagen.

Dennoch sind es Details, die beim aufmerksamen Blick in die „Gesamtwelt“ unweigerlich auffallen müssen. Früher gab es eben einen guten Bäcker, der sogar frische Brötchen gebacken hat.. und im Supermarkt gab es keine Brötchentheke. Dann kam die Globalisierung und die Nachfrage der Kunden nach günstigen Produkten- voilà hat sich unsere Produkt- und Lebenslandschaft verändert, ob wir das wollen oder nicht. Früher gab es auch große Postfilialen mit vier oder fünf Mitarbeitern, die alle top ausgebildet waren und sehr freundlich sich aller Probleme angenommen haben. Es gab gute Öffnungszeiten und sogar das kleine Dorf auf dem Land hatte eine Poststelle. Pakete wurden nicht beim Nachbar drei Häuser weiter abgeliefert, der einem schonmal wegen des überstehenden Baumes angemekert hatte, sondern kamen in die vertrauensvolle Post-Filiale zurück, wo sie dann zeitnah auf dem Weg von oder zur Arbeit abgeholt werden konnten.

Heute sind die Post-Verkaufsschalter oft in andere Läden



integriert und richten sich nach deren Öffnungszeiten. Paket-Zettel bekommt man schon lange nicht mehr, Globalisierung heißt, dass man seinen bezahlten Waren hinterher rennen muss. Geschwindigkeit und schnelle Erreichbarkeit, kurze Lagerhaltung ist eben alles! (Für die AG, nicht für den Kunden)

Bildung und post-spezifisches Wissen? Ist dort meistens Mangelware, hat man irgendwie gleich mit eingespart. Aber es gibt doch den Fachkräftemangel...

Die Folge ist, dass die Läden entweder nicht zu erreichen sind, die Schlangen meistens groß, die Verkäufer oft keine Ahnung von den Postprodukten haben und das Gesamtangebot für den Kunden *schlechter* geworden ist. Genauso wie die Brötchen, die nun *schlechter* schmecken und weniger lang halten, als noch vor zwanzig Jahren. Brötchen, die mit bestimmten Zusatzstoffen aufgepeppt worden sind (z.B. Backtriebmittel), halten aber auch nicht so lange und werden schneller alt und trocken, also weggeworfen. Durch das Sparen bei der Erzeugung wird auch die Verschwendung vergrößert. Geiz ist eben nicht immer geil, sondern oft sehr kurzsichtig und mit negativen Folgen behaftet.

Das Thema Lebensmittel und die negativen Seiten Industrialisierung (vor allem Kapitalisierung) der Lebensmittelerzeugung ist für mich ein sehr wichtiges Thema. Schließlich geht es dabei um das, was wir täglich essen. Unser Körper ist sehr empfindlich und reagiert auf die Inhaltsstoffe, letztendlich ist die Ernährung auch eine sehr wichtige Grundlage für unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Es vermischen sich also die Interessen der Kapital und Wettbewerb-gesteuerten Konzerne mit den täglichen Anliegen und Interessen des einzelnen Menschen. Beim Thema Lebensmittel kann man eben nicht wegschauen und sagen „es geht mich nichts an“. Das will ich auch mit meiner Verzweiflung im täglichen Einkauf im Supermarkt ausdrücken: Gebildet von so vielen Eindrücken und Überlegungen bin ich mehr als je dazu

gezwungen, zur mündigen Einkäuferin zu mutieren und muss mir jede Entscheidung genau überlegen. Dabei können sogar Gewissenskonflikte auftreten. Nimmt man dann noch die Meinung von anderen, die einen zusätzlich manipulieren oder beeinflussen wollen, kann es sehr kompliziert werden: Kaufe ich jetzt die schnelle Spaghettisoße vom großen Industriehersteller mit Geschmacksverstärkern und spare mir ein wenig Zeit? Oder befriedige ich mein gutes Gewissen und koche die Soße komplett selbst? Dass sie dann natürlich auch teurer wird und in der täglichen Herstellung länger dauert, ist keine Frage. Kaufe ich mir lieber die fertige Pizza und genieße sie in 15 Minuten? Oder suche ich mir alle Zutaten zusammen, mache einen Hefeteig und belege den noch möglichst mit frischen Zutaten? Geschätzter Mehraufwand zwei bis drei Stunden!

Dass was wir essen, ist also auch eine Frage des Lebensstils und letztendlich eine Frage der persönlichen Freiheit und Entscheidung. Habe ich die Zeit und Lust zum Kochen? Entscheide ich mich lieber für ein Hausfrauenleben oder ziehe gar in die Einsamkeit und steige auf Selbstversorgung um? (Auf Arte kam vor ein paar Tagen eine Reportage darüber).. oder lebe ich in der Stadt, habe zwei Kinder, ein Kindermädchen, eine Ganztagschule (Frankreich ist da schon weiter) und zwei Doppelverdiener-Einkommen? Dann bleibt aber auch für die Kocherei nicht soviel Zeit.

Mache ich wenigstens einen Fleischtag in der Woche oder verzichte ich lieber ganz aufs Fleisch? Gerade was gesunde Ernährung angeht, hört man eine Vielzahl Meinungen, die sich tlw. sogar widersprechen, so dass die Auswahl noch schwerer wird. Während die einen alleine aus moralischen Gründen Fleischkonsum total ablehnen, gibt es Mediziner, die behaupten, dass uns ein wenig Fleisch sogar gut tut. Dann wieder gibt es die „Hardcore-Steinzeit-Theorie“, die sogar ein sehr viel an Fleisch für gut befindet, dafür aber meint, dass Milch- und Getreideprodukte nicht gesund wären, weil sich

unser Körper in 10.000 Jahren, seitdem es Korn und Viehhaltung gibt, noch nicht wirklich darauf umstellen konnte.

Ich würde sagen, das Thema Lebensmittel ist ein „In-Thema“ und interessiert viele Menschen. Es ist eine natürliche Verlängerung der Bio-Achse und eine logische Konsequenz aus der grünen, konsumkritischen und (ehemals) kapitalkritischen Bewegung. Wenn man es genau analysiert, stellt man auch schnell fest, wieviel damit verbunden ist und was alles davon berührt wird: Konsumkritik, Genveränderte Lebensmittel, Fastfood-Industrie, Übergewicht und Gesundheitsprobleme, Fresssucht durch Geschmacksverstärker, Umweltverschmutzung durch intensive Viehzucht, Aromastoffe, ein abgestumpfter Geschmackssinn, Lebensmittelskandale, Alkoholsucht durch billige Getränke und Werbung, usw.

Im Fernsehen kommen derzeit sehr viele Sendungen über „unsere Lebensmittel“, wie sie produziert werden, welche Zusatzstoffe hineingekommen, wie Supermärkte aufgebaut sind, usw. Die öffentlichen Medien tun also alles dafür, dass die Verbraucher weiter aufgeklärt werden und sich eine eigene Meinung bilden können. Auch wenn man dem Medium TV vielleicht kritisch gegenüber steht, so leisten doch gerade die öffentlich-rechtlichen Sender hier eine sehr gute und umfangreiche Aufklärungsarbeit. Auch die Politik ist nicht so ganz untätig (obwohl es noch genug zu tun gibt) und hat z.B. vor ein paar Wochen das Portal „[Lebensmittelklarheit](#)“ gestartet, bei dem sich Verbraucher über irreführende Werbung und fehlende oder irreführende Inhaltsangaben in Produkten beschweren dürfen.

Das Thema Brötchen-Einkauf zeigt aber, dass man -selbst wenn man aufgeklärt ist- und sich auf die Suche nach qualitativer Nahrung macht, keine wirkliche Auswahl mehr treffen kann. Es gibt eben nur noch die Standard-Brötchen aus der Großbäckerei und das traditionelle Handwerk und der kleine Mittelstand leiden darunter. Genauso bei den Fertigsuppen und – Soßen, die immer noch alle auf Geschmacksverstärker und Aromen setzen (liegt auch ein wenig in der Natur der Fertigsuppe), diese

aber jetzt Hefeextrakt nennen können (völlig legaler Trick).

Auch günstig einzukaufen und sich gleichzeitig zeitsparend und gesund zu ernähren, scheint schwierig zu sein (( obwohl es dazu bestimmt tausend Gegenstimmen gibt, die das Gegenteil behaupten )). Bei irgendeinem Faktor muss man immer kürzen, es sei denn man hat unendlich Zeit oder unendlich viel Geld für die Nahrungszubereitung zur Verfügung.

Je mehr man darüber aufgeklärt wird, desto schwieriger wird die tägliche Entscheidung beim Einkauf. Dennoch finde ich es gut, darüber nachzudenken und sich vom roboterhaften Konsumenten-Verhalten zu lösen.

Es sind am Ende doch die Verbraucher, die das Zünglein an der Waage ausmachen.