Ulrika'S...

Blog - Ulrika Schöllner

"Krankheit" - die Kraft unseres Körpers

Kennen Sie den Unterschied zwischen Mann und Frau in Sachen Erkältung/Krankheit?

Ja, ich weiß – Männergrippe… doch das meine ich nicht, jedenfalls nicht vordergründig.

Ich hatte gerade eine recht heftige Erkältung, die etwas anders verlief, als gewohnt. Der Anstieg war steiler, sie war mit knapp 39 °C Fieber und recht schmerzhaftem Husten in den Bronchien verbunden.

Mein Körper ist prinzipiell recht flink im Ablauf solcher Erkrankungen und mit Heilung allgemein.

Ich bin keine Freundin von viel Medikamenten, nur gegen den Husten, bzw. für die Lösung dessen, musste was sein. Ansonsten helfen viel Trinken (Tee – in dem Fall viel Salbei), frisches Obst mit viel Vitamin C und Gemüse-Suppen über diese Phase. Auch das Fieber bekämpfe ich mit traditioneller Hausmethode, einem 3-4 stündigem Schwitzbad mit mehreren Bettdecken, die den internen Ofen mal richtig in Hochform bringen. Danach war das Fieber verschwunden.

Und natürlich – besonders viel Ruhe für den Körper. Das bezieht sich übrigens auch auf das Hirn. Ablenkung durch Dauerbeschallung mittels Medien (TV) ist Tabu. Das ist für mich auch Zeit für Einkehr, Besinnung, Konzentration auf den Körper.

Soweit war also alles normal. Anders waren hingegen einige Nächte… 2 Nächte waren es.

Erste Nacht: ich konnte einfach nicht schlafen, kein Weg führte zur Ruhe im Hirn. Die Gedanken flogen nur so, und selbst nach Stunden stellte sich das ätzende Gefühl nicht ein – ich will endlich schlafen!!!

Ich kann nicht einmal definitiv sagen, ob es tatsächlich Wachheit war, oder eine Art Dämmerschlaf. Nach vielfältigen Gedanken zu allen möglichen Themen über längere Zeit konzentrierte es sich irgendwann auf ein einzelnes Thema - ich hatte klare Leitlinien und Grundzüge eines zu schreibenden Buches vor mir, fast schematisch stellte ich die Kapitel und Inhalte zusammen, ich hätte es nur noch runter-schreiben brauchen danach. Ich weiß, dass ich öfters auf die Uhrzeit schaute, das letzte Mal war es gegen 05.30 Uhr. Danach bin ich dann doch noch in den Schlaf gesunken für ca. 3 Std. Als ich aufwachte war ich nicht etwa platt, sondern fühlte mich relativ fit.

Doch eigenartigerweise waren die klaren Gedanken zu dem Buch weg, ich wusste davon, aber der Inhalt war verschwunden. Ich fühlte Drang in mir trotz der Schwächung durch die Grippe, ich war relativ aufgewühlt, es fühlte sich fast so an, als hätte ich in der Nacht eine Art „Wahn“ oder Halluzinationen erlebt, aber kreativer Natur.

Zweite Nacht: Ich bin sehr spät ins Bett gegangen, obwohl ich auf Grund der letzten Nacht eigentlich sehr müde hätte sein sollen. Doch spät abends liefen im Fernsehen 2 wissenschaftliche Beiträge zu Themen, die mich stark interessierten

– Forschung zu neuen Ansätzen im Kampf gegen Multiresistente Keime, sowie Studien zum Zusammenhang zw. Bewegung, Sport und geistig-körperlicher Fitness im Alter im Kontext unseres limbischen Systems.

Ins Bett gegangen, schlief ich relativ schnell ein. Doch es war eine sehr unruhige, ja geradezu bewegte Nacht. Selten hatte ich so viel exzentrische Träume, ich bewegte mich in Sphären von Extravaganz, Chaos, Zeitdruck und die Diva in mir war auf Hochtouren. Diesmal war es aber definitiv keine Wachheit, kein Dämmerschlaf, es waren Träume im Schlaf.

Als ich aufwachte, waren die letzten Träume noch recht klar abrufbar, ich fühlte mich etwas aufgewühlt, motiviert, fast getrieben, hätte quasi Bäume ausreißen können. Es war, als würde mir gezeigt, jetzt stünden neue Dinge an, jetzt geht’s rund – auf geht’s.

Als Mann kannte ich so etwas nicht, da war so eine Woche gezeichnet von erschöpftem Schlaf, mal besser, mal schlechter, gefolgt von einem dann doch eher noch Aufstehen in relativer Erschöpfung.

Doch das war etwas völlig Neues, und es fühlte sich super an!

Heute – 5 Tage nach Ausbruch der Grippe, fühlt sich der Körper schon erheblich besser an, der Husten ist locker, die Glieder fühlen sich wieder einsatzbereit, der Zenit der Erkältung ist mehr als nur überschritten. Und statt dem sonst bekannten Gefühl in diesem Stadium einer Erkältung, empfinde ich sogar diese Woche der „Krankheit“ als gute Woche, als Geschenk für mich – bin ich noch normal?