

Alltägliches:

Ausgebremst.

Wer kennt das nicht, jahrelang für die Kinder da sein, weil sie in ihrer Entwicklung viel Unterstützung brauchen und so die Eltern ihre eigene Gesundheit hinten anstellen. Irgendwann der Kollaps. Heilungsprozesse verzögern sich. Dahinsiechen, bis es nicht mehr geht und dann der Schock. Am eigenen Zustand selber Schuld. «Hättest Du doch vorher geschaut!» – «Ich hab's Dir ja schon immer gesagt!» Hilft mir das wirklich weiter?

«**E**ntscheunigung» war mein Lieblingswort 2015. Abschalten und Mediale Teilzeitabstinenz. Auf der Suche nach dem Grund der Dauerschmerzen endlich am Ziel angekommen. Sozusagen der «Muskuläre Burnout»! Inzwischen bin ich um einiges schlauer; zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr geschieht viel im Körper. Früher war man in diesem Alter schon tot. Die harte Arbeit und der Überlebenskampf forderten seinen Tribut. Heute ist man an einer heiklen Schwelle. Die Zähne verschieben sich, Glaskörper im Auge löst sich ab und kann Probleme bereiten, später die Gleitsicht. Muskeln bauen sich ab, totale Hormonumstellung bei der Frau. Oft folgt in dieser Zeit

eine Neuorientierung. Die Kinder sind aus dem Haus, vielleicht wird nochmals eine Weiterbildung gemacht oder gar der Partner gewechselt.

In meinem Fall bereitet also der komplette Muskelabbau so starke Pein! Nachdem man mir an den Kopf geworfen hatte, dass ich fünf kleine Bandscheibenvorfälle habe, liess man mich damit erst mal alleine. Bis der Termin beim Fachmann eine endlose Zeit des Wartens einläutete. Ich verbrachte ihn mit weiter arbeiten unter Qualen. Zuhause wäre ich wohl durchgedreht. Dann die Entwarnung. Wäre jeder einmal in der Röhre, hätte er ähnliche Diagnosen! Hauptsache Knochenmark und Nervenbahnen liegen frei und die Gehirnflüssigkeit fliesse ungehindert. Aaaaaber: «Warum waren Sie mit Ihren Rückenproblemen nie in der Physio? Man hätte dringend Muskeln aufbauen müssen! Jetzt aber pronto!» Tja, Frau hatte brav zweimal jährlich den Osteopathen selber bezahlt und gedacht, dass sei genug der Aufmerksamkeit für sich selber. Nun folgt das ganze Programm. Intensiv-Training und diverse Untersuchungen. Bluttests sollen Aufschluss bringen über eine Stoffwechselstörung. Schilddrü-

senwerte wie TSH, T3 und T4 müssen miteinander harmonisieren. Nur so können Lebensmittel richtig verarbeitet werden. D3 zeigt den Kalziumspiegel in den Knochen. K1 und K2 sind verantwortlich für den Zellwachs- tum und das Auflösen von Arterienverkalkung. Das Verhältnis von Östrogen und Progesteron trägt viel zum Wohlbefinden der Frau bei. Manchmal sind Eisen und D12 für die Erschöpfungszustände relevant, aber nicht immer.

Wie auch immer, die Tage sind den Trainingseinheiten gewidmet und der frischen Luft. Fitter weitergehen ist die Message und vor allem die Schmerzen loswerden. Arbeiten ist bis auf weiteres nicht drin, weil auch die Erholungsphasen sehr wichtig sind. Das ist mir unangenehm und muss erst einmal von mir akzeptiert werden. Glücklicherweise habe ich einen verständnisvollen Chef, der ganz an meiner Seite ist. Und einen Partner zu Hause, der mir alle Wünsche von den Augen liest. Ich sage meinen herzlichsten Dank und zu Ihnen: «Geben Sie auf sich 8!»

Momo Appenzeller,

18.1.2016, 115. Jahrgang, Nr. 18.