

Darmverschluss *(aus meiner unveröffentlichten Autobiographie)*

Am 1. September habe ich nachts Bauchkrämpfe. Ich muss mich übergeben. Denke, dass ich was Falsches gegessen habe. Und versuche es zu ignorieren. Fahre morgens trotzdem mit Dipsy nach Hannover zu meinem Garten. Will Äpfel ernten. Im Laufe des Tages werden die Bauchkrämpfe immer schlimmer. Als ich es nicht mehr aushalte, fahre mit Fahrrad ins nahe gelegene Vinzenz Krankenhaus. Ich habe einen schweren Darmverschluss. Und werde ins Nordstadt Krankenhaus verlegt
Dort werde ich in nachts Notoperiert. Am nächsten Tag erfolgt noch eine 2. Operation.

Das wirft meine kompletten Pläne über den Haufen! Als ich wieder einigermaßen klar denken kann, kümmere ich mich als erstes darum, das Dipsy aus meinem Garten abgeholt wird. Dann rufe ich Heidi und Stephan an. Die beiden befinden sich auf der Rückfahrt.
Sie kommen früher als geplant nach Hause.

Später erklären es die Ärzte mir folgendermaßen:
Dieser Darmverschluss ist eine Spätfolge von meinem Autounfall von 1994. Ich habe einen Verwachsungsbauch. Verwachsungen bilden sich zwischen Organen oder Geweben, die normalerweise nicht miteinander verbunden sind. Sie können speziell nach Operationen des Bauchraums entstehen. In meinem Fall haben sich im Laufe der Jahre so extreme Verwachsungen gebildet, das diese zu einer Verengung vom Darm geführt haben. Und letztendlich kam es zum kompletten Darmverschluss.
Außerdem kann jede neue Bauchoperation wieder zu neuen Verwachsungen führen.

Ich hoffe, dass ich nicht allzu lange im Krankenhaus bleiben muss.
Aber es kommt viel schlimmer als erwartet...

Nordstadtkrankenhaus 2016 - Grenzerfahrungen

Am 7. September, einen Tag vor meiner geplanten Entlassung, bekomme ich abends wieder Bauchkrämpfe. Ich werde nochmal operiert. Es ist eine richtig große Operation.

Während ich operiert werde, kommt Geld aus meinem Portemonnaie abhanden. Es war die Miete von Anna. Andre hatte mir das Geld einige Tage vorher vorbeigebracht.

Ich hatte einen erneuten Darmverschluss. Mein Darm war abgeknickt. Bei der OP wurde er wieder in die richtige Position gebracht. Und die ganzen Verwachsungen wurden entfernt. Dann ließ sich die Bauchdecke aber nicht mehr spannungsfrei zunähen. Deshalb wurden Netze eingearbeitet und die

Bauchdecke "offen" gelassen. Es ist geplant, dass es so verheilt. Irgendwann wird dann der Rest vernäht. Das kann Wochen oder Monate dauern.

Hilflos

Für mich bedeutet das, dass ich bis auf weiteres völlig hilflos und fast bewegungsunfähig ans Bett gefesselt bin. Ich kann die Arme eingeschränkt bewegen. Und mich mit Hilfe zum Waschen auf die Seite drehen - mehr nicht.

Ich bin wochenlang auf der Intensivstation. Und total verkabelt. Habe einen Blasenkatheter.

Und ich habe einen künstlichen Darmausgang mit Stoma Beutel!

Ich bekomme einen ZVK (Zentraler Venenkatheter) am Hals. Darüber werde ich künstlich ernährt. Bekomme täglich einen 1000 ml Beutel Olimel 4,4 %. 1140 Kalorien. Das ist eindeutig zu wenig für mich! Aber ich weiß (noch) nicht, dass eine höhere Dosierung möglich ist.

Ich war im Laufe meines Lebens schon oft hilflos. Habe 2 schwere Autounfälle überlebt.

Aber noch nie war ich körperlich so hilflos wie jetzt. Und gleichzeitig bei so klarem Verstand. Körperlich Hilflos und gleichzeitig im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte zu sein ist eine der schlimmsten Erfahrungen die ein Mensch machen kann. Es ist eine Grenzerfahrung.

Jetzt, Jahre später sehe ich es als ein ganz besonderes Stück Lebenserfahrung. So etwas versteht nur jemand wirklich, der auch ähnliches durchgemacht hat.

Ich bin völlig klar im Kopf! Ich denke von morgens bis abends nach. Über den Sinn des Lebens. Über meine Zukunft. Über meine Situation. Ich hinterfrage von Anfang an jeden Behandlungsschritt und jedes Medikament. Ich widersetzte mich so gut es geht, wenn mir etwas nicht passt. Nur bei der künstlichen Ernährung weiß ich es 2016 (noch) nicht besser.

Von Anfang an halte ich meine Freunde über Facebook auf dem Laufenden. Poste jeden Tag wie es mir geht. Mein Handy ist der einzige Kontakt zur Außenwelt. Allerdings fällt mir das Tippen und Verfassen von langen Texten körperlich sehr schwer. Ich muss für einen Facebook Post meine letzten Kraftreserven mobilisieren.

Diese Tage sind nicht grad die besten für mich. Ich bin fremden Menschen hilflos ausgeliefert.

Ich muss geschehen lassen was passiert. Ich habe keinerlei Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten.

Und das für mich als unternehmungslustiger Mensch, der es gewöhnt ist alles selber zu machen und zu entscheiden. Ich muss um jede Kleinigkeit bitten.

"Normale" Bewegungen, wie den Stecker vom Handy in eine Steckdose zu stecken sind für mich momentan unmöglich. Ich muss warten bis das jemand macht. Ich habe mit den Armen einen Aktionsradius von 1 m zu jeder Seite. Alles was weiter weg ist, ist für mich unerreichbar. Es kann mein Trinkbecher oder die Klingel sein...

Schamgefühle sind völlig ausgeblendet.... Ich muss mich von den jungen Schwestern waschen lassen. Auch im Intimbereich.

Ich lehne die Schulmedizin ab. Aber Momentan habe ich keine andere Wahl als den Ärzten zu vertrauen. Und auch den Möglichkeiten der Behandlung durch Medikamente - Schmerzmittel sowie Blutdruckmittel. Ich will leben. Und das ist wichtiger als die Ablehnung solcher Medikamente. In meiner derzeitigen Situation gibt es keine andere Alternative als die Schulmedizin. Der habe ich ja auch zu verdanken. Das ich noch am Leben bin.

Ich lasse hier im Krankenhaus alles so geschehen wie die Ärzte es für richtig halten.

Später, wenn ich entlassen bin, mich wieder vegan ernähre und Sport treibe, kann ich mir immer noch Gedanken über Alternativen machen

Ich habe Schmerzen. Von den Nieren. Jahrelang bin ich ohne Medikamente ausgekommen. Und jetzt so viel auf einmal. Ich merke, wie der massive Einsatz von Medikamenten meinen Körper schädigt. Aber trotzdem sage ich ganz klar, ohne diese Mittel wäre ich schon tot. In Absprache mit den Ärzten bekomme ich so viel wie nötig. Aber auch so wenig wie möglich.

Außerdem habe ich Lungenprobleme. Weil ich ja die ganze Zeit in derselben Position auf dem Rücken liege. Der Druckverband auf dem Bauch wurde entfernt, um mir das Atmen zu erleichtern. Und die Lunge zu entlasten. Die Wunde auf dem Bauch ist nur locker abgedeckt. Jede Bewegung verursacht Schmerzen, welche wieder Schmerzmittel erforderlich machen.

Am 12. September bekomme ich Atemprobleme. Und Brustschmerzen. Meine Atmung wird rasselnd. Der für mich zuständige Pfleger findet schnell den Grund dafür. Im Vergleich zur Eingabemenge scheidet ich zu wenig Flüssigkeit aus. Die ist schon bis zur Lunge gestiegen. Der Pfleger spült mich an. In kurzer Zeit scheidet ich eine Menge klarer Flüssigkeit aus. Meine Atmung normalisiert sich. Und die Schmerzen sind weg. Ohne Medikamente!

Ich merke immer mehr, wie alle Organe eines menschlichen Körpers zusammenspielen.

Und wie zerbrechlich so ein Organismus ist!

Auch der 13. September ist kein Guter Tag für mich. Nach einer weiteren schlaflosen Nacht habe ich Schmerzen in der Seite, die immer stärker werden. Nach einer CT Untersuchung soll ich nochmals operiert werden. Zum 4. Mal.

Ich werde schon für die OP vorbereitet, als der Stationsarzt mir eine Alternative vorschlägt, die dann umgesetzt wird. Unter lokaler Betäubung wird eine Art Ablauf gelegt, um die Flüssigkeit im Bauchraum, die die Schmerzen verursacht abzuleiten.

Trotz Betäubung war das ein sehr schmerzhafter Eingriff!

Später habe ich Dauerschmerzen. Das Schmerzmittel was ich zuerst bekommen hab, hat mich "zu gedröhnt" Ich bin den ganzen Tag wie auf Drogen. Bis ich darum bete, mir ein anderes zu geben. Das ist besser. Ich bleibe einigermaßen im Besitz meiner geistigen Fähigkeiten.

Ich werde immer schwächer...Bin fast bewegungsunfähig. Ein körperliches Wrack.

Von dem sportlichen jungen Mann der ich noch vor kurzem war, ist nichts mehr übrig. ..

Abends werde ich verlegt. Auf die Maximalintensivstation.

Laut den Ärzten bestehen Chancen, dass ich wieder gesund werde. Es ist aber ein sehr langwieriger Prozess. Meine gesamten Pläne und Vorhaben haben sich erstmal erledigt. ..Trotzdem behalte ich meinen Optimismus.

Am nächsten Tag geht es mir deutlich besser. Ich merke erstmals, dass es sehr langsam Schritt für Schritt bergauf geht. Durch den Ablauf bin ich um eine erneute Operation herumgekommen.

Vakuumverband

Ich bekomme einen Vakuumverband auf meine riesige Bauchwunde. Ein offenerporiger Schaumstoff wird auf die Wundfläche zugeschnitten, in die Wunde gelegt und mit einer transparenten Klebefolie abgedichtet. Durch eine Vakuumpumpe wird Unterdruck erzeugt. Dieser zieht die Wunde zusammen. Außerdem wird die Wundflüssigkeit abgesaugt. Nach ca. einer Woche wird der Verband erneuert. So soll die Heilung verbessert und beschleunigt werden.

Krankengymnastik

Dank dem Vakuumverband kann ich mich etwas mehr bewegen.

Ich bekomme Krankengymnastik. Und inhaliere. Die Krankengymnastin zeigt mir einfache Atemübungen. Es erinnert mich dunkel an die Zeit in Hessisch Oldendorf. Damals habe ich auch mit Atemübungen angefangen.

Am 14. September bin ich mit Hilfe der Krankengymnastin zum ersten Mal kurz aus dem Bett aufgestanden. Außerdem bin ich weitgehend schmerzfrei. Ohne Schmerzmittel

Rückschlag

Mein Darm ist durch die Verletzungen von dem Unfall 1994 und die vielen

Eingriffe sehr stark geschädigt.

Am nächsten Morgen erhalte ich eine sehr schlechte Nachricht: Eine weitere Operation ist nötig! In meinem Darm hat sich ein Loch gebildet. Dadurch tritt Flüssigkeit in den Bauchraum aus. Das ablaufen lassen bringt Linderung, ist aber keine Dauerlösung. Eine erneute OP wirft mich wieder zurück. Ich habe keine Kraft mehr. Es geht mir sehr schlecht. Ich kann nicht mehr! Bin kurz davor, aufzugeben! Ich will nicht mehr operiert werden! Ich will die Einwilligung zu dieser Operation nicht unterschreiben. Es ist mir egal, wenn ich dann sterbe...

Heike und Tino besuchen mich. Sie reden mit mir. Und machen mir klar, dass Aufgeben keine Option ist. Dass es keine Alternative zu dieser OP gibt, wenn ich weiter leben will.

Ich denke lange nach...

Ich hab so viele Pläne. Ja...ich will leben. Dann bleibt nur die Einwilligung zur Operation.

Am 17. September werde ich zum 4. Mal operiert. Es war die richtige Entscheidung. Danach geht es mir deutlich besser.

Zukunftspläne

Am nächsten Tag mache ich mir bereits wieder Gedanken:

Ich erkenne immer mehr, was wirklich wichtig ist im Leben. Mein Gesundheitszustand zwingt mich Prioritäten zu setzen. Die oberste Priorität ist, dass ich lebe und wieder gesund werde.

Alles andere ist unwichtig. Ich werde mich in Zukunft nur noch um mich und mein eigenes Wohlbefinden kümmern. Und ich merke, wie wichtig es ist, eine Familie und gute Freunde zu haben. Freunde auf die man sich bedingungslos verlassen kann.

Ganz langsam Schritt für Schritt starte ich in mein neues Leben. Es ist klar...durch 4 Operationen habe ich viel Kraft und Energie verloren. Aber in mir steckt viel Potential.

Dass ich in letzter Zeit so gesund gelebt habe, so aktiv & sportlich war, hilft mir jetzt enorm dabei schnell wieder auf die Beine zu kommen. Und ich will unbedingt wieder fit werden. Mir ist natürlich bewusst, dass es ein langer Weg wird. Aber ich werde es schaffen!

Ich plane meine Zukunft:

Mein Gartenprojekt ist das wichtigste. Und ich will wieder bei der Tafel arbeiten. Damit ich mich immer mit Obst & Gemüse versorgen kann. Die Kerne pflanze ich nächstes Jahr in meinem Garten. Der Garten mit dem ich mich weitestgehend selbst versorge, wird dann meine primäre Lebensaufgabe.

Und Sport! Sobald es geht, fange ich wieder mit damit an. Ganz langsam und bewusst. Allerdings wird Krav Maga für lange Zeit nicht mehr möglich sein. Oder nie wieder...

Mehr nicht. Keine politischen Aktivitäten. Auch nicht im Bereich BGE oder Sozialverband. Aus dem Sprecherteam der BI Nienburg habe ich mich bereits Anfang September bis auf weiteres zurückgezogen.

Darum können sich andere kümmern. Kein Stress mehr...Kein Hetzen von Termin zu Termin mehr. Wenn ich irgendwo nicht dabei bin, ist das so. Ich werde mich nur noch um mich kümmern. Ich werde „bewusst Leben“

Ich kann mich um das fehlende Geld kümmern. Habe Besuch von Tanja. Sie schreibt für mich einen Brief an die Krankenhausleitung. Ich erhalte später Antwort. Mir wird mitgeteilt, dass das Krankenhaus dafür keine Verantwortung übernehmen kann. Also muss ich das so hinnehmen.

Bluttransfusionen

Am 18. September bekomme ich auf einmal keine Luft mehr. Habe Druck auf der Brust. Der Pfleger denkt erst, dass ich einem Herzinfarkt habe.

Aber sehr schnell stellt sich heraus, dass die Symptome durch Blutmangel verursacht werden.

Ich hatte bei der letzten OP zu viel Blut verloren. Noch in der Nacht und in den nächsten Tagen bekomme ich Bluttransfusionen. Das hilft mir. Sehr schnell geht es mir wieder deutlich besser. Ich bekomme durch das Spenderblut einen richtigen Energiekick!

Essen

Ganz langsam fange ich an wieder zu Essen. Mit Joghurt und Suppe. Mein Darm arbeitet. Ich bekomme Schonkost. Es gibt es aber immer wieder Rückschläge. Ich vertrage das Essen nicht. Muss mich übergeben. Aber da ich ja eine Magensonde habe, läuft es „nur“ zurück.

Heidi und Stephan kommen mich besuchen. Und bringen mir Honig aus Albanien mit. Damit ersetze ich den Industriezucker. Honig ist grad jetzt wo ich ja noch den Schlauch von der Magensonde in Nase und Hals habe, gut für meinen gereizten Hals. Wirkt viel besser als jede chemische Lutschpille die ich hier im Krankenhaus kriegen kann.

Ich mache immer einen Löffel in meinen Tee. Oder in den Naturjoghurt.

Minimalismus

Diese Tage werden mein weiteres Leben prägen.

Ich bekomme eine ganz andere Sichtweise auf fast alles. Ich merke, was es heißt zu Leben. Ich merke was wirklich wichtig ist. Vieles was mir vorher wichtig war ist jetzt bedeutungslos.

Vieles was vorher bedeutungslos oder selbstverständlich war ist jetzt von Elementarer Wichtigkeit.

Werte verschieben sich. Ich merke, dass wichtigste ist das Leben selber.

Und es wichtig körperlich sowie geistig fit zu sein.

Alles andere ist unwichtig.

Ich befinde mich mitten in Hannover. Trotzdem bekomme ich von der Außenwelt nichts mit. Vom Weltgeschehen schotte ich mich bewusst ab. Den angebotenen Fernseher und auch das Radio habe ich abgelehnt. Mein einziger Kontakt zur Außenwelt ist mein Handy. Das ist auch gut so. Ich kann die ganzen schlechten Nachrichten von Krieg / Terror und Umwelt Zerstörung nicht mehr ertragen. Es ist mir egal wer Superstar oder Weltmeister ist. Oder wer wen auf zig Milliarden verklagt. Oder welche Partei die Wahlen gewonnen hat. Negative Nachrichten oder auch Werbung blende ich systematisch aus. Ich konzentriere mich nur auf mich. Auf meine Gedanken und meinen Körper. Für mich ist nur noch wichtig, dass es mir gut geht.

Jetzt hier im Krankenhaus auf der Intensivstation merke ich wie wenig ein Mensch braucht um glücklich zu sein. Ich bin glücklich, wenn ich Schmerzfrei bin.

Ich bin glücklich wenn ich Naturjoghurt essen und Tee mit Honig trinken kann. Abgesehen vom Handy mit dem ich den Kontakt zu meinen Freunden halten kann, benötige ich nichts. Geld oder materieller Besitz waren für mich schon lange Bedeutungslos. Jetzt umso mehr. Je weniger ich besitze, desto glücklicher bin ich. Sobald mein Gesundheitszustand es zulässt, werde ich mich von vielem unnötigem Ballast trennen. Ich freue mich auf mein zukünftiges einfaches Leben in meinem Garten in der Gemeinschaft mit meinen Freunden und im Einklang mit der Natur.

Dankbarkeit

Ich bin dankbar, in Deutschland zu leben und die Möglichkeiten der modernen Medizin nutzen zu können. Mir ist ganz klar bewusst, dass ich mein Leben der medizinischen Versorgung zu verdanken habe. Auch wenn ich nicht mit allem einverstanden bin. Und vieles zu Recht hinterfrage. Auch wenn ich die Schulmedizin ablehne. Ich bin dankbar, im Nordstadt Krankenhaus zu sein. Die Ärzte und das gesamte Pflegepersonal kümmern sich wirklich richtig gut um mich. Gerade beim Pflegepersonal merke ich Unterschiede zwischen den Menschen. Einige machen Dienst nach Vorschrift. Andere kümmern sich intensiv und aufopfernd um mich. Mir ist klar, dass sie dafür mit Geld bezahlt werden. Und oftmals an der Belastungsgrenze arbeiten.

Ich bin dankbar, dass ich Freunde habe. Freunde auf die ich mich bedingungslos verlassen kann. Gerade jetzt wo ich hilflos bin, merke ich wer meine wahren Freunde sind. Diese Zeit betrachte ich als ein weiteres Stück Lebenserfahrung. Mir wird im Moment so viel klar. Ich finde zu mir selbst und lerne meinen eigenen Körper kennen. Merke was wirklich wichtig ist. Dafür bin ich dankbar.

Ich lerne gerade, auf die Signale meines Körpers zu achten. Mein Körper zwingt mich zur Ruhe wenn er Ruhe braucht - so wie jetzt.

Ich merke, je ruhiger ich im Bett liege, desto weniger Schmerzen habe ich. Ich

lerne sehr viel über meinen Körper.

Ich merke, welches Medikament mir guttut und was mir schadet. Und ich hinterfrage alles. Kommuniziere mit den Ärzten und dem Pflegepersonal. Ich äußere Bedenken gegen bestimmte Medikamente. Die Ärzte klären mich auf, warum diese Mittel gegeben werden. Und zeigen mir auch Alternativen auf. Ich arbeite so gut es geht mit, und bleibe immer freundlich und ruhig. Ich finde zu mir selbst, denke viel nach.

In diesen schweren Tagen lerne ich sehr viel. Über das Leben. Über das was wirklich wichtig ist.

Ich lerne Hilfe anzunehmen, Geduld zu haben, Schmerzen zu haben. Ich lerne, was es heißt hilflos zu sein. Und ich merke, wer meine wahren Freunde sind.

Unendlich dankbar bin ich dass es Menschen gibt, denen ich wichtig bin.

Menschen die mir helfen und mich unterstützen. Jeder auf seine Art.

Ich weiß, dass privat alles geregelt ist.

Auch für diese Erfahrung bin ich dankbar.

Optimismus

Das Pflegepersonal ist beeindruckt, wenn ich erzähle, dass meine "Krankheit" eine direkte Spätfolge von dem Autounfall im Jahr 1994 ist. Und das ich schon 2 schwere Unfälle überlebt habe.

Und das ich auch jetzt, nach 4 Operationen immer noch Optimismus und Lebenswillen habe. Manchmal frage ich mich selber, wo ich die Kraft und Energie hernehme. 1999 lag ich nach dem Unfall auch hier im Nordstadt Krankenhaus. Davon habe ich aber so gut wie nichts mitbekommen. Danach in der Reha in Hessisch Oldendorf hatte ich einen Gedanken der mich am Leben gehalten hat. Ich wollte noch 1 Mal auf ein Onkelz Konzert. Ich habe es geschafft. 2005 war ich beim "Abschiedskonzert" auf dem Lausitzring beide Tage in der 1. Reihe. Jetzt ist es der Gedanke "Ich will nicht mit 40 sterben" und mein Lebensziel als Selbstversorger meinen eigenen Garten zu bewirtschaften. Aufgeben ist niemals eine Option!

Das wichtigste ist, das ich nie meinen Optimismus verliere. Ich glaube ganz fest daran, dass ich irgendwann alles überstanden habe. Das irgendwann alles wieder gut ist. Bis dahin richte ich mich so gut es geht in meiner Situation ein.

Operation

Die 5. Operation ist ohne Vorwarnung am 26. September. Am Vortag habe ich auf einmal Bauchkrämpfe. Die Schwester gibt mir einfach mehr Schmerzmittel. Das hilft sofort. Bis die Wirkung nachlässt. Dann werden die Krämpfe noch schlimmer. Also eine höhere Dosis Schmerzmittel. Ich bestehe darauf, einen Arzt hinzuziehen. Der diensthabende Arzt kennt mich nicht. Er guckt nur mal auf den Bauch und sagt "kein Wunder das sie Schmerzen haben. Bei der Wunde. Da hilft nur Schmerzmittel " Also werden die extremen Bauchkrämpfe in der Nacht mit Schmerzmittel betäubt. Ich dämmere bewegungsunfähig & total benebelt vor mich hin...Bis zur Visite morgens um 7. Die Ärzte, die mich kennen

bemerken gleich was los ist. Mein Darm arbeitet nicht mehr. An der einen Engstelle, die mir immer wieder Probleme bereitet geht es nicht weiter. Um das Problem endgültig zu lösen, entschließen sie sich zu einer sofortigen Operation. Es ist nur ein kleiner Eingriff bei dem die letzten Verwachsungen entfernt werden.

Besserung

Ich habe nach 1 Monat Krankenhaus und 5 Operationen doch mächtig abgebaut. Wiege noch 60 kg. Vorher hatte ich 75 kg.

Jetzt soll es weiter bergauf gehen. Die 5. Operation war die richtige Entscheidung.

Und es geht bergauf. Schritt für Schritt finde ich den Weg zurück ins Leben. Ende September klappt das Essen immer besser. Nach 1 Monat wird die künstliche Ernährung abgesetzt.

Es gibt aber noch einmal einen Rückschlag. Weil ich den Möhreintopf nicht vertragen habe.

Das Laufen macht Fortschritte. Am Anfang brauche ich allerdings noch einen Rollator.

Am 5. Oktober werde ich auf Normalstation verlegt. Es geht weiter bergauf. Ich merke aber, dass ich hier auf der normalen Station keine Intensivbetreuung mehr habe. Aber das ist auch gut so. Jetzt bin ich "gezwungen" auf die Beine zu kommen. Und es klappt immer besser. Ich kann (mit Bauchgurt) ohne Hilfe aufstehen. Und immer besser ohne Rollator laufen. Werde mobiler und selbstständiger. Kann mir selber helfen.

Am 12. Oktober habe ich Besuch von Vanessa & Deborah. Bin ich das erste Mal wieder draußen an der frischen Luft. Ich laufe mit dem Rollator. Wir gehen in die Cafeteria. Ich merke jetzt erst wie groß das Krankenhausgelände ist.

Ich esse und nehme wieder zu. Werde immer beweglicher und gesünder. Ganz langsam komme ich wieder zu Kräften. Mittlerweile komme ich komplett ohne Schmerzmittel aus. Mein Blutdruck ist auch in Ordnung. Dafür kriege ich ja Tabletten. Ich nehme die hier im Krankenhaus, weil ich keine andere Wahl habe. Ich nehme mir allerdings vor, die Tabletten später wieder abzusetzen.

Medikamente sind Gift für den Körper und haben immer Nebenwirkungen. Sie schaden mehr als sie nützen. Ich will die Pharmaindustrie nicht unterstützen.

Außer im Krankenhaus habe ich noch nie Medikamente genommen. Und will das auch in Zukunft vermeiden. Mit einer gesunden Lebensweise kriege ich meinen Bluthochdruck auch so in den Griff.

Stoma

Den künstlichen Darmausgang mit Stoma Beutel habe ich immer noch. Das ist für mich ein sehr großes Problem! Besonders weil ich immer wieder Schwierigkeiten damit habe. Je mehr ich esse, desto mehr ist im Beutel. Und oftmals unverdaut! Andauernd muss ich den Beutel in der Toilette entleeren.

Versuche mit einem Ablaufbeutel scheitern. Weil der Darminhalt einfach zu dick ist. Und der Ablaufschlauch durch unverdaute Nahrungsreste (Möhren!) verstopft.

Einer der Tiefpunkte meines Lebens ist im Oktober.

Nachts merke ich, dass der Beutel voll ist. Auf dem Weg zur Toilette platzt er ab! Und mein Darminhalt ergießt sich ins Zimmer! Die Nachtschwester muss putzen. Es ist mir sehr peinlich!

Ich rede am nächsten Tag mit den Ärzten. Bitte darum, den Darmausgang so schnell wie möglich zurückzulegen. Aber das ist noch nicht möglich.

Angedacht ist Anfang des nächsten Jahres! Das ist für mich eine Horrorgeschichte!

Aber dank der Stoma Therapeutin lerne ich damit umzugehen. Und ich lerne die Handhabung der Beutel. Gezwungenermaßen finde ich mich mit der Situation ab.

Es gibt keine Alternative....

Hauttransplantation

Am 17. Oktober habe ich eine erneute Operation. Mir wird Haut aus dem linken Oberschenkel entnommen. Damit wird die offene Bauchdecke verschlossen.

Den Vakuumverband brauche ich noch ein paar Tage. Den Bauchgurt soll ich länger tragen um den Bauch zu stützen. Aber damit kann ich leben. Mir geht es erstaunlich gut.

Schon am nächsten Tag laufe ich zum ersten Mal ohne Rollator auf dem Stationsflur. Ganz normal. Frei - ohne festhalten. Und Treppen steigen klappt auch. Ohne Schmerzen. Und ohne Schmerzmittel. 3 Tage später gehe ich ohne Rollator in die Cafeteria.

Hab zwar eine zusätzliche Wunde am Oberschenkel. Aber das stört mich nicht.

Ich bin Sportler. Hatte nicht vor ewig so hilflos im Bett liegen zu bleiben
Ich habe es überstanden und bin dabei wieder ganz gesund & fit zu werden.

Reha in Bad Münder

Nach 2 Monaten werde ich am 1. November aus dem Nordstadt Krankenhaus entlassen.

Ich werde vom Fahrdienst direkt zur Rehaklinik Bad Münder am Deister gefahren.

Gleich bei der Eingangsuntersuchung der Schock: Ich wiege nur noch 58 kg!
Ende August habe ich 75 kg gewogen. Ich habe in 2 Monaten fast 20 Kilo abgenommen. Und massiv Muskeln abgebaut.



In den nächsten 3 Wochen komme ich mit sehr gutem Essen und einem intensiven Therapieprogramm langsam wieder zu Kräften. Neben dem Muskelaufbau im Fitnessstudio habe ich auch Entspannungstherapie. In der Freizeit wandere ich durch die Natur. Und nehme an Fahrten nach Hameln und Bad Münden sowie an geführten Spaziergängen teil. Ich fange auch wieder mit joggen an. Und fahre sehr viel Fahrrad auf dem Ergometer. Dabei höre ich

immer wieder das neue Album der Onkelz.

Schon nach 1 Woche habe ich keine Beschwerden mehr. Langsam aber sicher werde ich wieder gesund und fit. Ich unternehme sogar alleine Spaziergänge nach Bad Münder.

Zum Abschluss nehme ich an einer 10 km Wanderung im Saupark Springe teil.

Stoma

Die Klinik ist spezialisiert auf Stoma Patienten. Ich werde sehr gut beraten und geschult. Lerne sogar die Stoma Platte selbstständig zu wechseln. Am Ende der Reha habe ich mich an das Leben und den Umgang mit einem künstlichen Darmausgang gewöhnt.

Vorsätze

Ich denke sehr viel nach. Insbesondere über mein zukünftiges Leben.

Meine täglichen Vorsätze schreibe ich auf:

Ernährung:

- *frisches Obst & Gemüse (möglichst naturbelassen)*
- *min 2 l trinken*

Möglichst wenig:

- *Industriezucker*
- *Fleisch*
- *Milch & Milchprodukte*
- *Eier*
- *Industriell hergestellte Lebensmittel*

Möglichst Verzicht auf:

- *Süßigkeiten*
- *Fertiggerichte*
- *Fleisch, Milch & Eier aus der Massentierhaltung*

Grundsätzlicher Verzicht:

- *Light Produkte*
- *Energy Drinks*

Bewegung:

- *30 min Kraftsport Oberkörper*
- *30 min Training Beine (joggen, Fahrrad fahren, spazieren gehen)*
- *30 min Bewegung an der frischen Luft (Sport, arbeiten)*
- *30 min entspannen. Nichts tun oder lesen*

Vermeiden:

- *Stress*
- *Termindruck*
- *Menschen die nicht gut für mich sind*
- *Medikamente*

Grundsätzlich niemals:

- *Impfen*

- Alkohol
- Tabak
- Drogen

Darauf achten:

- *Ausreichend Schlaf*

Einiges ist für mich in den letzten Jahren bereits selbstverständlich geworden. Zum Beispiel der grundsätzliche Verzicht auf Alkohol. Manches ist nur sehr schwer umsetzbar. Die meisten Schwierigkeiten bereitet mir das Weglassen vom Industriezucker. Weil in nahezu jedem gekauften Lebensmittel Zucker ist.

Abschlussuntersuchung

Ich habe dazu einen Facebook Post verfasst:

„Eben hatte ich die Abschlussuntersuchung.

Die Reha hat mir sehr viel gebracht.

Ich bin gesund. Alle Wunden sind schmerzfrei & sehr gut verheilt.

Und ich bin ziemlich fit. Bis ich wieder so fit bin wie vorher, wird aber noch sehr lange dauern...die Ärztin sagte ca. 1 Jahr...

Ich habe allerdings in sehr kurzer Zeit schon viel erreicht. Das ist nur möglich, weil ich vorher so durchtrainiert war.

Und mir ist klargeworden, wie wichtig etwas ist, was ich mittlerweile als selbstverständlich ansehe.

Ich trinke ja seit meinem 2. Autounfall 1999 grundsätzlich keinen Alkohol mehr. In meiner Jugend habe ich sehr viel getrunken...meine Leber war durch den intensiven Alkoholkonsum schon geschädigt.

Bei meinem 1. Autounfall 1994 erlitt ich unter anderem einen Leberriss, der operativ genäht wurde.

Eine Spätfolge dieser damaligen Operation war ja der jetzige Darmverschluss.

Ich habe nichts daraus gelernt. Und weiter wilde Saufgelage gefeiert...bis zum 2. Unfall.

Die Ärztin sagte ganz klar, dass ich die vielen Bauchoperationen im Bereich der Leber wahrscheinlich nicht überlebt hätte, wenn ich mit dem Alkoholkonsum so weitergemacht hätte wie in meiner Jugend.

Mir ist klargeworden, dass ich mal wieder einen Schutzengel hatte.

Es ist ein Wunder, dass ich noch lebe.

2 schwere Autounfälle und jetzt diese "Krankheit"

Ich sollte gut auf mich aufpassen und meine verbleibende Lebenszeit genießen“

Am 22. November werde ich von Heidi und Stephan abgeholt und nach Hause gebracht