Peter Teske

# LACHEN GEHT NOCH - TROTZ COPD

Über das Leben mit defekter Lunge und
die Wiederentdeckung des Machbaren

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2011

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-86268-496-0

Copyright (2011) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

7,70 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

# 1

Eigentlich kann ich alles, nur langsam. Sehr langsam. Viele Dinge die ich mache, finden im Zeitlupentempo statt und dennoch gelingen sie mir. Nichts geht wirklich schnell, aber alles ist machbar. Die Forderung „sofort“ oder auch „umgehend“ ist aus meinem Wortschatz komplett gestrichen. Das Leben ist ruhiger geworden.
Damit liege ich auch offensichtlich voll im Trend der Zeit, denn irgendwo habe ich einmal etwas Interessantes von der „Rückkehr in die Langsamkeit“ gehört. Das ist sicher auch eine gute Sache, denn für die Existenz unsere Welt ist es völlig unerheblich, ob wir die Dinge langsam und in Ruhe, oder schnell und in Hektik erledigen.
Die Erde dreht sich auch weiter, wenn manche Dinge unerledigt bleiben, oder einfach nur erheblich länger dauern. Es ist der Welt auch völlig egal, ob ich ständig in den neuesten Designer-Klamotten herumlaufe oder das angesagteste Handy und den größten Plasma-Fernseher mein Eigen nennen kann.

Eigentlich ist es der Welt auch völlig egal, ob ich noch auf ihr herumlaufe und meine Mitmenschen mit meiner Anwesenheit beglücke!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Zu diesen Erkenntnissen bin ich nach zweiundzwanzig Wochen, die ich in sieben unterschiedlichen Kliniken verbringen durfte, gekommen.

Ich habe COPD im Stadium vier, ein Lungenemphysem und diverse anderer Zipperlein, die mich in meinem täglichen Handeln sehr stark einschränken. Viele dieser Zipperlein sind leider Folgen der Grunderkrankung oder der medikamentösen Behandlung. Nun habe ich nicht vor, in diesem kleinen Buch seitenweise darüber zu jammern, wie schlimm es denn das Schicksal mit mir gemeint hat. Nein, ich möchte lediglich darüber berichten, wie es mir als betroffenen Menschen mit Atemwegsproblemen ergangen ist. Welche durchaus schwerwiegenden Folgen einer akuten COPD können auftreten, auch wenn das nur ganz selten vorkommt und wie kann man letztendlich lernen mit der neuen Lebenssituation umzugehen?
Was ist noch machbar, was klappt überhaupt nicht mehr und welche neuen und interessanten Dinge können das Leben wieder bereichern?
Dieses Buch soll in erster Linie allen Betroffenen Mut machen, die ganze Problematik trotz des ernsten Hintergrundes mit einem Spritzer Humor zu betrachten und somit neue Lebensfreude zu gewinnen und neuen Lebensmut zu aktivieren.

Mein Motto lautet: **Wer lacht, lebt leichter!**

Und ich glaube: Nicht nur leichter, sondern auch länger!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Trotz all der hier geschilderten Erlebnisse hält das Leben immer noch eine ganze Menge machbarer und interessanter Dinge bereit. Man muss sich nur erst daran gewöhnen, das Leben und das Lachen wieder neu zu entdecken. Ich habe eigentlich immer jede Menge Humor besessen und über alles und jeden meine kleinen Späßchen gemacht. Genau so durfte auch immer über mich gelacht werden.
Und dieser permanent vorhandene „Schalk im Nacken" half mir in der Vergangenheit ganz erheblich, den Weg zurück in ein halbwegs normales Leben zu finden. Auch wenn es eine ganze Weile gedauert hat.

Für alle nicht Betroffenen hier eine kurze, wenn auch medizinisch sicher nicht völlig korrekte Erklärung der verwendeten Fachbegriffe:
Die Abkürzung COPD steht für **C**hronic **O**bstructive **P**ulmonary **D**isease, also eine fortschreitende chronische Verengung der Bronchien mit einer übermäßiger Schleimbildung und ständiger Entzündung, die aus heutiger Sicht nicht heilbar ist. Es kommt zu einer stark zunehmenden Vernarbung in den Bronchien.
Die Atemluft kann nicht mehr vollständig ausgeatmet werden. Es entsteht somit ein Luftstau, es kommt zur akuten Atemnot schon bei den geringsten Belastungen. Im Laufe der Erkrankung steht immer weniger gesundes Bronchialgewebe zur Verfügung. Es kommt zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff. Die meisten COPD-Patienten beginnen sich zu schonen und jegliche körperliche Belastung zu vermeiden, weil schon die kleinste

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Aktivität erhebliche Mühe bereitet. Dieses wiederum führt zum Abbau von Muskulatur, also auch der Atemmuskulatur, schwächt das Herz und den Kreislauf und dem Patienten winkt ein weiterer Leistungsabfall. Manch ein Betroffener zieht sich auf Grund seines Leistungsabfalls auch völlig aus seinem sozialen Umfeld zurück und leidet dann zunehmend unter Depressionen, welche die Lebensqualität weiter einschränken.
Das muss aber nicht sein!

Um nun den völligen Leistungsverlust zu verhindern, muss der Patient selbst etwas unternehmen.

Das Zauberwort hier heißt: **Gegensteuern!**

Das ist auch gar nicht so schwer. Ich werde später noch beschreiben, welche Möglichkeiten ich zu diesem Zweck für mich selbst gefunden habe. Anstrengend ist das schon, aber effektiv, sinnvoll und macht zu alledem auch noch jede Menge Spaß!

Immer wieder treten im Laufe der Erkrankung akute starke Schübe mit plötzlichen Verengungen der Atemwege auf. Meist verschlechtert sich die Atmung innerhalb nur weniger Stunden so drastisch, dass es mitunter kaum noch möglich ist zu sprechen. Dann ist der Anruf bei dem örtlichen Rettungsdienst meist unumgänglich. Je nach Stärke des Anfalls ist dann in der Regel ein sofortiger Klinikaufenthalt erforderlich. In manchen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Fällen muss dann auch für einige Zeit eine mechanische Beatmung durchgeführt werden.

Stadium vier ist die höchste Einstufung der COPD. Hier ist neben diversen zu benutzenden Sprays auch leider die Dauergabe von Kortison erforderlich. Diese dauernde Kortison-Aufnahme ist auch nicht ganz unproblematisch, wie ich später noch berichten werde. Manche Patienten werden „Sauerstoff-Pflichtig". Das bedeutet, dass sie ständig mit einem mobilen Sauerstoffgerät herumlaufen müssen. Zum Glück ist das bei mir aber (noch) nicht der Fall! Ich habe zwar so ein Gerät und musste es über Monate hinweg auch täglich benutzen, zurzeit allerdings kommt es nur ganz selten im Bedarfsfall zum Einsatz.
Oft kommen im Stadium vier noch Probleme mit dem Herzen hinzu. Die Ärzte nennen das „Rechtsherz-Schwäche". Das liegt ganz einfach daran, dass das Herz ständig gegen die dauernde schlechte Sauerstoff-Versorgung im Körper ankämpfen muss und somit irgendwann auch an die Grenze des Machbaren stößt.

Bei einem Lungenemphysem werden die Wände der winzigen Lungenbläschen zerstört, sie platzen auf. Aus den unzähligen winzig kleinen Lungenbläschen entsteht eine Art großer „Luftballon". Die Folge davon ist, dass sich die für den Luftaustausch zur Verfügung stehende Fläche drastisch verkleinert. Somit ergeben sich gleich zwei Probleme: Zum einen gelangt nicht genug des lebensnotwendigen Sauerstoffes in die Blutgefäße und

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

somit in die Organe, zum anderen kann das Produkt „Kohlendioxid“ des Stoffwechsels nicht vollständig abgeatmet werden.

Das dürfte an Erläuterungen an dieser Stelle ausreichen. Für medizinisch korrekte Erklärungen gibt es genug Fachliteratur. Schließlich bin ich kein Arzt, obwohl ich mir im Laufe der Zeit so einiges an Wissen über die Krankheit und die Behandlungsmethoden angeeignet habe. Das führt manchmal leider zu Problemen mit den behandelnden Klinikärzten und Krankenschwestern, da ich grundsätzlich alles hinterfrage und niemals kommentarlos irgendwelche Arzneien herunterschlucke und auch nicht jede Art von Infusionen akzeptiere. Diese Vorgehensweise hat sich übrigens auch bereits bewährt. Es wurden mir nicht nur einmal die falschen Medikamente oder Infusionen gebracht. Ich werde immer bereits dann wachsam, wenn sich in der morgendlichen Pillenbox plötzlich andersfarbige oder anders geformte Tabletten befinden. Jede Flasche mit Infusionen sehe ich mir genau an und lese auch die handschriftlichen Dosierungshinweise darauf. Das klingt vielleicht ziemlich blöde, ist aber wirklich sinnvoll. Hier ein Beispiel: Eines Abends brachte mir einmal eine Schwester einen kleinen Becher mit einer Flüssigkeit. „Hier ist Ihr Schnaps“, sagte sie und wollte erst wieder gehen, wenn ich das Becherchen brav geleert habe. Ich wollte aber zunächst erfahren, was das denn für ein „Schnaps“ ist. Die Antwort: „Das ist schon richtig so, also PROST!“

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ich weigerte mich aber, dieses sicher gut gemeinte Erfrischungsgetränk zu konsumieren. Die Schwester wirkte langsam durch meine Weigerung genervt. Erst auf mehrmaliges Nachfragen meinerseits sagte sie mir, dass es sich um das von mir bestellte Abführmittel handelt. So etwas hatte ich aber nicht bestellt und auch nicht nötig. Es stellte sich dann heraus, sie hatte leider das falsche Zimmer aufgesucht, sie wusste nur noch ganz genau, dass der Besteller des Abführmittels das Bett an der Schrankseite hatte und eine Brille trug. Prima! Gut, dass ich diesen „Schnaps“ nicht getrunken habe, sonst hätte ich den größten Teil der Nacht sicher sitzend im Bad verbracht.

Doch zurück zur COPD. Interessant ist vielleicht noch die Tatsache, dass meistens starke Raucher von diesem Lungenproblem betroffen sind. Über achtzig Prozent der Betroffenen haben über viele Jahre hinweg geraucht. Ich gehöre zu den restlichen etwa zwanzig Prozent. Ob ich das jedoch als Glücksfall werten soll, weiß ich nicht so genau. Bei diesen übrigen zwanzig Prozent liegt die Ursache wahrscheinlich in einer Art Gen-Defekt, Veranlagung oder ist die Folge von Allergien und Asthma Bronchiale. Andere Ursachen sind natürlich ebenfalls denkbar.

Männer sind etwa dreimal häufiger betroffen als Frauen. Nun kann man sich leider sein Geschlecht bei der Geburt nicht aussuchen, sonst hätte ich vorsichtshalber ganz bestimmt das andere gewählt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Etwas über vier Millionen Betroffene mit einer COPD in den unterschiedlichsten Stadien gibt es allein hier in Deutschland. Weltweit sind es schon zirka sechshundert Millionen Menschen. Die Tendenz hierbei ist sehr stark steigend. Von allen zum Tod führenden Krankheiten ist diese Lungenerkrankung die einzige, deren Häufigkeit in den letzten Jahren sehr stark zugenommen hat. Meistens tritt die Erkrankung erst in der zweiten Lebenshälfte auf. Nun ist es aber nicht so, dass jeder Betroffene zwangsläufig an seiner COPD stirbt. Bei halbwegs vernünftiger Medikation und optimaler Anpassung der Lebensweise ist es durchaus möglich, ein recht hohes Alter zu erreichen. Ich stelle mir für mich persönlich ein Alter von einhundert Jahren vor. Wenn es ein paar Tage weniger werden, ist es auch nicht so schlimm.

Der Patient bekommt zur Linderung seiner akuten Beschwerden diverse Medikamente. Das sind meistens irgendwelche Tabletten oder auch Tropfen und Infusionen. Hinzu kommen Mittel zur Inhalation. Das können Sprays sein, aber auch so genannte Pulver-Inhalate. Jedes dieser Medikamente, egal welches, hat aber nun mal leider auch seine Nebenwirkungen. Diese Nebenwirkungen werden dann wieder durch andere Medikamente behandelt, die wiederum ihre kleinen Nebenwirkungen haben. Ich habe für mich selber entschieden, auf so manche dieser pharmazeutischen Errungenschaften verzichten zu können.
Alle möglichen Mediziner aus den unterschiedlichsten Kliniken verschrieben mir ständig irgendwelche Pillen,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

aber keiner konnte sich jemals freiwillig dazu herablassen, die weitere Notwendigkeit irgendwann einmal zu überprüfen. Sollte ich das ganze Zeug für die nächsten einhundert Jahre einnehmen? Oder nur für ein paar Wochen? Oder etwa nur, bis die eine mir ausgehändigte Packung aufgebraucht ist? Ich weiß es bei vielen der mir verordneten Pillen nicht! Damit die Schubladen in unserer Küche nicht mehr aussehen wie die in einer Apotheke, habe ich meinen Bestand drastisch reduziert. Dabei musste ich auch an meinen Vater denken, denn ich durfte miterleben, wie er nahezu kiloweise irgendwelche Pillen in sich hinein stopfte, um dann schließlich irgendwann an den Folgen dieses Chemie-Cocktails zugrunde zu gehen. Ich habe den mir verordneten Pillen-Mix auf das für mein Verständnis absolut nötigste Maß reduziert. Und was soll ich sagen: Ich lebe immer noch! Sicherlich nicht unbedingt zur Freude der Sozialkassen, aber zur Freude meiner kleinen Familie.

Dieses Atemwegsproblem kostet nicht nur Nerven, sondern auch Geld. Viel Geld! Und so glaube ich manchmal, dass das Ganze auch ein recht gutes Geschäft ist. Wenn ich so sehe, was die verschiedenen Sprays und Pillen so kosten die ich Tag für Tag konsumieren darf, wünschte ich mir der Eigentümer eines Pharma-Konzerns zu sein. Und ich habe meinen Verbrauch ja nun schon deutlich reduziert. Trotzdem kassiert der Apotheker meines Vertrauens jeden Monat noch etwa einhundert Euro für meine chemischen Helferlein, dafür erhalte ich dann aber auch alle vierzehn

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Tage eine Zeitschrift mit Gesundheits-Tipps und manchmal, an besonders guten Tagen, finde ich in der Medikamententüte auch ein paar Bonbons. Das ist allerdings doch sehr selten. Dafür werde ich aber in der Weihnachtszeit mit einer netten kleinen Gabe und einigen Kalendern für das kommende Jahr bedacht, schließlich bin ich inzwischen so etwas wie ein „Lieblingskunde“ geworden, auf dessen Erscheinen und Rezeptvorlage sich der Apotheker stets zu einhundert Prozent verlassen kann.

Aber zurück zu den Kosten: Bei bundesweit mehr als vier Millionen Patienten machen die Kosten für die Medikamente somit eine Summe von über vierhundert Millionen Euro. Aber wie ich ja selbst erleben durfte, kann man durchaus deutlich über einhundert Euro pro Patient und Monat in die Apotheke tragen. Bei mir waren es teilweise über dreihundert Euro. Hinzu kommen dann noch die bestimmt nicht unerheblichen Krankenhauskosten. In der Regel darf ich zwei Mal im Jahr „einsitzen“, wie ich das nenne. Meistens dauert der Aufenthalt etwa zehn Tage, mitunter aber auch drei Wochen. Die Kosten betragen im Schnitt zirka zweitausendfünfhundert Euro, vereinzelt auch deutlich darüber. Somit koste ich meiner leidgeprüften Krankenkasse insgesamt mindestens den Betrag von sechstausend Euro im Jahr. Aber nur, wenn es ein gutes Jahr ist. Sonst wird es deutlich teurer. Auf die bundesweite Hochrechnung verzichte ich an dieser Stelle, es würde über die Leistungsfähigkeit meines Taschenrechners hinaus gehen!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ich frage mich manchmal auch weiter, ob an dieser so genannten neuen Volkskrankheit überhaupt geforscht wird. Wozu auch. Eigentlich handelt es sich ja hierbei „nur“ um eine chronische Entzündung im weitesten Sinne, zumindest im Anfangsstadium, wenn ich das alles richtig verstanden habe. Ist die Entzündung weg, gibt es auch keine Folgeerkrankungen, keine Arztbesuche und keine Klinikaufenthalte. Und damit ist natürlich auch der ganze schöne Verdienst weg! Und wer will das schon.

Aber das ist nur so ein Gedanke!

Später, wenn sich ein Emphysem gebildet hat oder sämtliche Flimmerhärchen sich für immer und alle Zeiten verabschiedet haben, nützt natürlich auch keine Forschung mehr. Dann hilft aber immer noch eine Transplantation, falls sich überhaupt ein Spender findet. Und diese Maßnahme ist auch nicht gerade für ein kleines Taschengeld zu haben.
Na egal. Ich habe jedenfalls diese neue Volkskrankheit am Hals (oder besser gesagt: An der Lunge). Jeder Betroffene muss zwangsläufig lernen, damit umzugehen. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten. Zunächst muss man lernen, mit den Einschränkungen bei seinen Tätigkeiten klar zu kommen. Das kann jeder für sich selbst versuchen, oder man kann in eine dieser bestehenden Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise gehen.
Während einer REHA durfte ich auch eine dieser Gesprächsrunden kennen lernen. Das mag für viele

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Betroffene ein durchaus sinnvoller Weg sein, sich mit anderen auszutauschen und über die bestehenden Probleme zu reden. Für mich selbst habe ich allerdings festgestellt, dass diese Runden nichts für mich sind. Da sitzen dann viele pfeifende und nach Luft ringende Menschen auf irgendwelchen gepolsterten, in einem Halbkreis aufgebauten Holzstühlen herum und klagen über ihre Probleme. Geleitet von einem ständig verständnisvoll nickenden Therapeuten darf nun jeder blumenreich über seine Einschränkungen berichten. Da das aber irgendwie bei jedem Betroffenen mehr oder weniger das Gleiche ist, hatte ich während dieser Gesprächsrunden ständig damit zu kämpfen, nicht einzuschlafen. Zu allem Überfluss dudelte in der ganzen Gesprächszeit im Hintergrund noch eine so genannte „Entspannungsmusik", die mich sehr stark an die netten Melodien beim Einkauf im Supermarkt erinnerte.

Ich persönlich war immer froh, wenn diese Stunde endlich vorbei war und ich mich mit ganz normalen Menschen über ganz normale Dinge unterhalten konnte. Ich bevorzuge Gespräche über Musik oder über Haustiere. Beides spielt in meinem Leben schon immer eine tragende Rolle.

Ich halte es auch für sinnvoll nicht zu jammern und stets optimistisch in die Zukunft zu schauen. Auf die Frage „wie geht's?" antworte ich meistens mit „danke, ich komme zurecht!" Jedenfalls habe ich gelernt, dass eine ordentliche Portion Humor sehr hilfreich ist, den Alltag zu bewältigen. So fällt es mir auch nicht schwer,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

über mich selbst zu lachen und über die von mir produzierten Pfeifgeräusche kleine Scherze zu machen.
Sicherlich wäre dieser ganze Blödsinn mit den Atemproblemen viel besser zu ertragen, wenn ich das achtzigste oder das neunzigste Lebensjahr überschritten hätte, aber ich bin erst fünfzig Jahre alt und habe auch noch nicht vor, in absehbarer Zeit in die „ewigen Jagdgründe“ einzugehen, auch wenn es schon einmal dicht davor war.

Zum Glück verfüge ich aber immer noch über eine halbwegs brauchbare Hirntätigkeit und mein Hang zu Blödsinn und dummen Bemerkungen ist etwa zwei Jahre nach meinem großen „Totalausfall“ auch wieder zurückgekommen. Es gibt eigentlich nur eines, worüber ich überhaupt nicht mehr Lachen kann. Das sind die oft so dahin gesagten Sprüche wie:
„Da bleibt einem ja die Luft weg“, oder
„Du nimmst mir die Luft zum Atmen“, oder
„Ich habe keine Puste mehr!“
Ich schätze aber, irgendwann mache ich in dieser Richtung auch wieder eine meiner üblichen dummen Bemerkungen.
Der schlimmste Spruch von allen, den ich wahrlich am allerwenigsten leiden kann lautet:

„Ich glaube, ich ersticke!“

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nur wer wirklich schon einmal erleben musste wie es ist wenn man wirklich zu ersticken droht, kann meine Abneigung gegen diese Bemerkung nachvollziehen.

Durch die veränderte körperliche Verfassung hat sich bei mir auch die Ansicht zu vielen Dingen geändert.
Vieles hat im Laufe der Zeit an Wertigkeit verloren, Anderes hat gewonnen. Prioritäten werden neu gesetzt und der Tag verläuft völlig anders als noch vor wenigen Jahren.

Eines ist aber geblieben: **Die Freude daran, zu leben.**

Ich habe jedenfalls für mich selbst entschieden, dass ich nur noch die Dinge mache, die ich auch wirklich will. Ich glaube, jeder Mensch macht immer mal wieder Dinge, zu denen er eigentlich gar keine Lust hat. Dazu gehören bei mir zum Beispiel irgendwelche Feiern bei irgendwelchen Leuten. Allerdings muss ich noch lernen meine Ablehnung auch zu äußern. Bis mir das gelingt, benutze ich als Ausrede im Allgemeinen, dass ich leider nicht kommen kann, da ich im Moment so furchtbar schlecht Luft bekomme. Das Schöne daran ist, dass jeder meiner Bekannten und Verwandten diese Ausrede auch tatsächlich glaubt!
Gelernt habe ich aber, dass ich mich über vieles nicht mehr aufrege. Das war auch nötig, denn oftmals habe ich akute Luftnot bekommen, wenn ich mich über irgendetwas geärgert habe. Meistens war das irgendein Bürokratenmist aus irgendeiner Behörde. Beim Öffnen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

von so mancher Post aus den Amtsstuben rauchte mir im wahrsten Sinne förmlich der Kopf. Und rauchen soll ein COPD-Patient nicht unbedingt.
Nun muss ich an dieser Stelle allerdings gestehen, dass ich früher Pfeife geraucht habe. Oder sagen wir lieber, ich habe gepafft. Als junger Student empfand ich es außerdem als äußerst lässig, mit einer schicken Pfeife und einem Glas Weizenbier in der Kneipe zu sitzen und schöne Frauen anzuschauen. Ich hatte sehr schöne Pfeifen aus edlen Hölzern in den unterschiedlichsten Formen und Größen. Den Geruch von frischem Vanille-Tabak habe ich immer noch in der Nase und wenn ich ganz ehrlich sein soll, vermisse ich meine schönen Pfeifen und den angenehmen Duft des Tabaks doch sehr. Vor einigen Jahren habe ich jedenfalls meine gesamte Pfeifensammlung und alles Zubehör der Abfallverwertung zugeführt. Mein Vater sagte einmal zu mir, dass die Lungenfunktion im Alter deutlich besser wird. Je älter er wurde, desto geringer wurden auch seine Probleme. Wenn das so stimmt, wünsche ich mir spätestens zu meinem siebzigsten Geburtstag eine neue Pfeifensammlung. Mindestens zehn Stück! Und eine schöne Tasche aus Leder dazu, sowie eine schmucke Tabaksdose! Bis es allerdings soweit ist, muss ich wohl selber pfeifen! Und das kann ich wirklich meisterhaft.
Eine Nachbarin hat einmal zu mir gesagt: „Ich habe zwar nicht gesehen dass Du nach Hause gekommen bist, gehört habe ich Dich aber schon!“. Sie hat einen Asthmatiker zum Mann, der an vielen Tagen ähnliche Geräusche von sich gibt wie ich. Auch er verfügt über

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

einen gewissen Humor und so sagte er einmal zu mir: „Ich glaube, wir werden beide bald im Museum für Dampflokomotiven ausgestellt, aber nur wenn der Lack noch nicht ganz ab ist!“
Da ich meine Lunge nun einmal nicht kaputt geraucht habe, liegen die Ursachen offenbar an anderer Stelle. Mir wurde von den Medizinern erklärt, dass ich einen so genannten „Etagenwechsel“ mitgemacht habe. Also von der Nase angefangen abwärts gehend Richtung Lunge. Als Kind schon begann es mit Heuschnupfen und Allergien gegen so ziemlich alles was grün ist. Dann ging es weiter mit Asthma bronchiale und später dann nun mal die COPD. Ein nicht zu vergessener Faktor ist aber auch die erbliche Vorbelastung. Mein Vater hatte das gleiche Problem mit seinen Atemwegen wie ich.

So habe ich höchstwahrscheinlich die so jämmerlich funktionierende Lunge von ihm geerbt. Genauso wie meinen manchmal etwas gewöhnungsbedürftigen Humor und den schon fast krankhaften Optimismus.

Als ich vor einigen Jahren während einer REHA meinen Vater auf die offensichtlich von ihm geerbte schlechte Lunge ansprach, bekam ich von ihm spontan zur Antwort: „Na und! Sei froh, dass Du überhaupt etwas geerbt hast, andere erben gar nichts!“.
Diese Bemerkung werde ich wohl nie vergessen. Was mich auf jeden Fall optimistisch stimmt ist die Tatsache, dass mein Vater trotz seiner massiven Atemprobleme einundachtzig Jahre alt geworden ist und bis zum

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Schluss immer noch gerne zum Skatspielen in seine heiß geliebte Kneipe gegangen ist. Selbst mit achtzig Jahren erledigte er noch die Einkäufe und unternahm mit seinen Skatfreunden mehrtägige Ausflüge.
Sein Leben wurde auch nicht durch seine miserable Lungenfunktion beendet, sondern wie bereits erwähnt wahrscheinlich durch seinen aus etwa zwanzig Pillen bestehenden Chemie-Cocktail, den er jeden Morgen mehr oder weniger genussvoll in sich hinein stopfte. Das hat mir allerdings kein Mediziner in dieser Form bestätigt.
Wenn ich die Lebenserwartung auch von ihm geerbt habe, bleiben mir somit noch einunddreißig Jahre, die es sinnvoll zu nutzen gilt. Habe ich aber sogar die Lebenserwartung seiner Mutter, also meiner Oma geerbt, bleiben mir noch vierundvierzig Jahre. Ich glaube, das ist eine lange Zeit, in der man noch so manches Sinnvolle oder Verrückte anstellen kann.
Doch was ist sinnvoll? Ich denke, das sind einfach die Dinge, an denen man Freude hat oder mit denen man anderen Menschen eine kleine Freude bereiten kann. Für alle Aktivitäten die mittlerweile nicht mehr machbar sind, gibt es ganz bestimmt massenweise neu zu entdeckende Tätigkeiten die nur darauf warten, erfasst und ausprobiert zu werden.
Leider erwische ich mich doch noch ab und zu dabei, dass ich den Dingen die mir früher Spaß gemacht haben, nachtrauere. Sicherlich ist vieles, wenn auch im Schneckentempo, immer noch machbar. Aber mal ganz ehrlich gesagt: Das mit der „Wiederentdeckung der

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Langsamkeit“ ist ja gut und schön, trotzdem würde ich so manches gern etwas schneller erledigen können. Wünschenswert wäre es zum Beispiel, wenn ich den morgendlichen kurzen Weg zum Bäcker ohne Pausen schaffen würde.

Wie ist das nun, mit den ehemals geliebten Tätigkeiten?

- Früher habe ich alle anfallenden Bau- und Renovierungsarbeiten an unserem Haus und im Garten selbst gemacht. Wir hatten ein Siedlungshaus aus den dreißiger Jahren, welches ich vom Keller bis zum Dachboden nahezu alleine saniert habe. Angefangen von den Abbrucharbeiten, über Installationen, Putz- und Maurerarbeiten, bis hin zum Möbelbau war so ziemlich alles dabei, was man in und an einem Haus so machen kann. Selbst den Gartenteich mit etwa dreitausend Liter Inhalt habe ich mit der Hand ausgegraben und die über fünfzig Quadratmeter große Terrasse habe ich von Hand gepflastert. So etwas klappt heute nun leider nicht mehr. Gibt es Alternativen zu den Handwerksarbeiten?
- Ich bin auch immer gerne zum Sport gegangen. Judo und ähnliche Sportarten habe ich viele Jahre betrieben. Es gab auch Zeiten, in denen ich gemeinsam mit unserem Hund um einen großen See gelaufen bin. Gibt es für diese sportlichen Aktivitäten irgendwelche machbare Alternativen?
- Auch bin ich gerne Motorrad gefahren. Leider fehlt mir heute die Kraft, so eine Maschine halten zu können. Welche Alternativen sind hierfür denkbar?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!