

Alexander Keim

7071 Alfdorf-Haselbach, 17.9.70

Herrn

Dr. Ulrich Abele

Schl 8 Lindach

Sehr geehrter Herr Doktor!

Mein linkes Bein ist wieder einigermaßen in Ordnung. Vom März bis Ende Juli arbeitete ich als Betriebsreiniger, um durch leichte Bewegungsarbeiten irgend etwas Sinnvolles zu tun. Und seit Mitte August arbeite ich bei Repa in der Versandabteilung 40 Stunden die Woche. Seit Jahren schon entdeckte ich, daß Schreibtischarbeit ungesund ist. Oft bekam ich geschwollene Füße. Jetzt ist sogar die Pflegmone auf dem rechten Rist völlig verschwunden. Da ich meine Kost einschränkte, sind auch die Fettpolster weitgehend abgebaut.

Nun bekomme ich aber öfters Muskelkrämpfe, vor allem in der Partie links vorn am Schienbein (am Trombose-Bein), dann auch in den Muskelpartien Oberschenkel innen. Ich las einmal, daß Salzangel solche Krämpfe auslösen könnten. Ich schwitze oft und ausgiebig, nehme jedoch kein Salz zusätzlich ein. Überhaupt esse ich gerne salzarme Kost.

Nun etwas zu meiner Ernährung. Ich halte zwei Ziegen, die z.Zt. täglich über 6 ltr liefern. Knapp 3 Liter nehme ich im Laufe des Tages ein. Morgens melke ich selbst und trinke sofort über einen halben Liter. Zum Frühstück einen weiteren halben Liter in Form von Kaba. Zum 9 Uhr Brot wieder etwa dreiviertel und dann abends wieder knapp einen Liter. Dazu etwas Haf rflocken, drei Stückchen Vollkornbrot und viel Obst. Das Mittagessen ließ ich die vergangenen 4 Wochen ausfallen. Jetzt esse ich wieder eine warme Mahlzeit.

Nun hörte ich, Ziegenmilch zehre an den roten Blutkörperchen. Das dürfte Volksaberglauben sein. Woanders las ich, der Ziegenmilch fehle irgend ein Stoff. Kindern sollte man daher diese Milch nicht geben. Was ist Wahrheit, was Märchen?

Ansonsten fühle ich mich wohl. Außer meinem chronischen Schnupfen (auch in der Mittelohrgegend) fehlt mir nichts. Da ich immer Schwerathletik trieb und auch gerne Scherarbeit leistete (und noch leiste), arbeite ich im Versand. Wenn Sie meinen, ich solle mich Ihnen wieder einmal vorstellen, bitte ich Sie, mich in Ihre Sprechstunden zu bestellen. Ich arbeite jedoch von morgens 7 bis nachmittags 16,15 in Lindach bei Repa.

Ich hoffe, Ihre Zeit nicht zu sehr in Anspruch genommen zu haben und bleibe

hochachtungsvoll