

# Das Tagebuch von mArtin...

12. Juli 2019 18:30 Uhr

Grundsätzlich halte ich nicht wirklich viel von einer *Gesundenuntersuchung*, da stehe ich auf dem Standpunkt, dass ich lieber lerne, auf meinen Körper zu achten und zu hören, dann wird er mir schon mitteilen, was los ist und was er möchte. Vorsorgeuntersuchungen aller Art sind ja tatsächlich immer mehr umstritten (selbst unter den Schulmedizinern) - da halte ich es lieber mit dem Spruch: »*Wer krank sein will, der geht zum Arzt*«. Meiner Meinung nach bin ich körperlich komplett gesund und mache alles (oder vieles) so, wie mein Körper das von mir haben möchte. Auch, wenn es manchmal nicht so wirklich *nett* ist und ich es aus Bequemlichkeit heraus lieber nicht machen möchte.

Aber wie es der Zufall will, habe ich diese Woche sozusagen die §57a Überprüfung für meinen Körper durchführen lassen - was da heißt: Blut und Lulu abgeben. Den Befund dafür (schon das Wort alleine besitzt die Kraft, einen extrem krank werden zu lassen) habe ich heute erhalten, und es verhält sich genau so, wie ich es mir vorgestellt habe: Alle Werte sind nicht nur im Rahmen, sondern mehr oder weniger optimal. Ich habe also ein neues Pickerl erhalten.

Ich habe auch noch extra nachgefragt, ob sich irgendwelche Mängel aus dem großen Blutbild herauslesen ließen, die auf meinen seit 25 Jahren geänderten Lebensstil als Vegetarier hinweisen würden. Nein. Keine Mängel, kein nix.

»*Aber wenn man wirklich etwas finden wollte...*« meinte die Ärztin schlussendlich »...dann sehe ich an zwei Werten in der *Blutchemie*, dass sie ein wenig zu wenig trinken.«

Ich war mir eigentlich immer sehr sicher, dass ich viel Wasser trinke - manchmal direkt nach der Fahrt einen bis eineinhalb Liter Wasser. Aber ja, es stimmt. Wenn ich es genau überlege, so gibt es auch Tage, wo ich praktisch nichts extra - also zusätzlich - trinke. Gut. Ab sofort wird mein Krug jeden Morgen gefüllt und wenn er nicht bereits gegen Mittag wieder nachgefüllt werden muss, dann weiß ich, dass es zu wenig ist...

(C) mArtin 2024

## Kommentare:

13. 07. 2019 - 11:55 Uhr

fxn

na dann Prost !

13. 07. 2019 - 12:04 Uhr

mArtin

...war heute schon brav!

:-)