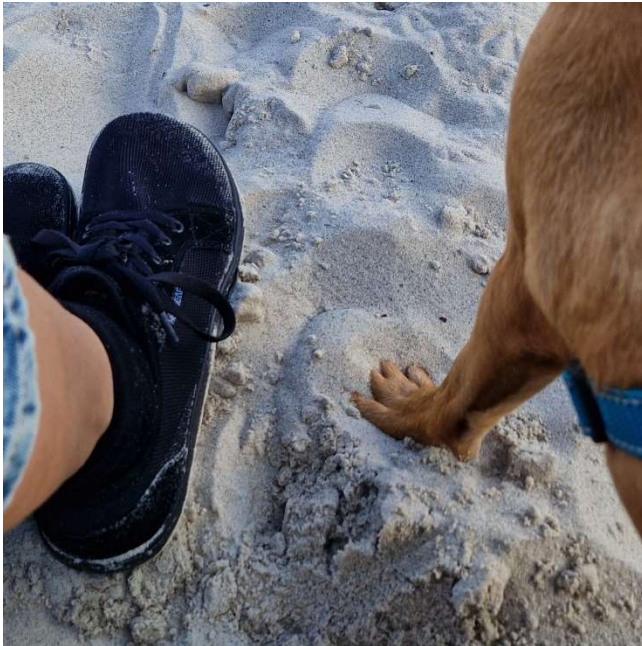


Noch zwei Jahre, 24 Monate, 104 Wochen, 730 Tage, 17520 Stunden



Ende 2021 fing es an. Ganz schleichend. Triffst du keine Schutzmaßnahmen vor den Corona-Impfungen, fragte mich eine Kollegin. Ich verneinte. Warum auch? Für mich kam die Impfung nicht in Frage. Immunsystemdefekt mit Gerinnungsstörungen, Corona gehabt. Damit war das Thema für mich erledigt, von Anfeindungen mal abgesehen.

Als in der Gegend Moderna geimpft wurde, merkte ich, dass mein Körper mit Schmerzen und Herzasen reagierte bei Menschen, die frisch geimpft sind. Ich konnte im Restaurant oder im Bus sagen, wo jemand grad geimpft worden war. Es fühlte sich wie Spinnweben in meinem Gesicht an. Völlig verrückt. Aber kein

Problem, dem konnte ich ja aus dem Weg gehen. Erst 14 Tage nach der Impfung kamen meine Patienten zu mir. Ein großes Dankeschön, dass es damals so gut funktioniert hat. Damit war das Thema für mich erledigt. Ich habe mich in Sicherheit gewogen und sollte mich so irren.

Mein Körper veränderte sich, schleichend. Meine Arme und Beine schmerzten, vor allem in Ruhe, nachts. Ein ziehender Schmerz, dicht an den Knochen. Meine Augen taten weh. Wurden trockener, entzündeten sich. Immer wieder konnte ich trotz Brille nicht richtig sehen. Der Augendruck wäre zu hoch. Die Sehstärke nicht richtig einstellbar. Also erstmal keine neue Brille. Augentropfen. So richtig half es nicht, aber wenigstens taten die Augen nicht mehr weh. Das Telefonieren klappte schlechter. Ich verstand die Leute am Telefon nur mit größter Konzentration, stellte den Fernseher lauter. Aber laut Hörakustiker lag es nicht an meine Ohren.

Ich bekam häufiger schlechter Luft. Brauchte Pausen den Berg hoch. Und ja, wir haben auch im Norden Berge/ Hügel. Mein Dickkopf ließ mich trotzdem weitermachen.

Klaro – bei meiner Vorgeschichte, gab es für alles Erklärungen aus meiner Sicht. Schlechte Zeiten hatte ich immer mal wieder. Und die Wechseljahre winken auch kräftig.

Ende November letzten Jahres kam noch etwas hinzu. Meine Uhr zeigte an, dass meine Herzleistung permanent sank, trotz Sport. Herzalarme tauchten auf. Vor allem in Innenräumen mit vielen Menschen oder während/ nach Zugfahrten. Ich schlief immer schlechter. Mein Aspirinverbrauch stieg. Doch 1g wirkten nachts nur drei Stunden, dann wachte ich mit den gleichen starken Schmerzen auf.

Im Januar zog ich die Reißleine. Meine Fellnase zog bei mir ein. War damals auch noch nicht fit und vor allem Winter nicht gewöhnt. Viel liegen zwischen Patiententerminen, kurze Spaziergänge. Beendete alle meine Sportangebote, auch die für Kinder, was mir wahnsinnig schwerfiel. Es hat lange gedauert, bis ich wieder Lust auf mehr hatte, als einfach nur zu liegen. Mein Puls bei 100 in Ruhe, beim Spazieren bei 180.

Ich nahm 15 kg in sechs Wochen ab, heute habe ich wieder drei drauf und bin froh, dass ich es halte. Meine Schmerzen verschwanden. Ich schlief!!! Keine Herzalarme mehr. Meine Herzleistung stieg langsam, mein Puls normalisierte sich auf 60 in Ruhe, 90 spazieren. Zu meiner Verwunderung verbesserten sich Sehen und Hören. Ich brauchte die Augentropfen nicht mehr.

Mir geht es heute körperlich viel besser. Meine Fellnase und ich streifen zwischen 8 und 12 km am Tag durch die Gegend. Ich arbeite wieder, hab neue Projektideen. Der Preis für meine Lebensqualität ist hoch, lebe ich doch noch abgeschotteter als zu Corona-Zeiten:

- \* Vermeiden von Menschenmengen, auch in Außenbereichen.
- \* kein Einkaufen (Liefersdienst: bio-lehmann sehr empfehlenswert & Töchterchen/ liebe Freunde bringen Naschis mit)
- \* keine Stadtbummel, selten Restaurant (zu wenig frequentierten Zeiten), möglichst kein Bus oder Bahn
- \* keine oder nur sehr kurze Besuche bei Feiern
- \* Unterstützung von Familie und Freunden nur noch sehr begrenzt möglich
- \* Vereinsarbeit – möglichst online

Wenn ich mich nicht daranhalte? Dann kommen die Symptome wieder, sie dauern nur nicht so lange an, weil ich inzwischen weiß, was hilft. So hatte ich nach dem Besuch des Laboer Lichterfestes am nächsten Tag beim Spaziergehen einen Puls von 190. Da hatte ich seit langer Zeit Angst. Aber ich wusste ja, dass es weggeht.

Das folgende Video weckt in mir eine Hoffnung und erklärt auch Shedding. Und egal welche Teile es sind und wie sie genannt werden (Spikes, künstliche mRNA, Lipid-Nano-Partikel), sie werden bei Menschen mit den Corona-Spritzen von Moderna und Biontech verstärkt bei Erkältungen, Sport, Schwitzen ... gebildet und ausgeschieden:

<https://www.youtube.com/watch?v=k6qnDXrTmLE>

Wenn sie Recht haben, sind es noch zwei Jahre, 24 Monate, 104 Wochen, 730 Tage, 17520 Stunden – dann werde ich wieder mehr Möglichkeiten für Aktivitäten haben, ohne mich für oder gegen meinen Körper entscheiden zu müssen.

Auch wenn mich der letzte Rückschlag beim Lichterfest wahnsinnig traurig gemacht hat, bin ich dankbar. Durch meine Selbständigkeit kann ich mir die Chance für eine gute Lebensqualität erhalten und anderen Betroffenen helfen. Ich verbringe Stunden draußen mit meiner Fellnase, treffe mich on- oder einzeln offline mit Freunden, schlafe die meisten Nächte ohne Schmerzen, mein Herz hält zu mir ... und ich bin dankbar für meine Gabe, das Beste aus einer Situation zu machen und trotzdem weiter nach einer noch besseren Lösung zu suchen. Keine Option wäre nur abzuwarten auf den Zeitpunkt in zwei Jahren, 24 Monaten ...