

Einmal mehr auf zu neuen Ufern. Aktuell grad in jeglicher Hinsicht. Beruflich ist nun nach unzähligen Verlängerungen und flexiblen Pensen, welche ich über die vergangenen drei Jahr ideal anbieten kann, die Covid-Impfzentrum-Reise soeben zu Ende gegangen. Gesundheitlich bin ich über die Ostertage mal wieder so richtig «abgetaucht», mit Schnupfen, Husten, Kopfschmerzen - und noch intensiveren Gelenksschmerzen als eh schon. Letzteres ist denn auch der Grund, dass ich mich seit längerem im gesundheitlichen Bereich von rechts bis links durchgoogle. Ich will diese chronischen Gelenksschmerzen nicht einfach hinnehmen. Umso mehr sie mir auch den Schlaf zuweilen rauben. Natürlich bin ich mit der üblichen Bandbreite der Symptombekämpfung schon lange daran. Mein erstes Gelenk, welches Probleme verursacht hat, ist die Hüfte. Vor über vier Jahren. Es rollen unterstützende Therapien an wie Physio mit Empfehlung zu gezielten Kraftübungen, Osteopathie, Akkupunktur, Infiltration, Tabletten...mit allem wird es irgendwie besser, aber nur etwas. Irgendwann gesellen sich Schultergelenk- und seit kurzem Nackenprobleme hinzu. Und zu oft begleitend mit Kopfschmerzen. In der Physio werden die zu behandelnden Partien abgewechselt. Der Schlaf wird nun nicht der Hüfte, sondern der Schulter und des Nacken wegen wieder schlechter. Zudem spielen in das ganze «Spektakel» ja eben auch die Wechseljahrsymptome mit hinein - Abbau von Östrogen, Progesteron etcetera. Ich weiss also eigentlich gar nicht mehr, welches Wehwehchen ich welcher Ursache zuordnen soll...

Und so will es der Zufall - oder das Schicksal - dass ich vor ein paar Wochen in Kontakt mit einer früheren beruflichen Weggefährtin komme. Wir tauschen uns über Familie und Beruf aus - und finden schnell heraus, dass Vieles zusammenpasst. Sie kennt sich zudem aus in meinem aktuellen Google-Thema, der Nahrungsergänzung. Ich bin natürlich offen für alles, was helfen könnte.

Heute, viele Infos, Lektüren, Videos und Berichte später bin ich genau jetzt bereit, Neues zu wagen.

Sowohl in gesundheitlicher wie auch einmal mehr in beruflicher Hinsicht. Wohin diese Reise nun führt - regelmässige Blog-Leser:innen werden es zu gegebener Zeit hier erfahren...