28./29.6.2025

Ein Einblick in ein ganz normales Wochenende mit Long-Covid:

An diesem Wochenende sind Temperaturen über 30 Grad erwartet.

Also ging ich am Samstag Morgen schon früh gegen 07.00 Uhr aus dem Haus, um einkaufen zu gehen. Lebensmittel bis mindestens zur Wochenmitte, weil Dienstag und Mittwoch Temperaturen bis 38 Grad (sic!) erwartet werden.
Anschließend habe ich noch alkoholfreies Weizenbier gekauft, weil das bei dem zu erwartenden heißen Wetter ein gutes Getränk ist.

Gegen 11.00 Uhr spürte ich, dass ich wieder ermüdete, habe mir dann Mittagessen gemacht und mich gegen 12.30 Uhr für eine Stunde hingelegt und geschlafen.
Nach anschließender Dusche fühlte ich mich halbwegs frisch, merkte aber, dass mein Energielevel maximal bei 50% lag.
Wie sollte ich damit zwei anschließende Gottesdienste schaffen und das bei diesem drückenden-warmen Wetter?

Gegen 15.00 Uhr dann ins Krankenhaus zur Kapelle. Dort merkte ich, dass ich zwei Gottesdienste mit Predigt nicht schaffen werde.
Also entschied ich, die Predigt ausfallen zu lassen und stattdessen einige kurze katechetische Impuls während des Gottesdienstes einzustreuen.
Nach dem ersten Gottesdienst merkte ich dass ich merklich ermüdete.
Aber ich fuhr guter Dinge zum zweiten Gottesdienstort. Da wurde ich mit offenen Armen empfangen. Der Gottesdienst war gut, aber meine Erschöpfung nahm zu.
Nach diesem Gottesdienst fuhr ich gegen 18.00 Uhr nach Hause und war gegen 18.30 Uhr wieder zuhause.

Danach legte ich mich ins Bett und schlief eine Stunde lang.
Abends wollte ich noch das Finale der Fußball-EM der U21

sehen.
Bis zum Beginn der Verlängerung habe ich es noch gesehen, ging dann aber gegen 23.00 doch ins Bett und schlief bis zum nächsten Morgen um 09.00 Uhr.

Die Nacht war – angesichts der warmen Temperaturen – recht gut.
Nach Laudes und Frühstück bereitete ich mich auf den Nachmittag vor, denn da war ich zu einem Geburtstagskaffee eingeladen.
Nach einem kleinen Mittagessen legte ich mich wieder gegen 13.30 Uhr für eine Stunde hin, fuhr danach zum Kaffee.
Für drei Stunden war ich dort, dann musste ich aber dringend wieder nach Hause, weil ich zu müde wurde.

Nun, gegen 20.00 Uhr sitze ich hier zu Hause, bin sehr erschöpft, obwohl ich noch knapp eine halbe Stunde geschlafen habe.
Gleich noch Nachrichten schauen und mehr wird heute nicht mehr sein.
Vielleicht setze ich mich gleich noch etwas auf meinen Balkon und lasse dort den Tag ausklingen.

Ich freue mich auf eine gute Nacht, weil ich morgen Früh und Mittag noch zwei dienstliche Termine habe.
Danach werde ich – erfahrungsgemäß – wieder so müde sein, dass es das dann auch schon gewesen sein wird.