

Therapietagebuch

REHA VALENS

04.09.2009 - 25.09.2009

Therapiebericht eines ganz ganz armen Hemiplegikers

Erklärung von „Fachausdrücken“ :

1. „Blingeli“ siehe auch unter :

<http://www.franzliechti.ch/GSCHICHTE%20-%20CHISCHTE/downloads/sblingelislaehmeli.pdf>

2. „Bänz“ steht unter : www.franzliechti.ch/KaterBaenz

3. „Latissimus“ siehe: http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_latissimus_dorsi

Freitag 04.09.09

Christa hat Früh-dienst. Seit sie in Rothrist arbeitet, bedeutet das nicht mehr 05.00 h aufstehen, sondern erst um 06.00 h. Für mich heisst es am heutigen Tag unseren Kostgänger zwecks Fütterung zu unserer Nachbarin (Frau Liechti sen.) zu verschieben. Bänz hat den Futtertermin vom Vorabend verpasst. Entsprechend hungrig und ungeduldig wartet er vor dem Fenster. Unser uHu Tier ist gelehrig. Als er bemerkt, dass ich das Futtergeschirr hochnehme, marschiert er zielstrebig durch die bereits geöffnete Haustüre Richtung Balkontreppe vom Nachbarhaus. Nachdem der Haustiger versorgt ist, richte ich mir das vorläufig letzte heimische Frühstück. Als ich die Türe öffne, um mir die Morgenlektüre aus dem Briefkasten zu hohlen, schießt ein Fellblitz zwischen meinen Füssen ins Haus. Die Frühstücksration war zu knapp bemessen. Bettelkater hat anscheinend das Verlangen nach mehr.

Nach der neuerlichen Fütterungszeremonie bereite ich mich auf die bevorstehenden Ereignisse vor. Um 09.30 steht der „Botoxtermin“ beim Neurologen an. Danach Einkauf der überlebenswichtigsten Nahrungsmittel für das Wochenende. Anschliessend Mittagessen und zum Physiotermin nach Langenthal. Hier reicht die Zeit zum beruhigenden Käfeli, bevor Blingeli um 13.00 h meinen durch die Botoxerei perforierten Arm einer intensiven Tiefenmassage unterzieht. Wieder zu Hause, ein letzter Blick auf die Packliste, fertig packen, umziehen, einladen. Ein Tankstopp, setzt das Startzeichen für die Reise“ans Ende der Welt“. Bis Emmenbrücke begleiten mich die Sonnenstrahlen, bevor ich mich dann in der Region Zug/Baar durch eine heftige Gewitterfront kämpfe. In Sihlbrugg ein kurzer „Stau“ am Rotlicht. Hirzel geht problemlos. Auf der Raststätte Herrlisberg lege ich einen schon üblichen Zwischenhalt ein, genehmige mir

ein geschmacklich seltsames Sandwich und die legendäre Emmi Erdbeermilch. Neu gestärkt und mit viel Rückenwind (Gewittersturm) nehme ich den Rest des Weges unter die Räder. Es ist kurz vor 18 Uhr als ich das Auto auf den Parkplatz mit der Nummer B303 manövriere. Mit dem Lift gelange ich ins Dachgeschoss und hole mir dort den Wohnungsschlüssel. Im Keller begegne ich der Vermieterin und, . . . dem Haushund. Es ist ein Neuer. Heiko, der alte leicht streng riechende, hat wohl das Zeitliche gesegnet. Der Neue, ein Dalmatiner, auch nicht mehr der Jüngste, begleitet mich treu auf meinen Schlepptwegen. Die Wohnung hat denselben Grundriss, wie die im letzten Jahr. Ich schleppe, schleppe und schleppe. Um ca. 19 Uhr setze ich mich ziemlich getuschelt auf das Kunstledersofa und genehmige mir eine Tasse Kaffee. Dann kommt das erste „Schätzeliophon“. Nachdem die Esswaren verstaut sind, bereite ich das Nachtessen zu. Der

Calandahoger hat sich hinter einer dichten Nebel-/Wolkenwand versteckt. Der Regenplätschert verführerisch im „See“ auf dem Dachbalkon. Ich schliesse die Lamellenstoren, aktiviere die Glotze und mache mich im Kunstledersessel breit. Nach dem Freitagkrimi lege ich mich aufs Ohr. Davor muss ich mich noch Einfangen und mir eine do-it-yourself Fraxiforte in den Oberschenkel pieksen! Es hat geklappt. Ich bin noch am Leben! Gute Nacht.

Samstag 05. 09.09

Der Wecker holt mich in die Realität der vorbündner Landschaft. Der Gang zum geöffneten Fenster konfrontiert mich mit dem Gedanken dass ich mich am Nordpol befinde. (nächtliche Zeitreise?, grundsätzlich verirrt am Vortag?). Das Öffnen der Storen lüftet das Geheimnis der Temperatur. Der Calandahoger grüsst mit leicht sonnenbestrahltem Gipfel vor dem wolkenlosen Morgenhimmel. Die Morgentoilette ist kurz und heftig (temperaturbedingt). Das Frühstück vor der grandiosen Aussicht der bündner Bergwelt etwas ausgiebiger und zeitraubender. Für heute sind Textkapriolen angesagt. Zwei Geschichten warten auf die Vollenendung. Dazwischen kurze Trainingseinheiten

auf der besonnten Dachterrasse. Der abwechslungsreiche Menueplan sieht für einmal eine kleine Dose Ravioli vor. Die Schreiberei zieht sich hin und hin. Über Mittag lege ich mich kurz zum Mittagsschläfli hin. Es wurden 3 ausgiebige Pennstunden verbraten. Das schöne Wetter lockt. Da es auf der Sonnenterrasse wärmer ist als in der Wohnung, pflaume ich mich mit einem Buch in die Sonne. Ich grüsse Richtung Calanda. Es folgt das Schätzelifon und dann helfe ich Frei & Co., die Griechen in die Knie zu zwingen. Ein Krimi schliesst den Tag ab. Gute Nacht!

Sonntag 06.09.09

Das Handy weckert mich aus dem Schlaf. Die Morgentoilette dauert etwas länger als gestern. Ich setze das Kaffeewasser auf, starte den Computer, suche im Fernsehen den Regionalsender mit der Pizol-Webcam und tauglicher Morgenmusik. Der Radioempfang lässt zu wünschen übrig. Deshalb der Fernseher. Calanda mit rot angehauchten Spitzen grüsst aus dem Ende des Tales herüber. Der Himmel wolkenlos. Heute wird weitergeschrieben nach dem Frühstück. Nachdem ich gestern nur

Schrott abgeliefert habe, kommt nun endlich Bewegung in die Tiere, die seit einem Jahr auf dem Bänkli in Thörigen auf die Fortsetzung der Geschichte warten.

Während ich Buchstaben aneinander füge, steigt die Sonne immer höher. Es wird Zeit, die Raviolipfanne in Betrieb zu nehmen. Danach gibt's Mittagsschlaf, Therapieplan abholen, ein Spaziergang im sonnigen Bad Ragaz mit Noteinkauf. Jo und Kurt sind ausgegangen. Da muss Abhilfe geschafft werden. Es pilgerte die halbe Schweiz durch die sonnendurchfluteten Strassen und Gassen. Auf einer windgeschützten Gartenterrasse genehmigte ich mir eine Tasse Kaffee, bevor ich mich in die luftige Höhe meiner Reha-Behausung zurückzog! Es folgte ein ausgiebiges Sonnenbad mit lesen auf dem Dachbalkon, das Schätzelifon, der Sonntagkrimi und gute Nacht!

Montag 07.09.09

Nächtens rüttelte ein heftiger Wind an den Lamellenstoren, ob das Wetter sich verschlechtert hat? Das Handy weckert pünktlich um 07.00 h. Der Blick zwischen den Lamellen hindurch zeigt eine unverändert prachttolle Bergwelt. Die Morgentoilette läuft parallel zum Wasserkochen, Com-

pi starten und dem Fernseh musikprogramm. Das Duschen in einer 70 cm Badewanne hat so seine Tücken. Vor allem der klebende Vorhang nervt mächtig. Das positive an der Geschichte: Rückblende zum Urlaub in Spanien 2006. Da gab es auch nur eine Badewanne zum Duschen. Damals waren für dieses Unterfangen noch eine Hilfsperson nötig. Heute schaffe ich den Einstieg in die Wanne ohne Hilfe! Also Wetter prächtig wie gestern. Pizol meldet 11.4 ° C auf 2200 M.ü.M um 08.30 h. Gleich geht's Richtung Klinik zum Eintrittsgespräch. Der Arzt mit dem wohlklingenden Namen Serafin Maurus Beer wartet auf meine Vorstellung. Das Eintrittsgespräch beginnt mit warten auf dem Sonnenbänkli, einem Handschlag mit dem Klinikleiter und dem Wunschkonzert für die versch. Therapien. Die Caffeteria ist in der Zwischenzeit voll geworden mit Neuankömmlingen, dass ich die Flucht ergreife und mich in meinen Adlerhorst zurückziehe. Ab 14 .00 Uhr kann ich meinen definitiven Therapieplan für die erste Woche abholen. Aber erst gibt's noch das Mittagessen und den verdienten Mittagsschlaf. Ich bin zurück. Der erste Therapietag ist geschafft! Das war wohl das Kleinste in diesem Therapieaufent-

halt. Der neue Therapieplan weist nun täglich fünf bis sechs Termine aus, die teilweise ohne Pause aufeinander folgen. Die direkten Folgen des Wunschkonzertes vom Eintrittsgespräch. Die Therapeuten sind mir vom sehen her bekannt. Von den Damen vom letzten Aufenthalt ist nur eine übrig geblieben. Nicht nur das Therapeutenteam hat gewechselt. Auch die Haustiere der Mitpatienten sind ausgetauscht worden. Die bekannten Gesichter der September-Kur sind wieder eingetreten. „Hallo wie geht's?“ heisst es überall. In Langenthal, treffe ich weniger Bekannte als hier am Ende der Welt. Es folgt das Nachtessen, und dann der Montagskrimi ,etwas lesen, das Schätzelifon, und bald einmal gute Nacht. Die Wasserspiele im Thermalbad sind nicht nötig, da ich täglich Wasserspiele auf dem Therapieplan habe! Besuch auf dem Balkon. Eine Bachstelze, keine Dachstelze und auch keine Bergstelze stelzt über die Dachumrandung. Es dünstet aus dem Tal nach oben Richtung Calanda. Die Wettermacher haben mich gesehen, und sich dem „Zuckerpüppchen“ aus dem Flachland angepasst! Und nun gute Nacht.

Dienstag 08.09.09

Das Handy w. . . . ! Der Blick auf das Bild im Fernseher lässt mich erschrecken. Webcam Pizol zeigt um 06.15 h Nebel bei 8.8°C. Der Blick aus dem Fenster hellt meine Stimmung augenblicklich auf. Der Calandahoger grüsst mit leuchtenden Spitzen, von der aufgehenden Sonne bestrahlt. Nach der Dusche hat sich mein Blick gereinigt, oder ein Bergbahn Mitarbeiter hat die Linse der Webcam gereinigt. Auf jeden Fall zeigt die nun auch besonnte Bergweiden bei 9.6°C auf 2226 M.ü.M. Ich bin gespannt, was mir der heutige „Arbeitstag“ bringt. Wie zu Hause wird wohl einiges, das ich zum erledigen mitgebracht habe liegenbleiben. Ob ich am Ende des Tages noch fähig bin, Buchstabenkapriolen zu erledigen wird sich zeigen. Da mir von der Krankenkasse keine Beschränkungen der Therapieanzahl auferlegt wurde, haben wir mit der „vollen Kelle“ angerichtet. Für nächste Woche werde ich versuchen, noch eine Winnetou-Therapie (Hippotherapie) anzuleiern. Bis es soweit ist versuche ich mich im lautlosen Anschleichen auf die Kaffeetasse! Es ist geschafft. Organisatorisch war ich überall rechtzeitig anwesend. Die linke Körperseite macht sich bemerkbar. Das ist

weiter nicht schlimm, zeigt es doch auf, dass wir „richtig“ arbeiten! Jo und Kurt sind wieder ausgegangen und treiben mich zum Einkauf nach Bad Ragaz. Solange sich das Wetter in dieser tollen Verfassung präsentiert, ist das kein Problem. Für die schlechtwetter Einkaufstour muss ich mich noch nach einer geeigneten Tiefgarage umsehen! Jetzt wird noch kräftig Kautherapie betrieben, danach die Vorabendserien reinziehen und noch einige Worte in den Computer tästeln und zum Schluss mit dem Feierabendkrimi, den Tag beschliessen. Gute Nacht.

Mittwoch 09.09.09

Guten Morgen.

Die subjektive Wahrnehmung fördert eine weniger verspannte Hand inkl. Verbindungsstück zum Körper an das zaghafte Tageslicht. Pizolkamera zeigt noch finstere Nacht. Die Temperatur liegt bei 7.8°C. Der Blick aus dem Fenster zeigt einen sonnenbeschienenen Calandahoger. Es düstet aus der zivilisierten Flachländerwelt in die Berge hoch. Mein Morgenprogramm sieht nur zwei Therapien vor. Genügend Zeit zum Verweilen, Schreiben, Ausruhen.

Zum Frühstück gibt's ausnahmsweise Käse und Brot und Kaffee mit der Startration Doppingmittel

(Tabletten). Ab heute wird der Tag stressfreier. Die Blutwerte sollten nach Er-fahrung wieder im Normalbereich liegen, was die abendliche Rennerei um den Stubentisch unnötig macht. Die Stecherei ist problemlos vorbei gegangen. Nur die Jagd nach dem „Angsthasen“ gestaltet sich ab und zu zum Hindernissrennen. Wie machen das wohl die eingefleischten Fixer?

Die erste Therapie, die vom Delfin wird telefonisch wegen krank abgesagt. So setze ich mich hinter die Tasten und hole Schtöffli mit seinen Kollegen wieder in die Realität zurück. Vor dem Mittagessen werde ich noch physikalisch „gefoltert“.

Es folgt das Mittagsschläfli, ein Schätzelifon, bevor ich mich um 14 Uhr wieder in das Therapiegetümmel der Klinik begeben. Heute gabs Lattis-simuesli Fitness und Ergo, ein spartanisches Nachtmahl, ein fragwürdiges Fussball-spiel und endlich gute Nacht!

Donnerstag 10.09.09

Guten Morgen Valens.

Pizol hat nur noch 5.4°C. Calandäus grüsst in alter frische, kein Wunder bei diesen Temperaturen! Der Himmel präsentiert sich wolkenlos. Für mich beginnt der Tag mit Delfin-therapie. Mir gefällt das besser, wenn ich zum

Wasser gehe, als wenn das Wasser zu mir kommt. Kurzer Besuch im Adlerhorst, dann Physio bei Frau Bänz, nein Benz. Es gibt Latissimuesli zur Vor-speise, dann Mittagessen, Schätzelifon, Nachschlaf, Laufband, Pause, Safttraining, aber teilweise noch gar nichts, kein Tröpfchen, dann Vatikantherapie. Knien mit Hilfsmittel aber es hat schon mal geklappt, wäre der Franz Einigermassen gleichlang, wäre das Kein Problem, aber links fehlen ca. 5 mm Länge, die einer ausgeglichenen Bewegung hinderlich entgegen wirken. Es tut sich was. Wir sind erst am Ende der ersten Woche. Ich denke, dass wir das Ziel erreichen. Nun gibt es Nachtessen, Vor-abendserien, Schätzelifon Abendkrimi und gute Nacht Valens!

Freitag 11.09.09

Schluss mit lustig! Calanda hat sich versteckt. Pizol „glänzt“ mit 4.5 °C und Nebel. Selber muss ich heute bereits um 8.30 Uhr zur Folterstunde erscheinen. Apropos Foltern. Es ist ein Patient da, der in der Physiotherapie Todes-kämpfe ausführt.

Sein schreien ist bis in die oberen Stockwerke zu hören. Neue Patienten wagen dann jeweils einen zaghafte Blick in den Behandlungsraum. Die Alt-eingesessenen, lachen und schliessen

Wetten ab, welcher Therapeut wohl wieder zugange ist. Frau „Ergo“ probiert Elektro-stimulation aus. Es funktioniert recht gut, aber nach 15 Min. geht nichts mehr. D. h. es geht alles und blockiert deshalb die gewünschte Bewegung. Eine kurze Kaffeepause und dann packen für's Wochenende. Zum Wochenabschluss gibt es noch Käfertherapie. Ich liege auf dem Rücken, die Füsse sind in Pedale eingespannt, Die Hände an Kurbeln festgebunden. Nun „Zablet und kurbelt der Franz in Rückenlage. Ein Käfer kommt irgendwann auf die Beine oder wird vom Vogel gefressen. Franz dreht und kurbelt und ist auf die Gnade der Therapeuse angewiesen. Einmal in der Maschine festgezurret ist es für den Behindi beinahe unmöglich sich wieder zu befreien. Der Uhrzeiger setzte dem Treiben ein Ende. Frau Physio enteilte in den verdienten Feierabend und befreite mich deshalb aus meiner misslichen Lage. Ich floh zum Adlerhorst um dort Taschen und Säcke zu holen. Ca. 17.45 Uhr verliess ich die Tiefgarage, um mich am Qualensee in den Feierabendstau zu begeben. Aus den geplanten 2,5 h wurden somit ohne grössere Anstrengung meinerseits 3.0 h, bis ich die heimische Haustüre aufschloss. Tasche abstellen und den Compi im

Büro deponieren, dann stand auch schon unser Kostgänger vor mir. Christa war dabei, das Dessert vom Samstag vorzubereiten. Das Mixergeräusch trieb die friedliche Katze aus dem Haus. Um 22.30 h stand Bänz schon wieder auf der Matte. Ich hatte den Grossteil meiner Gepäckstücke bearbeitet und gewährte dem Haustiger noch einige Minuten Kuschelzeit auf meinem Schoss. Heimisches Liegen ist angesagt und fühlt sich sehr gut an.

Samstag 12.09.09

Christa hat Frühdienst. Damit ich nicht aus dem Rhythmus komme, stehe ich gleich auf, richte das Frühstück, begrüsse Bänz, der schon vor der Türe wartet. Unsere 6 Mahl 6 Foodgruppe der Gemeinde trifft sich heute bei uns. Es gibt einiges vorzubereiten. Nebenher muss ich noch den Einkauf für die nächste Woche tätigen, Meine Wäsche für die kommende Woche waschen und zum trocknen bewegen. Die Geschichte zu Röbis Geburtstag, ein persönliches Geschenk wartet auf die Fertigstellung. Ich schreibe, kaufe ein schreibe, schäle Kartoffeln, schreibe, hänge die Wäsche auf, kochte Kaffee. Um 16 Uhr treffen unsere Gäste ein und alles steht zum gemeinsamen Verzehr be-

reit. Bänz kontrolliert mein Tun und ist auch sonst sehr präsent, trotz der vielen „fremden“ Gäste.

Sonntag 13.09.09

Heute feiern wir den Geburtstag von Röbi und sind bei dieser Gelegenheit zum Brunch eingeladen. Für einige Augenblicke „bockt“ der Computer.

Ich kann ihn therapieren und verliere dabei die Mails vom Vortag. Die Geschichte für Röbi kann doch noch wunschgemäss ausgedruckt und geschenkmässig fertiggestellt werden.

Schtöffi 3 (schicksalshafte Begegnungen) kommt beim Beschenken und den anwesenden Gästen gut an, obschon nicht alle die beiden Vorgeschichten (Schtöffi 1 + Schtöffi 2) kennen. Der Mittagschlaf wird kurz und heftig. Wieder etwas wacher, statten wir meinem Vater im Altersheim einen Besuch ab. Danach heisst es packen, einladen, verabschieden, tanken und losfahren. Zur Abwechslung wähle ich den Weg über Zürich

(Westumfahrung). Es spart nur gerade 15 Min. Fahrzeit auf die Gesamtstrecke. Um 20.00 Uhr bin ich wohlbehalten im Adlerhorst zurück. Es folgt das Schätzelifon, ein Fernsehversuch und danach ein Schlafversuch. Die Glockenschläge 03.00 und

04. 00 Uhr vernehme ich in der senkrechten Haltung vom Kirchturm her . Den Sonntagskrimi habe ich verschlafen, muss saumässig spannend gewesen sein! :-)

Montag 14.09.09

Calandäus hat sich hinter einer dichten Wolkendecke versteckt, die widerlich nach unten ausdünstet. Pizol meldet -0.4°C , als es einigermassen hell ist kann man auf 2226 M.ü.M schon den ersten Schnee erkennen. Garstige Gegend. Mein Tag beginnt mit Delfin-Therapie. Zum Rucksack mit den Badehosen kommt nun auch noch der Regenschirm. Frau Hausabwart hat den Schalter umgestellt. Die Heizkörper spenden wohlige Wärme. Ich bin nicht unglücklich ,die Winnetou-Therapie noch nicht angeleiert zu haben. 14. Sept? ...? Da ist doch ...? ... Da ist Purzeltag von Frau Liechti sen. Habe ich nicht vergessen und schon gratuliert! Mein Weg zur Klinik führt mich durch die Tiefgarage. Ich muss den Schirm holen , damit ich nicht schon vor der Delfintherapie nass werde. Die neue Frau Therapeutin, füllt mir mal beide Ohren mit Wasser und wundert sich, dass ich auf ihre Fragen nicht antworte. An Wasser in Augen Ohren und Nase habe ich mich gewöhnt, und so wird das

Ziel der Therapie, Entspannung der linken Körperseite auch erreicht. Danach gibt's einen kurzen Boxenstopp, bevor ich auf dem Laufband 25 Min. mein Bestes gebe. Es folgt eine wohlverdiente Kaffeepause und dann der Aufstieg in den Adlerhorst. Mein Weg führt mich durch die Tiefgarage und den Keller. Der Regenschirm, der zwischenzeitlich im Schirmständer der Klinik getrocknet ist deponiere ich wieder im Auto, wo er hingehört und bleiben sollte. Nach einer Woche, Leben im Adlerhorst, braucht Schweinchen Franz einen neuen Kehrichtsack. Muntermarschiert er durch den Keller und trifft dort auch die Frau Hauswart, die das gewünschte Objekt sofort zur Hand hat. Geisterstunde am helllichten Tag. Der Totgeglaubte liegt im Lift und müffelt still und ruhig vor sich hin. Schwer krank sei er, lasse ich mich informieren. Heute sei sein letzter Tag, deshalb dürfe er auch noch ausgiebig seinem Hobby dem Liftfahren fröhnen. Morgen gehört Heiko definitiv der Vergangenheit an. Im Adlerhorst angekommen erwartet mich eine wohlige warme Wohnung und zaghafter Sonnenschein. Heute ist „Festmahl“ angesagt. Warme Küche mit Heroli Ravigio. Ich habe schlecht geschlafen. Der drohende

Schnee hielt mich munter. Nach dem Mittagsschlaf muss mein Handy wieder Weckdienste übernehmen. Es wird eine Lektion Strecken, Knien, oder Käfern abgehalten. Mann wird sehen. Dann muss ich noch einen Arzt und Labortermin erkämpfen, denn seit einer Woche liegt mein Quick nur nach dem Gefühl und in der Erfahrung richtig. Das muss überprüft und allenfalls angepasst werden. Ein Arzt muss das festlegen, auch wenn ich ihn dabei kräftig unterstütze. Wieso denn Kosten einsparen, wenn man sie künstlich hoch halten kann? Die Herioli waren gut. Der ausgiebige Mittagsschlaf auch. Pünktlich erscheine ich zur Physio. Ein wenig strecken, dann „Hochseilakt“ linkes Bein anheben, rechtes Bein anheben ohne Festhalten und als Krönung das Ganze mit geschlossenen Augen. Das ist für mich ungefähr so anstrengend wie 15 Minuten Hometrainer radeln. Das Besser hat sich gewettert. Siehe da, die Dachdecker sind wieder zu Gange. Da sie nur die Vordächer über den Eingängen erneuern, bleibt der Himmel bewölkt, aber die Situation ist trocken und schon wieder ganz angenehm warm, mit leichter Bise. Heiko nimmt Abschied von Valens und pilgert mit seinem Frauchen durch das

Klinikareal. Arzttermin und Labor sind festgelegt. Es ist jetzt gegen 17.00 Uhr und der Calandäus zeigt zögerlich seine weisse Zipfelmütze

Nun gibt es noch Schreibereien, Vorabendserien im TV ein spärliches Nachtessen, den Abendkrimi und dann gute Nacht.

Dienstag 15.09.09

Guten Morgen Valens. Ich habe ausgezeichnet genächtigt und fühle mich fit. Nicht das Handy hat gew. . . .! Heute bin ich für einmal vom guten Morgen Gebimmel der Kirche wachgeworden. Und gleich danach meldet sich meine Siemens/Swisscom-Maschine zum Morgenruss. Der Himmel zeigt sich noch einigermaßen wolkenfrei. Pizol meldet Temperaturen zwischen 4 und 5°C. Das Schneeschäumchen auf 2226 M.ü.M hat den Tag und die Nacht überlebt. Calandäus präsentiert seine überzuckerte Spitze im Licht der aufgehenden Sonne. Im Laufe meiner Frühstücksfütterung verfinstert sich der Himmel. Das Licht weicht aus dem Hochtal und die flankierenden Bergketten verfallen in bedrohliche Dunkelheit.

Die Hauptlast der Therapie liegt heute am Nachmittag. Der Morgen bietet eine Lektion „geordnetes Wälzen und krabbeln auf

der Schaumstoffmatte“. Mattengruppe nennt sich das und beinhaltet, den Sportlern unter den Lesern, bestens bekannte Gymnastik- und Dehnübungen. Es folgt eine ausgedehnte Erholungsphase in der Cafeteria. Der Adlerhorst wartet mit Wortkapriolen und südländischem Nahrungsangebot. Heute wage ich mich an die Lasagne al forno. Der haarige Liftboy lebt noch und war gesprächig wie immer. Frau Wyrsch rast den Mähen, Heiko schaut noch ein letztes? Mal zu. Ich war bei der „Mattereier“. Noch keine zwei Wochen da und schon habe ich mein Therapieziel erreicht. Wir krabbeln da sowieso auf dem Boden rum. Somit war das Knien ein Aufstieg. Vor einer Woche, habe ich mich noch nicht rangewagt, an die Knieerei. Und siehe da, heute es hat geklappt. Sieht alles noch wacklig aus und würde jeden Helfersyndromtypen aus der Reserve locken. Meinen Fuss habe ich überlistet. Nun braucht es noch ein paar Monate Geduld, bis ich das neue Element und Mein äusseres Gleichgewicht sicher im Griff habe. Liebe Unkräuter, das ist eine Kampfansage an euch. Bis im nächsten Frühjahr werde ich mich zum beidfüssigen Knier entwickeln. Damit werde ich dann weniger müde und werde euch intensiver bearbeiten können. Die

Vordächli – Flicker arbeiten nur auf 3 Meter Höhe, aber die Sonne scheint das nicht zu stören. Hauptsache sie sind da. Die Dachdecker sowie die Sonne. Lasagne war einmalig gut. Der Mittagschlaf auch. Zur Physio kam der Cheftherapeut um mein linkes Goldfüsschen zu betrachten. Die Empfehlung lautet, Operation, verlängern einzelner Sehnen, teilweise Umleiten, damit die Fussstellung besser wird und die Hüfte besser bewegt und belastet wird. Es eilt nicht und kann sorgfältig geplant und überlegt werden. Der Himmel wird langsam grau. Die Dachdecker sind beim Feierabendbier. Heiko fährt immer noch Lift! Hand und Arm werden spürbar lockerer und beweglicher. Es folgen die Vorabendserien im TV, ein feierliches Nacht Mahl, da das Therapieziel bereits erreicht ist, ein Schätzelifon, ein Actionfilm, und gute Nacht Valens.

Mittwoch 16.09.09

Es taget in Valens. Die Kirchenglocken guten Morgen mich aus dem Schlaf. Pizol meldet um 7 °C. Der Himmel ist leicht bedeckt. Die Calandäussicht ist frei. Heute muss ich etwas früher los. Es steht noch ein Termin im Labor an. Es war ein ruppiger Einstieg in den Tag. Die Frau Blutsauger heisst Rupp. Die

Kioskfrau heisst Rupp und Valens!

auch sonst trifft man die Rupp's überall, scheinen Einheimisch zu sein, so wie ich im Oberaargau. Benz hat sich wohl verpennt, war auf jeden Fall nicht auffindbar für die Therapie. Die Delfintherapie wurde kurzerhand in U-Boot –Therapie umfunktioniert. Als ich endlich rausging, kamen die Techniker mit den ganz grossen Schläuchen, um das Bassin wieder aufzufüllen. Keine Dachdecker, kein Heiko, Die Wetterlage eher in trister Stimmung. Ein Sandwich vom Kiosk rettet mich über die Mittagszeit. Um 14.00 Uhr gibt's Latissimüesli zum Nachtmahl, eine ausgedehnte Einkaufstour und ausgiebiges warten. Der Quick ist soweit i.O., und wird in einer Woche noch einmal kontrolliert. Die schwäbische Mückenstichattacke am linken Wadenbein medizinisch unbedenklich und bis in einer Woche in den Warteraum verschoben.

Die Wolken hängen tiefer und mein Rückweg wird durch die himmlische Weinseligkeit begleitet. Durch die Warterei beim Arzt ist es später geworden. Ich mache mich an das raviolisieren des Nachtmahls, ziehe die Vorabendserien rein, leiste mir eine kriminelle Abendveranstaltung und beende den Tag nach dem Schätzelifon auf der Liege an der Wand. Gute Nacht

Donnerstag 17.09.09

Ausgedehnter Ausgang in Chur! So jedenfalls präsentieren sich die Berge über 1500 M. ü. M. Alle sind sie noch ziemlich benebelt zur Morgenparade angetreten. Selber habe ich auch nicht gerade gut geschlafen und kann den Granitblöcken nachfühlen. Während dem Frühstück drückt der Nebel nach unten, ein Zeichen, dass sich in der Höhe die Sonne breit macht. Heute beginne ich mit der Krabbeltherapie nennt. Einen neuen Therapieplan gab es auch noch, der aussagte, dass ich um 08.00 Uhr schon eine Therapie verpasst habe. Nahtlos ging das Training weiter. 09.15 war Mattengruppe, ab 10.00 Eigentaining. Was in der Krabbelgruppe schon funktioniert hatte wurde nun noch einmal 30 Min. lang gefestigt. Latissimüesli dehnen im Knien, mit den Armen auf der hochgestellten Liege. „Hindernisslauf“, mit dem rechten Bein. Der linke steht fest und unbeweglich auf dem Boden. Zur Belohnung gab es zwei belegte Brote zum Mittagessen. Nun bin ich satt und widme mich dem Mittagsschläfchen, bevor ich mich dann um 14.30 Uhr wieder in's Therapiegetümmel stürze. Das genauere Studium des neu-

en Therapieplanes hat ergeben, dass irgendwelche Therapeuten vergessen haben, mir den geänderten Plan zu übergeben. Heute habe ich einen Plan erhalten, der volles Programm für die ganze Woche ausweist. Die Elektrophysiotherapie am Arm zeigt bessere Werte. Die Frau Physio schickte mich auf den Strich. Ein Kunststück, das mir Blingeli schon beigebracht hat. Das Gehen auf den ca. 25 cm dicken Schaumstoffunterlagen gestaltete sich dann schon schwieriger. Nun heisst es, Reisevorbereitungen zu treffen, teilweise zu packen, Dinge bereitzustellen. Nachtessen, Vorabendserien, Schätzelifon, Liegen, gute Nacht. Der Freitag ist vollgepackt mit 5 Therapien und beginnt bereits um 08.00 h mit Physio.

Freitag 18. 09.09

Guten Morgen Valens! Ich habe ziemlich gut genächtigt. Calanda scheint verschlafen zu sein. Er trägt einen Schal aus Nebelfetzen. Darüber zeigt sich der Calandagipfel im Sonnenschein. Frau Physio ging SP-mässig ans Werk. Knien stehen links bis zur Ermüdung, die im Moment schon recht rasch einsetzt. Die Schweissperlen auf meiner Stirn, bezeugen, dass auch neue Muskelbereiche aktiviert wurden. Kaffeepause, dann Delfintherapie, Gleichge-

wichtsübungen, Rumpf aktivieren, Entspannung. Die Therapeuten, haben vorsorglich die Trainingsanzüge bereitgelegt. Wenn Franz das Becken wieder leersäuft, wird's doch recht kühl nur mit Badehose bekleidet. Heute liess es die Franzi mit Ohren ausspülen bewenden. Der Tauchkurs wird wohl erst nächste Woche weitergeführt. Gemächlich, mache ich mich auf den Heimweg. In der Cafeteria, mache ich einen Zwischenhalt, um mir zwei belegte Brote einzuwerfen. Der Himmel ist so ziemlich wolkenfrei. Es düstet aus den Tiefen der Tamnaschlucht. Scheint wohl etwas grösseres zum Mittagessen zu geben da unten.

Ich lege mich auf's Ohr, um ausgeruht in den Therapienachmittag zu starten. 14.00h Laufbandeln, 15.30h MTT, 16.15h Einzelphysio, Therapiplan für die kommende Woche abholen, Adlerhorst fertig aufräumen, fertig packen, kellerwärts, verladen und 17.45 h Ausfahrt aus der Tiefgarage. Der Stau am Qualensee hält sich in Grenzen. Ich muss auf dem Rückweg nie anhalten. Ich wähle die Westumfahrung von Zürich und bin um 20.00 h zu Hause. Christa hat Spätdienst, Bänz war noch unterwegs auf Kontrollgang. Ich bearbeite meine Tasche, Schmutzwäsche zum Waschkorb, Computer in

Betrieb nehmen, etwas Essen, kriminologische Abendunterhaltung. Christa kommt nach Hause und bringt den Quartier tiger mit. Er schaut mich zweifelnd an, widmet sich kurz dem Trockenfutter und verlässt uns Richtung Langetenufer. Gute Nacht Roggwil.

Samstag 19.09.09

Der Tag beginnt ohne Glocken. Das Handy weckert wieder einmal. Herr Bänz liegt vor dem Schlafzimerfenster auf der Lauer. Er genehmigt sich einige Bissen Trockenfutter um uns gleich wieder zu verlassen. Es folgt eine ausgiebiges Frühstück und die Lektüre der Papierausgabe der Tagesneuigkeiten. Compi macht Schwierigkeiten. Er will nicht mehr zum netten Internet verbinden. Ich bezahle die ausstehenden Rechnungen, füttere Bänz, rase den Mähen bei Frau Liechten. Es folgt der gemütliche Teil, mit Nichtstun, Liegen, Televisionieren und gute Nacht.

Sonntag 20.09.09

Die Weckzeit hat sich eingepreßt, auch ohne valensische Kirchenglocken. Es ist „Hochzeitstag“, Grund genug, aufzustehen und das Frühstück zu richten. Der Katzenbänz hat sich versteckt. Den Morgen verbringe ich damit, die Einladungen für die

nächste GaF-Veranstaltung fertig zu stellen und per Mail an die Interessierten zu versenden. Christas Computer funktioniert zum Glück einwandfrei. Der Grund für die Fehlfunktion meiner Maschine liegt im Wort selbst verborgen. In Valens habe ich keinen Internet-Zugang. Compi sucht aber unentwegt nach einer Verbindungsmöglichkeit. Grund für den Virenschutz, den Verbindungs-suchenden als Trojaner zu entlarven und zu löschen. Problem erkannt aber noch nicht behoben. Wir genehmigen uns ein reichhaltiges Mittagessen auswärts und begeben uns anschliessend zum verdienten Mittagsschlaf. Ohne Wecker dauert das natürlich einige 5 Minuten lang! Eine Tasse Kaffee liegt noch im Bereich des Möglichen, letzte Termin und Tätigkeitsabgleichungen, packen, verabschieden, Auto betanken, und ab in den Regen. Die Strasse ist verhältnismässig frei zu befahren und so bin ich schon nach zwei Stunden im Adlerhorst angekommen. Auspacken, essen, Schätzelfon und gute Nacht.

Montag 21.09.09

Guten Morgen Valens, wieder mit Kirchenglocken. Pizol hat bei 6.0°C und ziemlich gute Sicht. Calandäus grüsst aus

leichtem Dunst, die Spitze von der aufgehenden Sonne beschienen. Die Therapiewoche beginnt im Wasser, mit der Delfin-Franzi, dann eine Lektion Laufbandeln mit Jens.

Im Lift wartet der totgegläubte. War wohl ein missliches Verständnis mit dem Todestag des Hundes. Weil es so schön war in der Therapie und der richtige Zeitpunkt da ist, genehmige ich mir ein Trallalla-(T(h)on) und ein Eier-Brötli als Mittagsschaf und um 15 Uhr starte ich zum Tagesendspurt mit 3 Therapien ohne Pause!

Nun bin ich zurück, mit einem neuem Therapieplan versehen. Die Woche hätte schon um 08.00 Uhr begonnen. Woher soll der Patient wissen, dass, die Therapieplanung, zwischen Freitagabend und Montagmorgen noch eine „arbeitslose“ Therapie gefunden hat und die dem Franz nun auf's Auge drückt? Fazit: Der Therapieplan, der am Freitagabend abgeholt wird, ist am Montagmorgen schon überholt. Der Patient sollte um 07.00 Uhr auf der Matte stehen, damit er über die neuesten Neuerungen unterrichtet werden kann! Therapiepläne

erstellen ist nicht ganz einfach, weiss ich aus Erfahrung, bei 10 Therapeuten, 5 Ärzten, 1 Seelsorger und 30 Patienten. Ich richte mir das Nachtsessen umrahmt von den Vorabendserien. Sag niemals nie. Nach diesem Motte habe ich mir den Film Sister Act nun bereits zum 5 Male reingezogen, obschon ich vor 20 Jahren alle meine Kräfte aufgeboren habe, dem Kino fernzubleiben. Und nun gute Nacht, ein anstrengender Tag wartet.

Dienstag 22.09.09

Der neue Plan von gestern sagt 09.15 Krabbel/Mattengruppe, ohne Pause in's Selbsttraining, Mittagsschaf und am Nachmittag noch zwei Therapien. Pizol hat 8.0°C zu bieten und ist bereits Sonnenbeschienen. Calandäus schält sich aus dem Dunst und hat die Zipfelmütze bereits zur Sonne gewendet. Die Brötli sind vertilgt und der Morgen somit beendet. Der Mittagsschaf wartet. Es ist schön warm und sonnig im Taminatal. Vatikantherapie ist angesagt. Das Knie geht schon ganz gut. Das intensive Training der Hüft und Rumpfmuskulatur zeigt erste Erfolge. Das linke Bein schwingt weniger nach aussen. Die ganze Herumtollerei auf der Matte, hat den Arm nicht zusätzlich verspannt. Frau Ergo

spannt mich heute zum ersten Mal in diesem Jahr in den Roboter, der sich Armeo nennt. Es gibt noch ein spärliches Nachtmahl, ein Glas Wein, zur Feier der Fortschritte, Niedrig & Kuhnt, Anna und die Liebe, und der liebe Naseband leisten mir bis zum Abendkrimi Gesellschaft. Ein Schätzelfon und schliesslich gute Nacht.

Mittwoch 23.09.09

Guten Morgen Bergwelt. Es schlief sich schlecht letzte Nacht. Langsam, ganz langsam streiche ich das zerknüllte Taschentuch, das sich Franz nennt, glatt. Es passt ausgezeichnet, der Kaffee schenkt mir sein letztes Körnchen aus dem Glas. Pizol hat 8.6°C heiss. Calandäus zeigt sich leicht gedünstet. Der Himmel bis auf ein paar Nebelfetzen klar und zart blau. Mein Tag beginnt um 08.00 Uhr bei der Biene zur erquicklichen Blutsaugerei, im Labor. Werte unverändert im grünen Bereich. Eine Tasse Kaffee, frisch gemahlen, nicht Restkörnchen, macht den Übergang zur Guantanamotherapie. Es kniet sich schon ganz gut, mit zusammengebundenen Händen, fehlt nur der orangefarbene Trainingsanzug. Weiter geht es mit der Delfintherapie. Zum Glück ist mein Aufenthalt bald beendet. Heute fällt nämlich bereits die zweite

Frau Physio für die Planscherei aus. Danach kommt das bereits legendäre Trallalabrötchen und oi Oierbreetchen. Der Mittagsschlaf darf etwas länger dauern, da die Ergo erst um 15.00 Uhr beginnt. Denkste, Terminprobleme lassen mich erst um 16.30 h an den Roboter. Danach selbständig Elektrotherapie für das Pfötchen. Zum Tagesabschluss wird ein Latissimüesli angerührt und mit Linksbeinigen Kunststücken garniert aufgetischt. Ein Kaffee und der Einkauf von Portionen Pulverkaffee für die noch ausstehenden Frühstückssorgen beenden heutigen Aufenthalt in der Klinik. Es ist angenehm warm und weiterhin sonnig. Aus dem Tal steigen die Dünstereien der Flachländer gegen den Himmel. Mit den üblichen Vorabendserien zwischen dem Nachtmahl und dem Abendkrimi, geht nach dem Schätzelifon ein weiterer Tag zu Ende. Gute Nacht Valens.

Donnerstag 24.09.09

Schlecht geschlafen! Es sind wieder die guten Morgen Glocken der Kirche, die mich in den Tag holen. Pizol hat keine Temperatur, genauer gesagt keine Temperaturanzeige.

Flumserberg zeigt sich bereits besonnt bei 10°C auf 1500 M.ü.M.. Das Taminatal hat einen oberaargau-

er Herbstgast eingeladen. Calandäus ist hinter einer dichten Nebelwand verborgen. Während meinem Frühstück, beginnt sich der Deckel zu heben. Der Felsklotz zu meiner Rechten wird sichtbar, darüber zartblauer Himmel. Es scheint nur eine Frage der Zeit, bis sich die Sonne den Weg in das Taminatal gebahnt hat.

Mein vorletzter Therapietag beginnt mit delfinierten, selbsttraining, Händeschütteln beim Arzt und Guantanamo. Pizol ist immer noch dunkel ohne Anzeige. Soeben kam das Schätzelifon und ein erstes Miau von Bänz. Geschafft aber zufrieden nach dem ausgiebigen Morgen und dem obligatorischen Birchermüesli, sitze ich nun im Adlerhorst bei Sonnenschein und Computer. Der Liftboy war heute wieder am arbeiten. Der linke Fuss stellt sich neuerdings nicht mehr so saublöd an wenn es anstrengend wird. Das Mittagsschläfli hat mich erquicket, ohne dass Biene

Maja aus dem Labor nachgeholfen hat. Nach dem Weckkaffee, wurde eine Lektion SP in der unteren Schublade absolviert. Als erstes musste ich auf die richtige Länge gebracht werden. Aita beisst sich auf die Lippen und stemmt das linke Bein gegen die Decke, bis sich mein Mund und Augenwinkel berühren. Dann folgt das aufstehen von der Liege, über

das linke Bein. Mein Hirn arbeitet. Das ging doch 45 Jahre lang, ohne auch nur einen Gedanken an das Wie zu verschwenden. Es geht auch heute noch oder wieder. Der Fuss ist zwischenzeitlich weichgekocht und lässt das Geschehen über sich ergehen, ohne übermässig zu verkrampfen. Bingo, ein zusätzlicher Fortschritt, der nicht auf dem primären Forderungskatalog der Therapieziele verzeichnet war. Unter diesen Voraussetzungen, sollte auch der angepeilte Geschwindigkeitsrekort, Langenthal retour zu schaffen sein. Pizolkamera immer noch defekt. Calandäus nebelt sich ein für die Nacht. Nun gibt es noch ein Lasagne al Forno, Niedrig & Kuhnt, Anna, der Naseband, ein Krimi oder Fussballabend, das Schätzelifon und dann gute Nacht Valens. Der letzte Tag wartet.

Freitag 25.09.09

Keine Glocken, kein Handy! Diesmal war es ein ganz banaler Hahn, der mich um 05.00 Uhr aus den Träumen holt. Ein letzter Therapietag beginnt. Es werden Abschlusstests gemacht, das erarbeitete noch einmal vertieft,

Übungen für das Heimtraining festgelegt, eine kurze Kaffeepause, Krabbel/Mattengruppe und ohne

Pause zur Ergo. Die beiden Breetchen sind verteilt und nun wartet der verdiente Mittagsschlaf, bevor ich zum Endspurt 2009 ansetze. Das letzte Laufbandeln und anbandeln. Auf die Frage, ob ich in Valens auch das Fahrradfahren wieder erlernen könnte, erhielt ich eine positive Antwort. Therapieziel für das Jahr 2010 ist somit fixiert, und die Strasse ein Stück näher gerückt. Zum z'Vieri wurde noch ein letztes Latissimusli mit intensivem Verlängerungsversuch (Dehnen) angerichtet. Zum Abschluss wartete eine letzte Runde MTT (Selbsttraining an Geräten). Nun lasse ich die Schweissperlen trocknen, mache mich frisch und statte dem Klosterhof drei Besuche ab, (der Erste, Einzige und Letzte im Jahr 2009)! Danach Wohnung aufräumen, Geschirrberge spülen, ein Schätzelifon, der letzte Krimi in Valens und gute Nacht. Das Wetter wird heimatlich neblig. Zeit, abzureisen. Ziel erfüllt, Regenschirm nur einmal gebraucht. Westumfahrung Zürich erfolgreich getestet. Festgelegte Therapieziele erreicht. Mit Bänz telefoniert. Gewicht erfolgreich verteidigt?!?! Die Hose passt noch. Die Klosterfrauen vom Klosterhof sind fix wie immer. Es dauert ca. 15 Min. von der Bestellung bis zur Lieferung des Essens.

Samstag 26.09.09.

Schlecht geschlafen in Valens. Das letzte Mal in diesem Jahr. Pizolkamera funktioniert wieder, zeigt ein dichtes Nebelmeer unter dem Sonnenbeschienenen Laufböden auf 2226 M.ü.M.. Ein letztes Frühstück ohne Aussicht auf Calandäus. Alles läuft parallel. Aufräumen Frühstück, Packen, ein Schätzelifon. Beim Kehricht wegbringen, treffe ich am Container die Frau Vermieterin. Wir verabreden uns zur Wohnungsabgabe auf „gleich nachher“. So ist es mir möglich schon um 9.45 Uhr aus der Tiefgarage zu entschwinden. In Bad Ragaz scheint bereits die Sonne. Mein Weg führt nun über Chur nach Parpan wo ich noch eine Ferienwoche zur Erholung anhängen kann. In Parpan scheint die Sonne und es ist noch sommerlich warm. Bis die langsamen Flächländer eintreffen, zieht bereits etwas gewölk von Süden her auf um sich zu einem Begrüssungschauer zu sammeln.

