Nervenkostüm, die Zweite . . . - mein 17179. Tag

Nerven brauchen Nahrung. B-Vitamine an erster Stelle. Zweimal fiel das Abendessen unter den Tisch. Einmal wegen Überstunden, das zweitemal wegen Unpässlichkeit, vermutlich eine Folge der Überlastung und übergroßen Anspannung. Oft esse ich ein Gemüserisotto am Abend, eine ideale Nervennahrung – in Reis aus dem vollen Korn sind massenhaft ideale B-Vitamine enthalten, und auch in Bierhefe, mit dem vollständigen Vitamin-B-Komplex, einschließlich dem äußerst raren Vitamin B-12. Das Zappelphilipp-Syndrom mit Medikamenten zu behandeln, ist fragwürdig. Reis essen und Bierhefe verköstigen wäre die natürliche, intelligente Antwort. Man muss es nur tun. Nun gut, ich hatte es also nicht getan, und fühlte mich nervlich angeschlagen.

Doch Hoffnung ist in Sicht: gestern holte ich die frische Wochenportion Bierhefe. Da sie lebendig ist, arbeitet sie voller Fleiß und Lebensfreude: sie gärt, wenn es nicht zu kühl ist. Und das war es gestern ganz gewiss nicht, ganz im Gegenteil. Ich bringe sie trotz schwüler Temperaturen heil nach Hause, und stelle sie sofort in den Kühlschrank. Als ich später wieder den Kühlschrank öffne, der große Schreck: die Bierhefe hat sich verselbständigt, und läuft davon. Tropf, tropf, tropf; klugerweise hatte ich das Gefäß ins oberste Fach neben das Eisfach gestellt, so dass der Kühlschrank bis untenhin verkleckerte. Der Kühlschrank kühlt zu wenig jetzt im Sommer – ich muss ihn höher einstellen.

Ein Mißgeschick – und eine Positiv-Negativ-Prüfung. Der Zusammenhang mit dem gestrigen Tag? Die Nervennahrung läuft davon und verfehlt somit ihr Ziel; sie gelangt nicht dorthin, wo sie dringend benötigt wird – in meinem Körper. Spiegel des vorhergehenden Tages – gemäß Ursache und Wirkung. Kausalprinzip nennt sich das auch . . .