

Meine Sätze erläutern ..., wenn er durch sie  
– auf ihnen – über sie hinausgestiegen ist. (Er  
muss sozusagen die Leiter wegwerfen, nach-  
dem er auf ihr hinaufgestiegen ist.)

L. Wittgenstein, Tractatus, 6.54

Der Fliege den Ausweg aus dem Fliegenglas  
zeigen.

L. Wittgenstein, PU, 309.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Track</b>	<b>3</b>
<b>2. Bibliographie</b>	<b>3</b>
<b>3. Definitionen</b>	<b>3</b>
<b>4. Anamnese</b>	<b>3</b>
<b>5. Ätiologie</b>	<b>3</b>
<b>6. Pathogenese</b>	<b>3</b>
<b>7. Labordiagnostik</b>	<b>3</b>
7.1. Bibliographie	3
7.2. Definitionen	3
7.3. Blutbild	3
7.3.1. Leberwerte	3
7.3.2. 12.09.2022	3
<b>8. Klassifikation</b>	<b>4</b>
8.1. Bibliographie	4
8.2. Definitionen	4
8.3. Symptome	4
8.4. Klassifikation nach ICD-10	4
8.4.1. Abhängigkeitssyndrom	4
8.4.2. Akute Alkoholintoxikation (akuter Alkoholrausch)	4
8.5. Klassifikation nach DSM-5	4
8.5.1. Störung durch Alkoholkonsum (Alkoholkonsumstörung)	4
8.6. Krankheitsverlauf und -bild	5
8.6.1. Krankheitsverlauf	5
8.6.2. Ausprägungen der Krankheit	5
8.7. Biologie der Alkoholsucht	5
8.8. Krankheitsursachen	5
8.8.1. Genetische Faktoren	5
8.8.2. Psychologische Faktoren	5
8.9. Rückfall	5
<b>9. Therapie</b>	<b>6</b>
9.1. Track	6
9.2. Bibliographie	6
9.2.1. Sport	6
9.2.2. L <sup>A</sup> T <sub>E</sub> X	6
9.3. Definitionen	6
9.4. Phasen	7

9.4.1. Entgiftung . . . . .	7
9.4.2. Entzug . . . . .	7
9.4.3. Entwöhnung . . . . .	7
9.5. Gefühlszustände . . . . .	7
9.6. Alltagsstruktur . . . . .	7
9.7. Speisekarte . . . . .	8
9.8. Protokoll . . . . .	8
9.8.1. Wortschatz . . . . .	8
9.8.2. KW 36 . . . . .	9
9.8.3. KW 37 . . . . .	9
9.8.4. KW 38 . . . . .	12
9.8.5. KW 39 . . . . .	22
9.9. Auswertung . . . . .	23
<b>A Appendix</b>	<b>24</b>
A.1 Laborwerte - 12.09.2022 . . . . .	24
A.2 Charaktereigenschaften . . . . .	25
A.3 Tractatus . . . . .	25
A.4 Das Hirtenbüblein. . . . .	25
A.5 Grundsteuer . . . . .	25
A.5.1 Bibliographie . . . . .	25
A.5.2 Definitionen . . . . .	25
A.5.3 Grundsteuererklärung . . . . .	25

## 1. Track

Experiment: \expt  
Information: \info  
Proposal: \prop  
Draft: \draf  
Release: \rele  
Rework: \rewo  
Emphasis: \emps

## 2. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Diagnose>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Befund\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Befund_(Medizin))  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Anamnese>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84tiologie\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%84tiologie_(Medizin))  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Pathogenese>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Labordiagnostik>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10>  
<https://www.icd-code.de/suche/icd/recherche.html?sp=0&sp=Salcoholkrankheit>  
  
<https://tex.stackexchange.com/questions/329228/writing-texts-in-two-parallel-columns>  
<https://people.umass.edu/klement/tlp/tlp.pdf>

## 3. Definitionen

- **Befund** bezeichnet den körperlichen und psychischen Zustand und Veränderungen, die vom Fachpersonal beschrieben werden.
- **Anamnese** ist die Erfragung von medizinischen Informationen durch Fachpersonal mit dem Ziel, die Krankengeschichte eines Patienten aufzuklären.
- **Diagnose** ist die Bestimmung einer Krankheit durch die Zusammenfassung der ermittelten Befunde.

## 4. Anamnese

## 5. Ätiologie

## 6. Pathogenese

## 7. Labordiagnostik

### 7.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Blutbild>  
xxx  
<https://www.blutwert.net/>  
<https://www.medpertise.de/blutwerte/blutbild/mch/zu-hoch/>  
[https://www.grossesblutbild.de/blutwerte-alkohol-abhaengigkeit.html#Das\\_MCV\\_stellt\\_einen\\_wichtigen\\_Blutwert\\_dar](https://www.grossesblutbild.de/blutwerte-alkohol-abhaengigkeit.html#Das_MCV_stellt_einen_wichtigen_Blutwert_dar)

### 7.2. Definitionen

- **Blutbild** ist eine Zusammenstellung wichtiger Befunde aus einer Blutprobe.

### 7.3. Blutbild

#### 7.3.1. Leberwerte

Im Blut befinden sich die Enzyme **GOT** oder **ASAT** und **GPT** oder **ALAT**, über die man den Zustand und die Aktivität der Leber erkennen kann. Wenn diese Enzyme mit einer gewissen Konzentration im Blut vorkommen ist die Leber beschädigt. Unten ist die normal Konzentration der Enzyme aufgelistet: UL = Unit pro Liter.

#### 7.3.2. 12.09.2022

Der Ery-Wert liegt unterhalb der unteren Schwelle und der MCH- und MCV-Wert überschreiten die obere Schranke.

Zu wenig Erythrozyten deuten auf eine Anämie (Blutarmut) hin. Eine Mangelerkrankung könnte die Ursache der Anämie sein wie Eisenmangel oder Vitaminmangel.

Die häufigste Ursache für einen zu hohen MCH-Wert ist Vitamin-B12-Mangel und Folsäuremangel wegen unzureichender Zufuhr mit der Nahrung.

Ist der MCV zu hoch, dann sind die roten Blutkörperchen zu groß. Häufigste Ursachen sind ein Vitamin-B12-Mangel oder ein Folsäuremangel. Übermäßiger Alkoholkonsum führen ebenfalls zu erhöhten MCV-Werten. Der Wert steigt an, sobald die Patienten pro Tag mehr als 60 Gramm Alkohol konsumieren. 1 Glas Wein (100 ml, 11 Vol.-%):

$100\text{ml} \times (11 \div 100) \times 0.8 = 8,8\text{g Alkohol}$ .

## 8. Klassifikation

### 8.1. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Alkoholkrankheit>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotrope\\_Substanz](https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotrope_Substanz)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>  
[https://www.wittgensteinproject.org/w/index.php?title=Philosophische\\_Untersuchungen#](https://www.wittgensteinproject.org/w/index.php?title=Philosophische_Untersuchungen#)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Ethanol>  
<https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-who/ode-suche/htmlamt12019/>  
  
[https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:\\_Sonderzeichen](https://de.wikibooks.org/wiki/LaTeX-Kompendium:_Sonderzeichen)  
<https://golatex.de/viewtopic.php?t=5926>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/163986/format-table-of-contents-with-latex>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/101538/addcontentsline-lines-added-to-toc-not-numbered-and-lines-added-to-tot-not-sh>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/176173/appendix-adding-pdf>

### 8.2. Definitionen

- **Alkoholkrankheit** ist die Abhängigkeit von der psychotropen Substanz Ethanol bzw. Alkohol.
- **Psychotrope Substanz** ist ein Wirkstoff, der die menschliche Psyche beeinflusst.
- **Psyche** ist die Gesamtheit aller geistigen Eigenschaften wie Denken, Lernen, Emotionen - Entspannung, Erleichterung, Euphorie ... -, Wahrnehmen, Empfinden - Tastempfindung, Atmen, Handhaltung, ... -, Empathie, Wissen, Intuition und Motivation.

### 8.3. Symptome

Jeden Tag kaufe ich ein bis zwei Flaschen Wein und trinke meist ab dem späten Nachmittag oder eher selten ab Mittag solange, bis ich einschlafe. Meine früheren Interessen wie Sport, Treffen mit Freunden ... habe ich aufgegeben ausser Programmieren verknüpft mit Trinken. Wenn ich nicht trinke, bin ich ungeduldig und wortkarg.

### 8.4. Klassifikation nach ICD-10

#### 8.4.1. Abhängigkeitssyndrom

- ☒ Zwanghaftes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- ☒ Verminderte Kontrollfähigkeit bei der Menge
- ☐ Körperliche Entzugserscheinungen
- ☒ Nachweis einer Toleranz: zunehmend größere Mengen an Alkohol
- ☒ Einengung des Denkens auf Alkohol
- ☒ Anhaltender Substanzkonsum trotz gesundheitlicher und sozialer Folgeschäden

Abhängigkeitssyndrom (F10.2) trifft bei mir zu, da mehr als zwei Kriterien mindestens einen Monat lang gleichzeitig vorhanden sind.

#### 8.4.2. Akute Alkoholintoxikation (akuter Alkoholrausch)

Eine akute Alkoholintoxikation (F10.0) trifft bei mir zu, da folgende Verhaltensauffälligkeiten und Merkmale vorliegen:

- Enthemmung
- Aufmerksamkeitsstörung
- Einschränkung der Urteilsfähigkeit
- verwaschene Sprache
- Gesichtsröte (Erröten)

### 8.5. Klassifikation nach DSM-5

#### 8.5.1. Störung durch Alkoholkonsum (Alkoholkonsumstörung)

- ☒ Alkohol wird in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt konsumiert.
- ☒ erfolglose Versuche, den Alkoholkonsum zu verringern oder zu kontrollieren
- ☒ hoher Zeitaufwand, um Alkohol zu beschaffen, zu konsumieren oder sich zu erholen
- ☒ Craving oder ein starkes Verlangen, Alkohol zu konsumieren
- ☒ Alkoholkonsum verbunden mit der Nicht-Erfüllung von Verpflichtungen: Arbeit und zu Hause
- ☒ Alkoholkonsum trotz ständiger sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme
- ☒ soziale, berufliche oder Freizeitaktivitäten werden aufgrund des Alkoholkonsums aufgegeben
- ☐ Alkoholkonsum verbunden mit einer körperlichen Gefährdung
- ☒ Alkoholkonsum trotz Kenntnis eines anhaltenden oder wiederkehrenden psychischen Problems
- ☒ Toleranzentwicklung mit Dosissteigerung und verminderter Wirkung
- ☐ Entzugssymptome

Alkoholkonsumstörung trifft bei mir zu, da mehr als ein Kriterium über zwölf Monate vorliegt.

Der Schweregrad ist schwer, da mehr als 5 Symptomkriterien erfüllt sind.

## 8.6. Krankheitsverlauf und -bild

### 8.6.1. Krankheitsverlauf

Aktuell befinde ich mich wohl im Übergang von der kritischen zur chronischen Phase.

**Kritische Phase:** Der Alkoholiker kann sein Trinken nun überhaupt nicht mehr kontrollieren. ...

**Chronische Phase:** Der Alkohol beherrscht den Trinker nun vollkommen. Seine Persönlichkeit verändert sich. Er trinkt unter der Woche, am hellen Tag, häufig schon ab Mittag. ...

### 8.6.2. Ausprägungen der Krankheit

Selbst würde ich mich einschätzen als **Gamma-Typ** (Rauschtrinker, Alkoholiker), denn ich trinke täglich. Typisch ist der Kontrollverlust: ich kann nicht aufhören zu trinken bis ich einschlafe.

## 8.7. Biologie der Alkoholsucht

Alkohol verändert im Gehirn Rezeptoren, die bei mir die Entspannung verbessern. Wegen deren Anpassung erhöhe ich die Alkoholmenge.

Mit Alkohol wird vermehrt Dopamin und Endorphine produziert.

Dopamin ist ein Hormon, das die Motivation fördert.

Endorphine sind körpereigene Opioide, die u.a. eine Euphorie hervorrufen.

## 8.8. Krankheitsursachen

### 8.8.1. Genetische Faktoren

Meine Mutter war tablettensüchtig und vermutlich gibt es bei mir eine angeborene Alkoholverträglichkeit.

### 8.8.2. Psychologische Faktoren

Die schnell eintretenden positiven Wirkungen des Alkohols wie Entspannung und Glücksgefühle wie Euphorie, Zufriedenheit - Stolz, ... - verstärken das Suchtverhalten.

## 8.9. Rückfall

Wenn ich mich nicht total abstinenter verhalte, erwarte ich einen **schweren Rückfall (relapse)** in alte Trinkmuster, die sich auf Alkoholmenge, Trinkfrequenz und Trinkdauer beziehen.

## 9. Therapie

### 9.1. Track

Mandatory list elements: \mand

Optional list elements: \opti

### 9.2. Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Monitoring>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Protokoll\\_\(Niederschrift\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Protokoll_(Niederschrift))  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Gem%C3%BCtlich>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbsthilfegruppe>  
[https://www.anonyme-alkoholiker.at/images/E-Medien/2021-docs/2021\\_09%20-%20SMZ%20Liebenau.pdf](https://www.anonyme-alkoholiker.at/images/E-Medien/2021-docs/2021_09%20-%20SMZ%20Liebenau.pdf)  
<https://guttempler.org/>  
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/das-herz/welcher-puls-ist-normal>  
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/was-ist-bluthochdruck>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BC \(Speisenfolge\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Men%C3%BC (Speisenfolge))  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes\\_Fasten](https://de.wikipedia.org/wiki/Intermittierendes_Fasten)

#### 9.2.1. Sport

<https://www.welt.de/sport/fitness/plus239003989/Fitness-30-Tage-lang-100-Liegestuetze-so-veraenderte-sich-mein-Koerper.html?icid=search.product.onsitesearch>

#### 9.2.2. L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X

<https://tex.stackexchange.com/questions/116101/add-bold-enumerate-items>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/58087/>  
<https://www.physicsread.com/latex-square-symbol/how-to-remove-the-warnings-font-shape-otl-cmss-m-n-in-size-4-not-available>  
<https://tex.stackexchange.com/questions/50804/explicit-space-character>

### 9.3. Definitionen

- **Anonyme Alkoholiker** oder **AA** ist eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker mit dem Vorsatz: „Nur heute, 24 Stunden lang, lasse ich das erste Glas stehen.“
- **Assoziation** ist die Verknüpfung von Vorstellungen wie durch Emotion, Sinneseindrücke, ....
- **Blutdruck** ist der Druck, den das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Der systolische Wert ist der Druck, mit dem das Herz das Blut pumpt (Systole). Der diastolische Wert ist der niedrigste Druck vor der nächsten Herzkontraktion, also wenn der Herzmuskel sich wieder mit Blut gefüllt hat (Diastole). Der Blutdruck hängt von dem Druck ab, mit dem das Herz das Blut in den Kreislauf pumpt und von der Elastizität und dem Durchmesser der Gefäße.
- **Gemütszustand** ist das aktuelle psychische Befinden eines Menschen.
- **Guttempler** ist eine Selbsthilfegruppe, die erwartet, dass man weder Alkohol noch andere bewußtseinsverändernde Drogen konsumiert.  
Zwischen AA und Guttempler gibt es deutliche Unterschiede:
  1. Guttempler sind national und international als Verein organisiert und die Finanzen werden überregional verwaltet.
  2. Von einem Alkoholiker, der an einer Guttempler-Sitzung teilnimmt, wird erwartet, dass er eine ambulante oder stationäre Therapie erfolgreich abgeschlossen hat.
  3. Die Teilnehmer einer Guttempler-Sitzung verkehren miteinander in der Dialogform (abwechselnde Rede und Widerrede).
  4. Ist ein Mitglied eines Guttempler-Vereins rückfällig, wird er ausgeschlossen.
- **Intervallfasten** ist eine Ernährungsform mit einer konstanten Fastenzeit zwischen der letzten und ersten Nahrungsaufnahme.
- **Menü** Als Menü ist eine Kombination von Speisen und Gerichten, die aus mehreren Gängen besteht.
- **Monitoring** Monitoring ist die Überwachung von Vorgängen.
- **Protokoll** ist eine Aufzeichnung, in der Zeitpunkt von Zuständen und Vorgänge aufgelistet werden.
- **Puls**, normalerweise Herzfrequenz, ist die Bewegung des Blutes pro Minute, Pulswelle, das bei jedem Herzschlag gegen die Arterienwände gedrückt wird.

- **Selbsthilfegruppe** oder **SHG** ist ein selbstorganisiertes Treffen von Menschen, die ein gleiches Problem haben wie Alkoholkrankheit.

$s^i := \text{set}(s), i \in \mathbb{N}$ , Anzahl der Satz wiederholungen

$r^i := \text{repetition}(s), i \in \mathbb{N}$ , Anzahl der Wiederholung von  $n \in \mathbb{N}$  Übungen

$e^i := \text{exercise}(s), i \in \mathbb{N}$  Anzahl der Übungen

## 9.4. Phasen

### 9.4.1. Entgiftung

### 9.4.2. Entzug

### 9.4.3. Entwöhnung

## 9.5. Gefühlszustände

<https://de.wikipedia.org/wiki/Emoticon>

Emoticon sind Zeichen, mit denen man Stimmungs- oder Gefühlszustände ausdrückt.

-2: 😞

-1.5: 😞

-1: 😞

0: 😐

1: 😊

1.5: 😊

2: 😊

## 9.6. Alltagsstruktur

$AS = [C, B, A, M, K, E, H, Z, P, SHG, F, V, W, G, L, T, S]$

$C :=$  Countdown: verfügbare Zeit

$B :=$  Befinden oder Stimmung

$A :=$  Abstinenz in Tagen

$M :=$  Monitoring der Gesundheit: Ruhepuls und Blutdruck

$K :=$  Körperpflege: Zähne putzen, Duschen

$E :=$  Essen: Obst, Gemüse, ...

$H :=$  Snoopy

$Z :=$  Zazen oder Meditaion

$P :=$  Physische Zustand: Intervallfasten, Gymnastik, Laufen

$SHG :=$  Selbsthilfegruppen: AA, Guttempler, Meditationsgruppe

$F :=$  Freunde

$V :=$  Verwaltung: Bank, Behörden, ...

$W :=$  Wohnung: Staub saugen, Wäsche waschen, ...

$G :=$  Garten: Rasen mähen, ...

$T :=$  Tätigkeit, Arbeit oder Beruf

$L :=$  Lesen

$S :=$  Schlaf

$n, i, j, k, l, m, n, o \in \mathbb{N}$

<b>Countdown:</b>	..	<b>16 Stunden</b>
<b>Stimmung:</b>	..	😊
<b>Abstinenz:</b>	..	<i>i</i> Tage
<b>Körperpflege:</b>	<i>n.</i>	<i>j</i> × Zähne putzen, <input type="checkbox"/> Duschen, <input type="checkbox"/> Frisör
<b>Gesundheit:</b>	<i>n.</i>	Ruhepuls: <i>k</i> (70), Blutdruck: <i>l/m</i> (143/89)
<b>Zazen:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> 25 min ◦ Kinin ◦ <input type="checkbox"/> 25 min
<b>Sport:</b>	<i>n.</i>	<i>n</i> × 2 × 1 <i>min</i> Schulterübungen (3); <input type="checkbox"/> Laufen: 3 km
<b>Essen:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> Menü: 17.00 - 18.00: <i>e</i> ∈ <i>Speisekarte</i> <input type="checkbox"/> Obst: Apfel, Banane, ... <input type="checkbox"/> Fasten: 18.00 - 10.00
<b>Snoopy:</b>	<i>n.</i>	<i>o</i> Spaziergänge (4); <input type="checkbox"/> SHG ohne Snoopy
<b>SHG:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> AA ∨ Guttempler ∨ Meditation
<b>Freunde:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Frühstück
<b>Verwaltung:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Finanzamt, Mikrozensus, Gewerbesteuer, Therapieformulare
<b>Haus:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Staub saugen
<b>Garten:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Gras mähen
<b>Beruf:</b>	..	Aufschub bis nach der stationären Therapie
<b>Lesen:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> z.B. Wittgenstein (1 Std.)
<b>Schlaf:</b>	<i>n.</i>	<input type="checkbox"/> 22.00 - 06.00
<b>Hausarzt:</b>	<i>n.</i>	Dr. Haller: ...
<b>Beratung:</b>	<i>n.</i>	Frau Etter: ...

## 9.7. Speisekarte

<https://www.chefkoch.de/>

1. Geflügelwiener, Zwiebel, Champignons, Ravioli
2. Geflügelwiener, Zwiebel, Champignons, Blumenkohl
3. **Geflügelwiener - Scheiben -, Lauch, Mais, Paprika, Ketchup, Senf (Wurstgulasch)**
4. Hähnchen, Zwiebel, Champignons, Kohlrabi
5. Hähnchen, Zwiebel, Champignons, Kartoffeln
6. **Hähnchen-Gulasch, Zwiebel, Apfel Paprika, Champignons, Salz-Kartoffeln**
7. **Hähnchen, Paprika, Zwiebel, Champignons, Aubergine**
8. Leber (Milch, Mehl, 2/2/10 min), Zwiebel, Champignons, Reise. Salat
9. Leber - geschneizelt -, Zwiebel, Champignons, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat, Salat
10. Leber - Streifen -, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Kümmel, Chili, Zimt, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (marokanisch)
11. Leber - Würfel- , Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat (indisch)
12. Leber - Würfel- , Zwiebel, Pilze, Bohnen, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (indisch)
13. Kassler, Sauerkraut, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat
14. Thunfisch, Karotten, Erbsen, Couscous, Salat
15. **Thunfisch, Karotten, Creme-Fraiche, Spinat-Ravioli, Salat**
16. Tofu-Gulasch, Zwiebel, Champignons, Paprika, Polenta
17. **Schinken, Zwiebel, Paprika, Champignons, Ravioli**

## 9.8. Protokoll

### 9.8.1. Wortschatz

<https://www.dwds.de/wb/>  
<https://www.openthesaurus.de/synonyme/Thesaurus>  
<https://de.wiktionary.org/wiki/Wiktionary:Hauptseite>  
<https://www.duden.de/woerterbuch>  
<https://www.wissen.de/rechtschreibung>  
<https://www.wortbedeutung.info/>  
[https://oeis.org/wiki/List\\_of\\_LaTeX\\_mathematical\\_symbols](https://oeis.org/wiki/List_of_LaTeX_mathematical_symbols)



- **absurd** • wahnwitzig: ■ *p* widerspricht dem gesunden Menschenverstand.
- **bizarrr** • fällt aus dem Rahmen: ■ *p* ist nicht richtig nachvollziehbar.
- **hintersinnig** • tiefgründig: ■ *p* enthält einen verborgenen Sinn.
- **verschmitzt** • pfiffig: ■ *p* ist auf eine lustige Weise schlau.

### 9.8.2. KW 36

**Gewicht:** -

---

#### 8.9.2022 - Donnerstag

**Stimmung:** 😊

**Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Herzogenauach, die den Zustand meiner Alkoholkrankheit ermittelt.

**Aktionspunkte:**

Hausarzt: großes Blutbild

SHG: Treffen mit den Anonymen Alkoholikern oder Guttempler

Folgetermin: Erlangen am 14.09.22 um 14.30

---

#### 9.9.2022 - Freitag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** Geburt

**SHG:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

---

#### 10.9.2022 - Samstag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 1 Tag

**SHG:** AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00

---

#### 11.9.2022 - Sonntag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 2 Tage

**SHG:** AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

---

### 9.8.3. KW 37

**Gewicht:** 60 kg

---

#### 12.9.2022 - Montag

**Stimmung:** 😞

**Abstinenz:** 3 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: -, Blutdruck: -

**SHG:** Guttempler in Höchstadt von 19.00 - 20.00

**Essen:** Ravioli, Hähnchenwiener, Champignons

**Zazen:** Telefongespräch mit Frau Godt wegen Zen-Meditation in Erlangen

**Aktionspunkt:**

Termin: Erlangen am 20.09.22 um 19.45 Uhr

**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutabnahme

**Aktionspunkt:**

Folgetermin: Steppach am 13.09.22, vormittags

---

#### 13.9.2022 - Dienstag

**Stimmung:** 😊

**Abstinenz:** 4 Tage

**Gesundheit:** Ruhepuls: 64, Blutdruck: -

**Körperpflege:** Duschen

**Essen:** Blumenkohl, Hähnchenwiener, Champignons

**Zazen:** 10 min, 10 min

**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutwerte

**Aktionspunkt:**

Folgetermin: Steppach am 14.09.22, vormittags

**14.9.2022 - Mittwoch****Stimmung:** 😊**Abstinenz:** 5 Tage**Gesundheit:** Ruhepuls: 65, Blutdruck: -**SHG:** AA in Höchststadt von 19.30 - 21.00**Essen:** Kohlrabi, Hähnchen, Champignons**Zazen:** 15 min, 10 min**Beruf:** Aufschub bis nach der stationären Therapie**Hausarzt:** Treffen mit Dr. Barabasch wegen der Blutwerte**Beratung:** Treffen mit Frau Etter in Erlangen um 14.30 Uhr. Um den Beginn der stationären Therapie zu optimieren, einigen wir uns auf eine Therapie ohne Hund.**Aktionspunkte:**

Snoopy: Vorbereitung meines Hundes Snoppy auf die Trennungsphase

Ids: Id meiner Renten- und Krankenversicherung

Hausarzt: Antragsformular für die stationäre Therapie

Gerald: Antragsformulare für die stationäre Therapie

Folgetermin: Erlangen am 27.09.22 um 10.30

**15.9.2022 - Donnerstag****Countdown:** \_\_. 0 Stunden**Stimmung:** \_\_. 😊**Abstinenz:** \_\_. 6 Tage**Gesundheit:** \_4. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 148/94 (143/89)**Körperpflege:** \_3. 2 x: 2 x Zähneputzen**Essen:** \_7. ☒ Menü: 18.00: Kartoffeln, Zwiebel, Champignons, Hähnchen☒ Obst: Äpfel☒ Fasten: 18.00 - 10.00**Zazen:** \_5. 15 min, 15 min**Sport:** \_6. 3 x: 2 x 1 min Schulterübungen**Snoopy:** \_2. 4 Spaziergänge**Freunde:** \_\_. vereist**Haus:** \_8. Brennholz bestellen: 12 Ster**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie**Lesen:** \_1. 1 Std.: Mut zur Unabhängigkeit**Schlaf:** \_9. 22.00 - 06.00**16.9.2022 - Freitag****Countdown:** \_\_. 0 (0) Stunden**Stimmung:** \_\_. 😊**Abstinenz:** \_\_. 7 Tage**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 147/94 (143/89)**Körperpflege:** \_4. 2 x Zähneputzen (2), ☒ Duschen**Essen:** \_2. ☒ Menü: 18.00: Resteessen☒ Obst: Äpfel, Banane☒ Fasten: 18.00 - 10.00**Zazen:** \_5. ☒ 20 min, 15 min**Sport:** \_6. 2x2x1min Schulterübungen (3); ☒ Laufen: 3 km**Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☒ Frisörtermin; ☒ SHG ohne Snoopy**SHG:** \_8. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00**Freunde:** \_\_. vereist**Diagnose:** \_7.

- ☒ Labordiagnostik: Blutbild
- ☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit
- ☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit
- ☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10
- ☒ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG

- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Mikrozensus
- Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Putzen des Zendo
- Garten:** \_\_\_ ☐ Überprüfung der Motorsense
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Blaues Buch (1 Std.)
- Schlaf:** 10. ☒ 22.00 - 06.00
- 

### 17.9.2022 - Samstag

- Countdown:** \_\_\_ 0 (0) Stunden
- Stimmung:** \_\_\_ 😊
- Abstinenz:** \_\_\_ 8 Tage
- Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 63 (70), Blutdruck: 135/92 (143/89)
- Körperpflege:** \_4. 2x Zähneputzen (2)
- Essen:** \_2. ☒ Menü: 17.00: Leber, Zwiebel, Champignons, Reis, Kopfsalat  
☒ Obst: Äpfel, Banane  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00
- Zazen:** \_5. ☒ 20 min, ☒ 20 min
- Sport:** \_6.  $2 \times 2 \times 1 \text{ min}$  Schulterübungen (3); ☒ Laufen: 3 km
- Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy
- SHG:** \_8. ☐ AA in Nürnberg von 19.00 - 21.00
- Freunde:** \_\_\_ vereist
- Diagnose:** \_7. ☐ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☐ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG
- Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Grundsteuer
- Haus:** \_9. ☒ Ofen anschüren; ☐ Aufräumen der Bücher
- Garten:** \_\_\_ ☐ Gras mähen
- Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_\_ ☐ Blaues Buch (1 Std.)
- Schlaf:** 10. ☐ 22.00 - 06.00
- 

### 18.9.2022 - Sonntag

- Countdown:** \_\_\_ 0 (0) Stunden (16)
- Stimmung:** \_\_\_ 😊
- Abstinenz:** \_\_\_ 9 Tage
- Gesundheit:** \_4. Ruhepuls: 66 (70), Blutdruck: 134/87/ (143/89)
- Körperpflege:** \_3. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen
- Essen:** \_7. ☒ Menü: 18.00: Kassler, Sauerkraut, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat  
☒ Obst: Äpfel, Banane  
☒ Fasten: 18.00 - 10.00
- Snoopy:** \_1. 5 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_5. ☒ 25 min, ☒ 20 min
- Sport:** \_6. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☒ Liegestützen:  $s^5 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100
- Tagebuch:** 10. ☒
- SHG:** \_9. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00
- Freunde:** \_\_\_ vereist

- Diagnose:** \_2. ☐ Anamnese: Erfragung von medizinischen Informationen  
☐ Ätiologie: Ursachen für das Entstehen der Krankheit  
☐ Pathogenese: Entstehung und Entwicklung der Krankheit  
☐ Labordiagnostik: Blutbild  
☐ Klassifikation: ICD-10-GM-2022: Alkoholkrankheit F10  
☐ Therapie: Abstinenz, Alltagsstruktur und SHG
- Verwaltung:** \_\_. ☐ Grundsteuer
- Haus:** \_8. ☒ Ofen anschüren; ☒ Abflüsse reinigen
- Garten:** \_\_. Regen
- Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_. ☐ ??? (1 Std.)
- Schlaf:** 11. ☒ 22.00 - 06.00 (5 Stunden)

Wenn ich von etwas wirklich überzeugt bin, weckt das meinen Ehrgeiz: weder mit Wissen, Einsicht oder Willensstärke kann ich beim Trinken die Alkohlmenge kontrollieren, allerdings den Griff zum ersten Weinglas.

In meiner Rede am Anfang des AA-Treffens skizziere ich die letzten Tage: vor meiner Geburt ist meine Welt geschrumpft zu einem Punkt, in dem ich völlig verwahrlost lebte. Jetzt muss ich mich bewusst konzentrieren, wie ich regelmässig normal esse, gründlich meine Zähne putze, mich sorgfältig wasche ...

Genauso wenig wie ich können Hans und Carlo, den Zeitraum eingrenzen, in dem wir alkoholkrank wurden und warum? In unseren Geschichten machen wir Witze über unser bizarres und absurdes Verhalten als aktiver Alkoholiker. Hans grinst: den Hund zieht die Tankstelle an. Diese Gelegenheit nütze ich und kaufe einen Flachmann.

Mir fällt auch sofort eine Geschichte ein: für heute Nachmittag brauche ich eine Flasche Wein. Kurz entschlossen sichere ich mich mit einer zweiten ab. Limonade und Lebensmittel teile ich mir so ein, dass ich jeden Tag zum Netto fahren muss. Die Frau an der Kasse kann sehen, dass ich mir eigentlich Essen besorge.

Für heute Abend nehme ich mir vor: nach drei Gläser höre ich mit dem Trinken auf. Um auf der sicheren Seite zu sein, verstaue ich noch eine zweite Flasche in der Einkaufstasche. Denn ich will heute Abend nicht besoffen zur Tankstelle fahren.

Nach dem Meeting geben mir Hans und Carlo einen Notizzettel mit ihrer Handy-Nummer: du kannst mich jederzeit anrufen. Höflich bedanke ich mich. Nichts einfacher als das, diesen Wettkampf zu gewinnen.

Gern würde ich wieder ein anspruchsvolles Buch lesen. Aber mir fällt keines ein, dass mich wirklich interessiert. Nach dem Meeting beschliesse ich, von Samuel Becket 'Das letzte Band' zu bestellen.

Die Kombination Wittgenstein-Tractus mit Becket-Band finde ich lustig.

#### 9.8.4. KW 38

**Gewicht:** 60 kg

#### 19.9.2022 - Montag

- Countdown:** \_5. 0 (0) 16 Stunden
- Stimmung:** \_4. 😊
- Abstinenz:** \_3. 10 Tage
- Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 69 (70), Blutdruck: 148/93 (143/89)
- Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)
- Essen:** \_7. ☒ Frühstück: 04.30: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiss  
☒ Abendessen: 17.00: Leber - geschneuzelt -, Zwiebel, Champignons, Blumenkohlputree: Brühe, Muskat, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane
- Snoopy:** \_6. 4 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy
- Zazen:** \_8. ☒ 25 min, ☒ 25 min
- Sport:** \_9. ☐ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^2 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^2 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100
- Tagebuch:** 14. ☒
- SHG:** 13. ☒ Guttempler in Höchstatt von 19.00 - 20.00

- Freunde:** \_\_\_ vereist  
**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ Therapieformulare  
**Haus:** 12. ☒ Ofen anschüren; ☐ Bett überziehen  
**Garten:** \_\_\_ Regen  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** \_\_\_ ☐ ??? (1 Std.)  
**Schlaf:** \_\_\_ ☐ 22.00 - 06.00  
**HNO-Arzt:** 10. ☒ Treffen mit Dr. Buchta in Neustadt a. d. Aisch um 08.30 Uhr wegen Schwerhörigkeit auf dem rechten Ohr.  
**Friseurin:** 11. ☒ Treffen mit Frau Pfaffenberger in Adelsdorf um 14.30 Uhr wegen Snoopy.

Dieses Rätsel will ich doch unbedingt lösen. Wie habe ich die unheilbare Alkoholkrankheit bekommen? Mit der Antwort könnte ich mich vielleicht vor einem Rückfall schützen.

Solange meine Erinnerung zurückreicht, bin ich verträumt und erschaffe gedanklich irgendeine Welt: in der einen bin ich Langstreckenläufer, der jeden Wettkampf gewinnt. In einer anderen erfinde ich den Algorithmus, mit dem das iPhone Daten über das Internet schnell transferieren kann als jedes andere. Während der Entwicklung des iPhone 7 bin ich endgültig und unumkehrbar zum Alkoholiker mutiert.

Mit Ethanol kann ich ohne Anstrengung die von mir gewünschte Welt betreten. Naiv und leichtsinnig, wie ich bin, hätte ich wegen der Gefahren zweimal sterben können.

Während des ganzen letzten Jahres trank ich das erste und zweite Glas zügig und überließ es dem Zufall, in welche Welt ich hineinversetzt werde. Anders als früher war ich schockiert, wie gehässig ich mich dort verhalten habe.

Vor einigen Tagen habe ich mich besonnen und will keinesfalls die tiefste Phase eines Alkoholikers erleben. Eigentlich ist es ganz einfach: nur heute trinke ich keinen Alkohol. Keinesfalls werde ich die gewonnene Freiheit freiwillig aufgeben. Wie früher kann ich mich wieder stundenlang mit dem Computer beschäftigen und irgendwas erkunden, was meine Neugier weckt.

Ein Alkoholiker und jeder andere kann wissen: wenn er dieses Auto startet und das Gaspedal betätigt, wird es sich unentwegt fortbewegen, denn das Bremspedal ist eine Attrappe. Zurecht würde ich mich wundern, dass er trotzdem Gas gibt. Allerdings würde es mich irritieren, wenn ihm jemand vorwirft: wieso drückst du nicht rechtzeitig auf die Bremse so wie ich.

Immer kann ein Alkoholiker sich beim ersten Glas frei entscheiden, ob er trinkt, später nicht mehr.

Man könnte sich vorstellen: der erste Schluck Ethanol unterbricht eine bestimmte Nervenverbindung zur Hand und trotzdem bewegt sich die Hand mit dem Glas automatisch zum Mund. Dann wäre es völlig bedeutungslos, was ab jetzt ein Alkoholiker sagt oder will.

Du führst ihm vor, was du alles mit dem Glas in deiner Hand machen kannst. Natürlich kann jeder Alkoholiker das verstehen und sicherlich gibt es für dich Gründe, vor dieser Tatsache die Augen zu verschliessen.

Bei AA erzählt manchmal der eine oder andere kluge Alkoholiker eine hinter sinnige Geschichte und lächelt verschmitzt.

## 20.9.2022 - Dienstag

- Countdown:** \_3. (0) 16 Stunden  
**Stimmung:** \_5. 🤔 😊 😊  
**Abstinenz:** \_4. 11 Tage  
**Gesundheit:** \_6. Ruhepuls: 62 (70), Blutdruck: 178/107 (143/89)  
**Körperpflege:** \_2. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen  
**Ernährung:** \_7. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiß  
☒ Abendessen: 17.00: Thunfisch, Karotten, Erbsen, Couscous, Salat  
☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane  
**Snoopy:** \_2. 5 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy  
**Zazen:** \_8. ☒ 10 min, ☒ 10 min  
**Tagebuch:** 11. ☒  
**Sport:** \_9.

- ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^{10} \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1 \text{ min}$  mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3 \text{ km}$  (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100  
**SHG:** \_\_\_ ☒ Meditation in Erlangen von 19.45 - 21.00  
**Freunde:** \_\_\_ vereist  
**Verwaltung:** \_\_\_ ☐ **Therapieformulare**  
**Haus:** 10. ☐ Ofen anschüren; ☒ Bett überziehen  
**Garten:** \_\_\_ Regen  
**Beruf:** \_\_\_ Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** 12. ☐ Das letzte Band, Tractatus (1 Std.)  
**Schlaf:** \_\_\_ ☒ 22.00 - 06.00  
**Plan:** 11. ☒ Bett: 12.30 - 13.00  
☒ Das letzte Band: 13.30 - 14.00  
☒ Tractatus: 15.20 - 15.50  
☐ Formulare: **15.00 - 16.00**

1. Kaum zu glauben. Vor ungefähr einem Jahr schaffte ich die Anforderungen für das deutsche Sportabzeichen in Silber. Lichtjahre bin ich von diesem Leistungsvermögen entfernt.

Vorgestern gelangen mir 5 mal 10 Liegestützen. In jedem Muskel, den ich gestern belastet habe, spüre ich einen stechenden Schmerz - Muskelkater.

Heute scheitere ich erneut am ersten Liegestütz. Offensichtlich empfinde ich die Folgen der Alkoholkrankheit.

2. Gestern bis du falsch abgebogen. Im Protokoll hast du tiefe Fußabdrücke in einer der Sackgassen hinterlassen, die an der Steilküste Rückfall enden. Seit 10 Tagen schaffst du es nicht, drei - Formulare, Bett, Buch - von den sechs tragenden Säulen aufzurichten. Du hast es nicht mal versucht.

Mehr als vier Stunden habe ich mit dem Arzt- und Frieseurtermin verbracht. Heute werde ich die unerledigten Aufgaben anpacken.

Auf dieses falsche Spiel lasse ich mich nicht ein. Seit 10 Tagen hast du dich nie bemüht, wenigstens mit einer Aufgabe anzufangen. Reiß dich zusammen oder du bist rückfällig.

Verstanden. Deadline ist heute Abend um zehn Uhr. Falls notwendig, ignoriere ich Termine.

3. Wie bleibst du abstinenter?

Nur heute werde ich alle Gefühle und Gedanken, die sich auf Alkohol beziehen, zwar sehen und gleichzeitig etwas anderes ins Auge fassen.

4. Wie ernährst du dich? Kochen, ...

Wie pflegst du dich? Zähneputzen, Duschen, Kleidung, ...

Wie wohnst du? Bett, Wohnung, Garten, ...

Wie bewahrst du dein seelisches Gleichgewicht? Zazen, Diagnose, Lesen, ...

Wie kümmerst du dich um andere Lebewesen? Snoopy, Therapieformulare, ...

5. Im Mittelpunkt deines Lebens steht die Abstinenzsäule. Zerbricht sie, implodiert dein Leben. Gewiss ist, dass sich der Fels unter deinen Füßen verflüssigt, wenn du das erste Mal am Weinglas nippst.

## 21.9.2022 - Mittwoch

**Countdown:** 10. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_9.   

**Abstinenz:** \_8. 12 Tage

**Gesundheit:** \_3. Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 157/101 (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_4. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiß  
☐ Abendessen: 17.00: Leber - Würfel-, Zwiebel, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Kartoffelpüree: Brühe, Muskat (indisch)  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane

**Snoopy:** \_5. 4 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_6. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_7. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Höchststadt von 19.30 - 21.00

**Freunde:** \_\_. vereist

**Verwaltung:** 13. ☒ Therapieformulare

**Haus:** \_2. ☒ Ofen anschüren; ☐ Wäsche aufräumen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Das letzte Band, Tractatus

**Schlaf:** \_\_. ☒ 22.00 - 06.00 (8 Stunden)

**Plan:** 12. ☒ Laufen: 11.00 - 12.00

☒ Formulare: 15.00 - 16.30

☐ Wäsche: ii.ii - ii.ii

☐ Referate: 16.30 - 17.30

☒ Kochen: 17.30 - 18.30

☐ SHG: 19.00 - 21.30

☒ Snoopy: 21.30 - 22.00

**Bemerkungen:** 11. ☒

1. Wegen andauernder Muskelschmerzen kann ich keine Liegestützen machen.

2. Nach dem Aufstehen brüte ich die Tagesstruktur aus.

Mir spukt in meinem Kopf herum, dass ich bewusst mein Sprachvermögen aufbauen muss, weil ich es mit Ethanol die letzten drei bis 4 Jahre ausgehöhlt habe.

3. Soll ich bis auf weiteres jeden Tag eine SHG besuche?

Was sagt dir dein Bauchgefühl?

Auf mich alleine gestellt, habe ich meist nach wenigen Tagen oder immer nach ein paar Wochen selbst einfachste Vorhaben versiebt.

4. Die Welt eines feuchten Alkoholikers: ein typischer Tag zerfällt in Wirklichkeit, Alkoholschwade und Scheintod.

In der Wirklichkeit entsorgt er die Weinflaschen, kauft neue ein und trinkt den ersten Schluck.

Beschwipst durch das erste oder zweite Weinglas verschwindet er in den Alkoholschwaden, in denen er solange und soviel trinkt, bis er narkotisiert ist.

Von der Alkoholwelt in den Scheintod bewegt er sich mechanisch und legt sich ohne Bewusstsein ins Bett. Den Scheintod, vermeintlich schlafend, verbringt er traumlos im betäubten Zustand.

Vollständig aufwachen kann er nicht, weil die Wirklich noch mit der Alkoholwelt vermischt ist.

5. Gerne möchte ich mein früheren Fähigkeiten rekonstruieren wie lesen, philosophieren, programmieren, Sport treiben ...

Wie stellst du dir das vor? Lernen ist ein aktiver Vorgang verbunden mit Anstrengung.

Denkbar wäre, dass ich über das Gelesene einen Vortrag halte. Die mathematischen Fähigkeiten könnte ich über einen Online-Kurs zurückgewinnen.

**22.9.2022 - Donnerstag**

**Countdown:** 10. **0 (0) 16 Stunden**

**Stimmung:** \_9. Morgen: 🚫, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_8. 13 Tage

**Gesundheit:** \_1. Ruhepuls: 68 (70), Blutdruck: 139/95 (143/89)

**Körperpflege:** \_2. 2x Zähneputzen (2), ☐ Duschen

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweiß  
☒ Abendessen: 17.00: Tofu, Polenta, Zwiebel, Champignons, Salat  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane

**Snoopy:** \_5. 2 Spaziergänge (4); ☒ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_6. ☒ 25 min, ☒ 25 min



**Sport:** \_7. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^2 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^3 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100

**SHG:** 14. ☒ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** 13. Kaffee trinken mit Herbert

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Mikrozensus

**Haus:** \_\_. ☐ Ofen anschüren; ☐ Wäsche zusammenlegen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus, Das letzte Band, Herr der Ringe

**Fokus:** \_\_. ☐ Wäsche, Herbert, Mikrozensus

**Schlaf:** 14. ☒ 22.00 - 06.00 (7)

**Friseurin:** 12. ☒ Besuch Salon Klier in Höchstadt um 11.30 Uhr.

**Krankenkasse:** 11. ☒ Besuch der Barmer in Bamberg um ii.ii Uhr.

**Plan:** \_4. ☒ Morgendämmerung: 05.45 - 07.15

☒ Snoopy: 07.15 - 07.45

☒ Zazen: 07.45 - 09.00

☒ Tagesstruktur: 09.00 - 10.00

☒ Überweisung: 10.00 - 10.15

☒ Tofu-Rezept: 10.15 - 10.30

☒ Barmer: 10.30 - 11.30

☒ Friseurin: 11.30 - 12.00

☒ Herbert: 12.00 - 13.00

☒ Zazen: 13.00 - 14.00

☒ Laufen: 14.00 - 16.00

☒ Kochen: 16.00 - 18.15

☒ AA: 18.15 - 21.45

**Bemerkungen:** 14. ☒

1. Der diastolische Wert meines Blutdrucks ist zu hoch.

Seit Messbeginn ist der diastolische Blutdruckwert immer höher als 80 z.B. verursacht durch Gefäßverengung.  
 Nimmt man ein kg ab, sinkt der diastolische Wert um 2.

<https://www.grossesblutbild.de/diastolischer-blutdruck-zu-hoch.html>

2. Erfeulich ist, dass mich der Saufdruck nicht belästigt.

Craving oder Substanzverlangen wird auf Gehirneränderungen im mesolimbischen System, Zentrum des Belohnungssystems, zurückgeführt.  
 Sensitivierung: um so häufiger und länger man einen Reiz, Alkohol, spürt oder fühlt, um so stärker nimmt eine Reaktion zu, Verlangen nach Alkohol.  
 Das angestrebte Gefühl (Euphorie) wird im Gegensatz zum Verlangen nicht verstärkt, sondern schwächt sich ab (Toleranzentwicklung).

[https://de.wikipedia.org/wiki/Mesolimbisches\\_System](https://de.wikipedia.org/wiki/Mesolimbisches_System)

3. Wittgenstein beschreibt im Tractatus den Weg aus der Dunkelheit zum Licht, von der Welt bis zur Wahrheitsfunktion.  
 Vorträge werde ich nicht mit dem Latex Beamer Style gestalten, denn auf einer Seite kann ich zu wenig Informationen darstellen.



- 1 Die Welt ist alles, was der Fall ist.  
 6 Die allgemeine Form der Wahrheitsfunktion ist:  $[\bar{p}, \bar{\xi}, N(\bar{\xi})]$ .  
 Dies ist die allgemeine Form des Satzes.

- $\bar{p}$  steht für alle Elementarsätze wie  $p, q, \dots$
- $\bar{\xi}$  ist eine Satzvariable wie  $P, Q, R, \dots$ , in der Elementarsätze mit logischen Operatoren verbunden werden.
- $N(\bar{\xi})$  ist die *NOR*-Operation mit Elementarsätzen.

Die Wahrheitsfunktion für  $N(P)$  ist  $(FFFW)(p, q)$  und wird berechnet mit

p	q	P
W	W	F
W	F	F
F	W	F
F	F	W

<https://people.umass.edu/klement/tlp/tlp.pdf>

#### 4. Welcher Style wird für wissenschaftliche Aufsätze verwendet?

Für was brauchst du den?

Referate könnte ich mit dem  $\text{\LaTeX}$ -Style verfassen:

```

1 git clone https://github.com/MartinHeroux/ScientificallySound_files
2 ls
3 cd ScientificallySound_files/
4 ls
5 cd plos-latex-template/
6 ls
7 pdflatex plos_latex_template.tex
8 ls -lt
9 evince plos_latex_template.pdf &
10
11 https://scientificallysound.org/2019/02/19/1396/
12 https://de.wikipedia.org/wiki/Public_Library_of_Science
13 https://tex.stackexchange.com/questions/180222/how-to-change-font-size-for-specific-lstlisting

```

#### 5. Knapp aufeinander abgestimmte Termine habe ich heute koordiniert: Krankenkasse und Friseur.

#### 6. Nach dem Aufstehen konzentriere ich mich auf den Plan.

#### 7. Die Tagesstruktur werde ich um Unterricht, Assoziation und Fokus erweitern.

#### 8. Was willst du lernen?

Mathematik.

Und wie kommst du auf Assoziation?

Es fällt mir etwas ein und im nächsten Moment ist es verschwunden, wenn ich es nicht irgendwie festhalte.

Und was bezweckst du mit Fokus?

Drei Dinge will ich an einem Tag in den Griff kriegen, vor denen ich mich drücke.

Wie wählst du die aus?

Herauspicken werde ich das, was ich auf Morgen verschieben wie Aufräumen der Wäsche.

#### 9. Zufriedenheit, Glück und Ordnung, insbesondere geistige Ordnung beziehen sich aufeinander.

Mit Glück meinst du hoffentlich nicht ein falsch induziertes Gefühl.

Eigentlich ist ein solches Gefühl ein bisschen oberflächlich.

Eine Begriffskrake finde ich interessant:

Befinden )( Krankheit )( Alkoholkrankheit )( ...

Gesundheit )( Abstinenz )( Ernährung, Sport )( ...

Religion )( Buddhismus )( Zazen )( ...

#### 10. Was machst du eigentlich den ganzen Tag?

Das würde mich auch mal interessieren und das kriege ich über den Tagesplan heraus.

#### 11. Zufrieden bin ich jetzt, denn ich bin mir sicher, dass ich heute Abend abstinente bin.

Vergiß nicht das allerwichtigste.

Ich weiß, ich weiß. Heute trinke ich nichts und auch egal, wenn ich heute irgendwann euphorisch bin.

#### 12. Beim Sitzen beuge ich mich nach vorne, damit die Knie den Boden berühren. Den Oberkörper strecke ich entgegen der Spannung in den Leisten. Den Kopf senke ich und die Zunge berührt den Gaumen. Beide Daumenspitzen spüre ich,

die ein Hauch voneinander entfernt sind. Solange ich sitze, drücke ich die Kniee Richtung Boden, um die Schmerzen in den Füßen und deren Einschlafen hinauszuzögern.

13. Klasse, ich schaffe zehn Liegestützen.

14. Der eine Ring, der Übermächtige, der alle anderen lähmt, Ethanol. Ein anderer - wie oft habe ich den verloren, der Tractatus und der Dritte, den ich sträflich verwahrlosen lasse, das Haus, die Strohlume.

15. Die kleinste Gruppe in meinem Denken ist die Triade: Tractatus, Das letzte Band, Der Herr der Ring.

---

### 23.9.2022 - Freitag

**Countdown:** \_7. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_5. Morgen: 😡, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_6. 14 Tage

**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 72 (70), Blutdruck: 156/100/ (143/89)

**Körperpflege:** \_1. 1x Zähneputzen (2), ☒ Duschen

**Ernährung:** \_8. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee nach dem Aufstehen und Zähne putzen  
☐ Mittagessen: 12.00: Buttermilch mit Eiweis  
☐ Abendessen: 17.00: Leber - Streifen -, Knoblauch, Peperoni, Petersilie, Kümmel, Chili, Zimt, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (marokanisch)  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Volkorn-Toast oder Laugenstange mit Wurst, Paprika ...  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Äpfel, Banane

**Snoopy:** \_3. 3 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy

**Zazen:** \_\_. ☐ 25 min, ☐ 25 min

**Sport:** \_\_. ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $s^0 \times r^{10}$  (5), Ziel: 100

**SHG:** \_\_. ☐ AA in Erlangen von 19.00 - 21.00

**Freunde:** \_\_. ☐ Kaffee trinken mit Herbert

**Verwaltung:** \_\_. ☐ Grundsteuer

**Haus:** \_4. ☒ Ofen anschüren; ☒ Abfallsammler leeren; ☐ Wäsche aufräumen

**Garten:** \_\_. Regen

**Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie

**Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus, Das letzte Band, Herr der Ringe

**Fokus:** \_\_. ☐ Wäsche, Herbert, Mikrozensus

**Assoziation:** \_\_. Stundenplan, Allokierfunktion für Fälle und Stunden, ...

**Schlaf:** 11. ☒ 22.00 - 06.00 (7)

**Auto:** 10. ☒ Treffen Kupfer in Nackendorf um 10.30 Uhr wegen Geräusche.

**Plan:** \_9. ☒ Morgendämmerung: 05.45 - 06.15

☒ Snoopy: 06.15 - 06.45

☒ Zazen: 06.45 - 07.30

☒ Tagesstruktur: 07.30 - 09.15

☒ Duschen: 07.15 - 09.45

☒ Snoopy: 09.45 - 10.45

☒ Abfall: 10.45 - 11.00

☒ Auto: 11.00 - 12.00

☒ Post, Einkaufen: 12.00 - 13.30

☒ Gespräch: 13.30 - 14.45

☒ Snoopy: 14.45 - 15.15

☒ Tagebuch: 15.15 - 17.30

☒ Kochen: 17.30 - 19.00

☒ Snoopy: 19.00 - 19.30

**Bemerkungen:** 12. ☒

1. Wer nicht hören will, muß fühlen

Wieso kommt dir das in den Sinn?

Von Kopf bis Fuß bin ich auf Schmerz eingestellt. Oben habe ich Kopfschmerzen und unten Schmerzen in den Füßen. Das alles habe ich dem Ethanol zu verdanken.

Ein Pause würde dir gut tun.

Ein Gradmesser sind morgens die Liegestützen. Wenn ich zehn nicht schwungvoll ausführen kann, lege ich nochmal einen Ruhetag ein.

2. Es gibt so viele weiße Flecken in meiner Diagnose.

List sie halt einfach auf und vergib Prioritäten von a bis z.

3. Kürzlich habe ich vier Bücher gekauft.

Lege eine Liste mit Neuerwerbungen an und überlege dir, was du mit ihnen machst.

4. Mein Auto scheppert fürchterlich.

Mensch, bring es in die Werkstatt.

5. Puls und Blutdruck laufen aus dem Ruder.

Woran liegt das?

Am Schlaf nicht, weil ich seit vorgestern wie ein normaler Mensch schlafe.

Was kommt sonst in Frage?

Mit Sport, Zazen, ... habe ich mich in den letzten Tage überlastet.

Dann lege so viele Ruhetage ein, bist du mühelos morgens zehn Liegestützen schaffst.

6. Gestern war ich nachlässig?

Was?

Ich habe mich nicht geduscht.

Hol das sofort nach.

7. Wie kann man die Dramatik der Alkoholkrankheit darstellen? Ein Bild passt ganz gut. Es gibt Schimmelsporen in der Wand. Ist es warm und feucht, vermehren sie sich exponentiell.

8. Meine Charaktereigenschaften lute ich aus.

Wieso sind die wichtig?

Jähzornig bin ich auch. Diese Energie könnte ich konstruktiv einsetzen, gegen die Alkoholkrankheit.

9. Was, so viele Fälle hast du dir vorgenommen.

Deshalb fühle ich mich wie Buridans Esel.

Hüpfe alle fünf Minuten von einem zum anderen Fall. Nach einem Tag hast du sie alle abgeklappet.

In meiner selbstgestrickten Schule übernehme ich die 45-Minuten-Einheit.

Wann zeigst du mir den Stundenplan?

Oder es gibt die Menge der Fälle, die Menge der Stunden und die Allokierfunktion.

---

## 24.9.2022 - Samstag

**Countdown:** \_9. 0 (0) 16 Stunden

**Stimmung:** \_8. Morgen: 😞, Mittag: 😊, Abend: 😊

**Abstinenz:** \_7. 15 Tage

**Gesundheit:** \_6. Ruhepuls: 65 (70), Blutdruck: 147/89/ (143/89/)

**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2)

**Ernährung:** \_3. ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee

☒ Mittagessen: ∅

☒ Abendessen: 17.00: Leber - Würfel-, Zwiebel, Pilze, Bohnen, Knoblauch, Peperoni, Koriander, Kurkuma, Blumenkohlpüree: Brühe, Muskat (indisch)

☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane

☒ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

**Snoopy:** \_2. 4 Spaziergänge (4); ☒ Einkaufen ohne Snoopy

**Zazen:** 10. ☒ 25 min, ☒ 25 min

**Sport:** \_4. ☒ Nackenübungen:  $s^2 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)

☒ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)

☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)

☒ Liegestützen:  $(s^0 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^9 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** 14. ☒ Billy W., Meine ersten 40 Jahre: 7 - 16

**Freunde:** \_\_. defektes Auto

**Verwaltung:** 12. ☒ Grundsteuer

**Haus:** 11. ☒ Wäsche aufräumen, waschen, aufhängen

**Garten:** —. Regen  
**Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** 15. ☒ Tractatus: 5.14 - 5.3, ☒ Das letzte Band: 7 - 14, ☒ Herr der Ringe: 17 - 27  
**Fokus:** 13. ☒ Wäsche, Grundsteuer  
**Schlaf:** 17. ☒ 23.00 - 07.00 (8)  
**Plan:** \_5. ☒ Gruschen: 07.00 - 08.00  
☒ Zazen: 08.00 - 09.00  
☒ Wäsche: 09.00 - 10.00  
☒ Laufen: 10.00 - 11.00  
☒ Einkaufen: 11.00 - 12.00  
☒ Gruschen: 12.00 - 13.00  
☒ Wäsche: 13.00 - 14.00  
☒ Zazen: 14.00 - 15.00  
☒ Snoopy: 15.30 - 16.00  
☒ Grundsteuer: 16.00 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 18.30  
☒ SHG, AA, Bill W.: 18.00 - 19.00  
☒ Lesen: 19.00 - 20.00  
☒ Gruschen: 20.00 - 21.45  
☒ Snoopy: 21.45 - 22.00

**Bemerkungen:** 16. ☒

1. R setzt mir den Floh A ins Ohr. Mit dem Strohalm bleibe ich unter der Wasseroberfläche. Optimistisch installiere ich WhatsApp.
2. Interessant, was du alles zusammenmischst. Übrigens, wann verräumst du die Wäsche und beschäftigst dich mit der Grundsteuer?  
Irgendwann heute.  
Und wann?  
Nach dem Sitzen um 8 Uhr.  
Passt. Du hast Luft für Ausweichtermine.
3. Ein Versuch ist es wert, mit Triaden zu spielen. Ein Penrose-Körper interessiert mich.
4. Länger will ich nicht pausieren. Die Reihe der Liegestützen führe ich dann eben anders aus: 10, 9, ...
5. Schieb das nicht auf die lange Bank, die Wäsche.  
Ja, ich weiß. Nach dem Kaffee gehts los. Bin etwas belämmert.
6. In irgendwelchen Details will ich mich vorerst nicht verlieren, einfach hinkritzeln.
7. Was koche ich heute und morgen?
8. Wieso kriege ich das Lesen nicht auf die Reihe?
9. Wer weiß, was das Ethanol in meinem Geist alles wegradiert hat.  
Was hält dich davon ab, mit dem Aufbautraining zu beginnen?  
Kernfächer sind Mathematik und Deutsch.
10. Gern würde ich frisch denken: in der Früh laufe ich barfüßig über das feuchte Gras, neun Punkte verbinde ich mit Linien. Wacker beacker ich das Programm und tapfer überwinde ich Hürden. Den Kanon, meine Bibliothek, will ich auch lesen. Jeden Tag ein Buch. Der Herr der Ringe werde ich durch die Basis Bibel ersetzen.
11. Den Anhang erweitere ich um Gerichte mit Bilder.
12. Sehe ich beim Sitzen (Zazen) die Wand, kann ich nicht in irgendwelchen Gedanken versumpfen.

---

**25.9.2022 - Sonntag**

**Countdown:** \_9. 0 (0) 16 Stunden  
**Stimmung:** \_8. Morgen: 😊, Mittag: 😊, Abend: 😊  
**Abstinenz:** \_7. 16 Tage  
**Gesundheit:** \_2. Ruhepuls: 60 (70), Blutdruck: 128/88 (143/89)  
**Körperpflege:** \_1. 2x Zähneputzen (2), ☒ Duschen  
**Ernährung:** \_3.

- ☒ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee
- ☒ Mittagessen:  $\emptyset$
- ☒ Abendessen: 17.00: Thunfisch, Karotten, Zwiebel, Champignons, Creme-Fraiche, Spinat-Ravioli
- ☒ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane
- ☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane

- Snoopy:** \_4. 4 Spaziergänge (4)
- Zazen:** 11. ☒ 25 min, ☒ 25 min
- Sport:** 10. ☐ Nackenübungen:  $s^3 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (3)  
☐ Schulterübungen:  $s^3 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☒ Laufen:  $r^1 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $(1) (s^0 \times r^{10}) \vee (2) (n = 10, s^9 \times r^{n-1})$  (s: 5-10, l: 5), Ziel: 100
- SHG:** \_\_. defektes Auto: ☐ Billy W., Meine ersten 40 Jahre: 7 - 16
- Freunde:** \_\_. defektes Auto
- Verwaltung:** \_\_. ☐ Mikrozensus
- Haus:** \_\_. ☒ Ofen anschüren; ☒ Bio-Abfall wegschaffen; ☒ Baum wegräumen
- Garten:** \_\_. Regen
- Beruf:** \_\_. Aufschub bis nach der stationären Therapie
- Lesen:** \_\_. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Basis Bibel: ?
- Fokus:** \_\_. ☐ Baum, Mikrozensus
- Assoziation:** 12. ☐ Liegestützen mit Intervall, ☐ Kochbilder, ☐ Hausbilder
- Schlaf:** \_\_. ☒ 22.00 - 06.00 (?)
- Plan:** \_6. ☒ Snoopy: 07.15 - 09.45  
☒ Zazen: 09.45 - 11.30  
☒ Baum: 11.30 - 13.30  
☒ Snoopy: 13.30 - 14.30  
☒ Zazen: 14.30 - 15.30  
☒ Baum: 15.30 - 17.00  
☒ Kochen: 17.00 - 18.00  
☒ Verschiedenes: 18.30 - 22.00

**Bemerkungen:** \_5. ☐

1. Der Anzahl der Liegestützen der 2. Variante kann ich mit der **Gaußschen Summenformel**, dem **kleinen Gauß** ausrechnen:

$$0 + 1 + 2 + \dots + 10 = \sum_{k=0}^{10} = \frac{10(10+1)}{2} = \frac{10^2 + 10}{2} = 55$$

[https://de.wikipedia.org/wiki/Gau%C3%9Fsche\\_Summenformel](https://de.wikipedia.org/wiki/Gau%C3%9Fsche_Summenformel)

<https://mo.mathematik.uni-stuttgart.de/inhalt/aussage/aussage1310/>

2. Nur heute lass ich das erste Glas 24 Stunden lang stehen und auch heute leere ich den Christbaum ab.

Diesmal kannst du mit deiner Willenstärke und Ausdauer die nächste Leitersprosse

In der Strohlume bewegt sich die Haustür nicht unter einem Sturz, sondern unter dem Balken der Wandscheibe.

Von was redest du?

Der Sturz ruht nicht auf der rechten Säule Fliegenglas und auf der linken Säule Leiter.

Bevor du vergeistigst erstarrst: wann leerst du den Christbaum ab?

Gleich, nur noch zwei, drei Gedanken.

Mach hinne, Alter, die Uhr tickt.

Ein Vogel wetzt nur heute seinen Schnabel am Granitberg und verschwendet keinen Gedanken, ob er das morgen auch machen kann.

[https://de.wikisource.org/wiki/Das\\_Hirtenb%C3%BCblein\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Das_Hirtenb%C3%BCblein_(1857))

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

### 9.8.5. KW 39

Gewicht: -

#### 26.9.2022 - Montag

- Countdown:** —. 16 (16) 16 Stunden  
**Stimmung:** —.  
**Abstinenz:** —. ? Tage  
**Gesundheit:** —. Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: 1?/? (143/89)  
**Körperpflege:** —. 0× Zähneputzen (2)  
**Ernährung:** —. ☐ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
☐ Mittagessen: ∅  
☐ Abendessen: 17.00: ???  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane  
**Snoopy:** —. 0 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy  
**Zazen:** —. ☐ 25 min, ☐ 25 min  
**Sport:** —. ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $(s^0 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100  
**SHG:** —. ☐ Guttempler in Höchstatt von 19.00 - 20.00  
**Freunde:** —. ☐ Kaffee trinken  
**Verwaltung:** —. ☐ Mikrozensus  
**Haus:** —. ☐ Ofen anschüren; ☐ Zendo saugen  
**Garten:** —. Regen  
**Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** —. ☐ Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?  
**Fokus:** —. ☐ Zendo, Mikrozensus  
**Schlaf:** —. ☐ 22.00 - 06.00 (?)  
**Elektriker:** —. ☐ Terminabsprache mit Frauendorfer (09548 1460) wegen defekten Durchlauferhitzer.  
**Auto:** —. ☐ Treffen mit Kupfer in Nackendorf um 8.00 Uhr wegen defekter Bremsen.  
**Hausarzt:** —. ☐ Treffen mit Dr. Haller (09548 1313) in Mühlhausen wegen stationärer Therapie.  
**Brennholz:** —. ☐ Karli liefert in der KW 39 12 Ster Scheitholz.  
**Plan:** —. ☐ <Aktion>: ii.ii - ii.ii  
**Bemerkungen:** —. ☐  
1. ...

#### 27.9.2022 - Dienstag

- Countdown:** —. 16 (16) 16 Stunden  
**Stimmung:** —.  
**Abstinenz:** —. ? Tage  
**Gesundheit:** —. Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ??/? (143/89)  
**Körperpflege:** —. 0× Zähneputzen (2), ☐ Duschen  
**Ernährung:** —. ☐ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
☐ Mittagessen: ∅  
☐ Abendessen: 17.00: ???  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane  
**Snoopy:** —. 0 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy  
**Zazen:** —. ☐ 25 min, ☐ 25 min  
**Sport:** —. ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^4 \times e^3$  Kopfbewegungen (2)  
☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1$  min mit Stange und Ringe (3)  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  km (1)  
☐ Liegestützen:  $(s^0 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  (5-10), Ziel: 100

**SHG:** —. ☐ **Meditation in Erlangen von 19.45 - 21.00**  
**Freunde:** —. ☐ **Kaffee trinken**  
**Verwaltung:** —. ☐ **Mikrozensus**  
**Haus:** —. ☐ **Ofen anschüren; ☐ Zendo saugen**  
**Garten:** —. Regen  
**Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** —. ☐ **Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?**  
**Fokus:** —. ☐ **Zendo, Mikrozensus**  
**Schlaf:** —. ☐ **22.00 - 06.00 (?)**  
**Beratung:** —. ☐ **Frau Etter:** Treffen in Erlangen um 10.30 Uhr wegen der Antragsformulare für die stationäre Therapie. **Resultate:**  
☐ Snoopy: Trainingszustand für die Entwöhnung  
☐ Ids: Vorlage der Id meiner Renten- und Krankenversicherung  
☐ Hausarzt: Ausgefüllte Antragsformular für die stationäre Therapie  
☐ Gerald: Ausgefüllte Antragsformulare für die stationäre Therapie  
**Plan:** —. ☐ **<Aktion>: ii.ii - ii.ii**  
**Bemerkungen:** —. ☐

1. ...

## 28.9.2022 - Mittwoch

**Countdown:** —. **16 (16) 16 Stunden**  
**Stimmung:** —.  
**Abstinenz:** —. **? Tage**  
**Gesundheit:** —. **Ruhepuls: ? (70), Blutdruck: ?? (143/89)**  
**Körperpflege:** —. **0x Zähneputzen (2)**  
**Ernährung:** —. ☐ Frühstück: 06.15: schwarzer Kaffee  
☐ Mittagessen:  $\emptyset$   
☐ Abendessen: 17.00: ???  
☐ Zwischendurch:  $x \leq 18 \wedge x \geq 10$ : Haferfleks, Apfel, Banane  
☐ Intervallfasten: 18.00 - 10.00: Apfel, Banane  
**Snoopy:** —. **0 Spaziergänge (4); ☐ SHG ohne Snoopy**  
**Zazen:** —. ☐ **25 min, ☐ 25 min**  
**Sport:** —. ☐ Nackenübungen:  $s^0 \times r^4 \times e^3$  **Kopfbewegungen (2)**  
☐ Schulterübungen:  $s^0 \times e^2 \times 1$  **min mit Stange und Ringe (3)**  
☐ Laufen:  $r^0 \times 3$  **km (1)**  
☐ Liegestützen:  $(s^0 \times r^{10}) \vee (n = 10, s^0 \times r^{n-1})$  **(5-10), Ziel: 100**  
**SHG:** —. ☐ **AA in Höchstadt von 19.30 - 21.00**  
**Freunde:** —. ☐ **Kaffee trinken**  
**Verwaltung:** —. ☐ **Mikrozensus**  
**Haus:** —. ☐ **Ofen anschüren; ☐ Zendo saugen**  
**Garten:** —. Regen  
**Beruf:** —. Aufschub bis nach der stationären Therapie  
**Lesen:** —. ☐ **Tractatus: 5.3 - ?, ☐ Das letzte Band: 7 - 14 - ?, ☐ Herr der Ringe: 27 - ?**  
**Fokus:** —. ☐ **Zendo, Mikrozensus**  
**Schlaf:** —. ☐ **22.00 - 06.00 (?)**  
**Grundsteuer:** —. ☐ **Warten auf den Aktivierungs-Code**  
**Plan:** —. ☐ **<Aktion>: ii.ii - ii.ii**  
**Bemerkungen:** —. ☐

1. ...

## 9.9. Auswertung



# A Appendix

## A.1 Laborwerte - 12.09.2022

**Schüller, Gerald** geb am 04.12.1962 Privat: 0151-25692911

**Laborwerte**

Alle Laboridentents  
Zeitraum: Alles

MVZ Burgwindheim  
Dr. med. Richard Barabasch  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Steppach 50. 96178 Pommersfelden  
Tel: 09548/9825750  
BSNR 656112900

Laborident	Einheit	Normalwert	12.09.2022
BasoAbs basophile Granulozyten	Tsd./µl	0.010-0.080	0.010
BasoM basophile Granulozyten	%	bis 2	0
Ei Eiweiß, Gesamt-	g/l	64-83	74
EI-A1G alpha-1-Globulin	%	2.9-4.9	3.7
EI-A2G alpha-2-Globulin	%	7.1-11.8	8.8
EI-Alb Albumin	%	55.8-66.1	63.6
EI-B1G beta-1-Globulin	%	4.7-7.2	5.9
EI-B2G beta-2-Globulin	%	3.2-6.5	4.2
EI-GGI gamma-Globulin	%	11.1-18.8	13.8
EosiAbs eosinophile Granulozyten	Tsd./µl	0.030-0.440	0.330
EosiM eosinophile Granulozyten	%	bis 7	6
Ery Erythrozyten	Mio./µl	4.54-5.77	4.41
EVb Erythrozytenverteilungsbreite	%	< 14.8	11.6
GFREPI GFR (CKD-EPI-Formel)	ml/min/1.73m2	> 60 Der altersentsprechende	94 *
Gl-NaF Glucose venös (Plasma)	mg/dl	65-100	91
GT gamma-GT	U/l	< 60	47
Hb Hämoglobin	g/dl	13.5-17.5	15.4
Hk Hämatokrit	%	40-51	44
HS Harnsäure	mg/dl	bis 7.2	4.7
Kr Kreatinin	mg/dl	bis 1.2	0.9
Leu Leukozyten	Tsd./µl	3.9-9.8	5.8
LymphAbs Lymphozyten	Tsd./µl	1.100-3.200	2.250
LymphM Lymphozyten	%	17-47	39
MCH MCH (HbE)	pg/Ery	27.6-32.8	34.9
MCHC MCHC	g/dl	32.8-36.6	35.3
MCV MCV	fl	80.0-96.0	98.9
MonoAbs Monozyten	Tsd./µl	0.260-0.870	0.710
MonoM Monozyten	%	4-12	12
NeutAbs neutrophile Granulozyten	Tsd./µl	1.800-6.200	2.450
NeutM neutrophile Granulozyten	%	40-75	43
OT GOT (ASAT)	U/l	< 50	29
PT GPT (ALAT)	U/l	< 50	24
Thro Thrombozyten	Tsd./µl	146-328	214

Gedruckt am 14.09.2022 um 08:27

Seite 1 von 1



## A.2 Charaktereigenschaften

<https://wortwuchs.net/charaktereigenschaften/>

## A.3 Tractatus

<https://www.mathebibel.de/funktionen>

[https://home.mathematik.uni-freiburg.de/wolke/Schuster\\_Skript.pdf](https://home.mathematik.uni-freiburg.de/wolke/Schuster_Skript.pdf)

<http://www.fb10.uni-bremen.de/khwagner/grundkurs2/kapitel3.aspx>

<https://ftp.agdsn.de/pub/mirrors/latex/dante/fonts/stix/doc/stix.pdf>

## A.4 Das Hirtenbüblein.

[https://de.wikisource.org/wiki/Das\\_Hirtenb%C3%BCblein\\_\(1857\)](https://de.wikisource.org/wiki/Das_Hirtenb%C3%BCblein_(1857))

Es war einmal ein Hirtenbübchen, das war wegen seiner weisen Antworten, die es auf alle Fragen gab, weit und breit berühmt. Der König des Landes hörte auch davon, glaubte es nicht und ließ das Bübchen kommen. Da sprach er zu ihm „kannst du mir auf drei Fragen, die ich dir vorlegen will, Antwort geben, so will ich dich ansehen wie mein eigen Kind, und du sollst bei mir in meinem königlichen Schloß wohnen.“ Sprach das Büblein „wie lauten die drei Fragen?“ Der König sagte „die erste lautet wie viel Tropfen Wasser sind in dem Weltmeer?“ Das Hirtenbüblein antwortete „Herr König, laßt alle Flüsse auf der Erde verstopfen, damit kein Tröpflein mehr daraus ins Meer läuft, das ich nicht erst gezählt habe, so will ich euch sagen, wie viel Tropfen im Meere sind.“ Sprach der König „die andere Frage lautet wie viel Sterne stehen am Himmel?“ Das Hirtenbübchen sagte „gebt mir einen großen Bogen weiß Papier,“ und dann machte es mit der Feder so viel feine Punkte darauf, daß sie kaum zu sehen und fast gar nicht zu zählen waren und einem die Augen vergingen, wenn man darauf blickte. Darauf sprach es „so viel Sterne stehen am Himmel, als hier Punkte auf dem Papier zählt sie nur.“ Aber niemand war dazu im Stand. Sprach der König „die dritte Frage lautet wie viel Secunden hat die Ewigkeit?“ Da sagte das Hirtenbüblein „in Hinterpommern liegt der Demantberg, der hat eine Stunde [284] in die Höhe, eine Stunde in die Breite und eine Stunde in die Tiefe; dahin kommt alle hundert Jahr ein Vögelein und wetzt sein Schnäblein daran, und wenn der ganze Berg abgewetzt ist, dann ist die erste Secunde von der Ewigkeit vorbei.“

Sprach der König „du hast die drei Fragen aufgelöst wie ein Weiser und sollst fortan bei mir in meinem königlichen Schlosse wohnen, und ich will dich ansehen wie mein eigenes Kind.“

## A.5 Grundsteuer

### A.5.1 Bibliographie

<https://de.wikipedia.org/wiki/Grundsteuer>

<https://www.bundesfinanzministerium.de/Content/DE/FAQ/faq-die-neue-grundsteuer.html>

<https://www.elster.de/eportal/start>

### A.5.2 Definitionen

- **Grundsteuer** (Bodenzins) ist eine Geldleistung für ein Eigentum an einem Teil der Erdoberfläche, das im Grundbuch beschrieben wird.

### A.5.3 Grundsteuererklärung

- ☐ Das Dokument muss ich bis zum 31.10.2022 abgeben.
- ☐ Die Erklärung muss ich elektronisch über das ELSTER-Portal an das Finanzamt übermitteln.
- ☐ Ein ELSTER-Zertifikat erhalte ich unter <https://www.elster.de/eportal/start>
- ☐ Für das ELSTER-Login benötige ich eine Zertifikationsdatei und ein Passwort.
  - ☒ Zugang bekomme ich mit der steuerlichen Identifikationsnummer: IdNr.: 62 098 453 150; Benutzername: hozan; Lieblingsbuch: Tractatus
- ☐ Ich erhalte zwei Briefe: Aktivierungs-Code und Abrufcode.
  - ☒ Per EMail bestätige ich die Aktivierung meines Benutzerkontos: Benutzername: hozan; Aktivierungs-ID: 28287596101226690
- ☐ Innerhalb von 14 Tagen schickt mir das Finanzamt den Aktivierungs-Code postalisch.
- ☐ Mit dem Aktivierungs-Code kann ich die Registrierung fortsetzen.