Therapietagebuch

REHA VALENS

15.09.2008 ~ 3.10.2008

Therapiebericht eines ganz ganz armen Hemiplegikers

Erklärung von „Fachausdrücken“ :
1.„Blingeli“ siehe auch unter :
http://www.franzliechti.ch/GSCHICHTE%20-%20CHISCHTE/htdocs/downloads/sblingelislaehmeli.pdf

2.“Bänz“ steht unter :www.franzliechti.ch/galerienfotoshows/baenzderkater.html
3. „Latissimus“ siehe:http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_latissimus_dorsi

Montag 15.09.2008

Ein kühler Morgen wartete vor dem Schlafzimmerfenster auf mich. Da Christa Frühdienst hatte, wurde auch ich frühzeitig aus den Federn geholt. Weit und breit kein „Bänz“ in Sicht. Das „Früh“- stück, das seinem Namen alle Ehre erwies, fiel kurz und bündig aus. Christa schleppte die schweren Teile ins Auto. Ich lieferte die etwas leichtere Freizeitkollektion nach. Um 06.30 Uhr startete ich zu der langen Reise ans „Ende der Welt“. Mein Weg führte ausnahmsweise über Reitnau, wo ich noch einige Kopien vom neuen Newsletter der Firma MPS abliefern musste. Nach einer kurzen Pinkelpause in Sursee übergab ich mich dem fröhlich vorwärtstreibenden, frühmorgendlichen Berufsverkehr. Den zu tiefen Glasgucker vom Vorabend scheinen die meisten Automoblisten mit dem Einschalten des Fernlichts in der Dämmerung auszugleichen. Unfallfrei habe ich mich vor den „Streetfightern“ in den Unfallstau zwischen Zug und Cham retten können. Sihlbrugg und Hirzel verlief problemlos.
Trotzdem wurde die Zeit knapp! Leider hatte ich im letzten Jahr keine Buchführung der Fahrzeiten gemacht. Der Walensee wurde wieder einmal zum Qualen – See. Auf dem letzten Drücker, wie oft, erreichte ich mein Ziel. Und alle Behindi-Parkplätze vor dem Loch belegt, wie beim Einkaufen üblich. Das Eintrittsgespräch verlief wie das Frühstück, kurz und bündig. Nach 15 Minuten sass ich bereits beim längst überfälligen Kaffee und studierte den Therapieplan der ersten Woche. Termin Nr. 1 hatte ich bereits verpasst. Der war auf 08.30 Uhr festgesetzt worden. Bürofräulein zwischen Theorie und Praxis. Danach studierte ich das Angebot im Bücherständer vom Kiosk, was mir einen weiteren Krimi bescherte. Das erobern des Studios im dritten Stock forderte alle noch funktionierenden Muskeln. Gut geschützt im Schosse der Einstellhalle, schleppte ich meinen ganzen Karsumpel zum Lift. Die vier Treppenstufen werden ihre Wirkung erst morgen zeigen. Vom Dachbalkon habe ich eine unverbaute Aussicht auf den nebelverhüllten Calanda-Hoger. Eine Kuhweide ist dieses Mal nicht in der Nähe. Anstelle der Bimmelmilchmaschinen weiden neben meinem Domizil zwei „Wettermacher“-Winnetou-Motorräder (Pferde). Der ersten Dusche in der Badewanne folgten der Nachmittagskaffee und die erste Therapieeinheit in der Physio. Der Gehtest zum Eintritt ging weiter als der letzte Gehtest beim Austritt, aber war noch lange nicht am Limit. Nun gibt’s gleich den ersten Kochversuch in der neuen Küche, dann ein wenig Lesen und in die Ferne sehen und schliesslich Gute Nacht und schöne Träume! Der noch fehlende Badepass verhindert den Badespass! Wasser läuft, Compi läuft! Der Ernst des Lebens kann beginnen.
Und zweitens kommt es . . .! Weil nämlich Blingeli anruft und zum gemeinsamen „Besäufnis“ einlädt. GAT – Autorentreffen im kleinen Rahmen in der Bergwelt. Blingeli und Lähmeli mischen Valens auf! Und nun gibt’s nur noch den Horchposten am Kissen zu beziehen nach ein paar Seiten vom neuen Krimi. Spannend soll er sein, das steht zumindest auf der Rückseite. Leider konnten nicht alle meine Sinne diese Spannung aufnehmen, was dann auch bald zum erholsamen Schlaf führte.

Dienstag 16.9.2008

Tagwache war ganz normal ohne die lästig bimmelnden Milchmaschinen. Einzig das Postauto, das die ersten Arbeiter zur Klinik bringt, machte bei der Post einen lärmigen Zwischenhalt. Die Klettertour in die Badewanne war erfolgreich. Der Blick aus dem Fenster erschreckend aufweckend und erst der Kontakt mit der frischen Bergluft. Ein Atemzug reichte aus, um mich blitzartig hinter der warmen Kaffeetasse verschwinden zu lassen. Es soll besser werden, aber das heisst es immer und ändern tut sich nichts. Man werfe einen kurzen Seitenblick in die Politik. Aber nicht zu lange am Fernrohr verharren, das macht depressiv. Der Stuhl, auf dem ich sitze, ist ziemlich ungemütlich. Er sorgt für die Spannung, die der Krimi nicht schafft. Die Morgentherapie ist erledigt! Nun hoffe ich darauf, dass sich die Dosenravioli vom Gedanken, verzehrt zu werden, auch erwärmen können. Draussen scheint in

der Zwischenzeit die Sonne. Örtliche Aufhellungen nennt sich das. Oder scheint sie, weil ich so brav meine Therapien abgehakt habe. „Einbildung ist Alles“! Der Therapietag ist zu Ende. Heute folgen noch die Wasserspiele. Das Wasser im Thermalbad ist immer noch nass, schön warm und entspannend. Es wird schon empfindlich kühl am Abend. In der Dämmerung heben sich die Silhouetten der bedrohlich schwarzen Hügelzüge vom wolkenlosen Himmel ab. Trotzdem noch Lust auf ein Bier? Nein! Rückzug ins warme, heimelige Studio bei Yes-Curt und Orange–Limo. (Jo-Kurt, Joghurt & Orangensirup). Schliesslich bin ich zu Trainingszwecken hier. Muskel-auf- und Fettab-bau.
Nach dem Schätzeliphon beziehe ich den Horchposten - an der Rückwand des Studios.

Mittwoch 17. 09.2008

Tagwache erfolgt heute etwas früher da ich bereits um 08.00 h zur ersten Therapie erscheinen muss. Der erste Kontakt mit der Umwelt ist erfreulich erfrischend. Es ist saukalt, aber die Berggipfel sind bereits in das sanfte, warme Rot der aufgehenden Sonne getaucht. Der Calandahoger grüsst das erste Mal in dieser Woche unverhüllt den Unterländergast.
Hüfte, Knie, und Fussgelenk lockern und überall Italiener; ist es da verwunderlich, dass sie bei mir die benediktinische Vatikantherapie einsetzen? Die Empfindung ist ähnlich wie damals beim Sitzen- und Gehenlernen. 20 Minuten knien und auf der Ferse sitzen. Das dehnt und strengt an. Nach 30 Minuten bin ich schweissgebadet und erledigt.
Ich gönne mir eine kurze Kaffeepause. In der Küche fehlen noch einige wichtige Dinge wie Abwaschmittel und Nahrung. Also mache ich mich auf den Weg zum Dorfladen. Ein Ex-Jugoslawischer Gastarbeiter versucht erfolglos seinen schwarzen Prachts-BMW zu starten. Der Anlasser dreht nicht, also muss man überbrücken. Kurzentschlossen hält er ein vorbeifahrendes Auto an. Als ich vom Einkauf zurückkehre, sind die immer noch am üben. Mein Tipp: “Ein leichter Schlag mit Hammer oder Schraubenschlüssel auf den Anlasser“ verhallt ungehört in der Bergluft. Der Tipp war gut, doch wo findet man im vollgepackten Motorraum nun schon wieder diesen verflixten Anlasser? Auf der Weide nebenan lachen sich zwei Esel die „Hucke voll“ sie teilen sich Stall und Weide mit einem Rudel Hühner. Das Hängebauchschwein vom Vorjahr ist verschwunden, genau gleich wie die Zwergziegen beim Schulhaus. Die Sonne scheint, als würde sie morgen schon verboten. Ich labe mich am eingekauften Käse und Brot beim Mittagsmahl. Wetterbedingt unternehme ich nach dem Mittagsschlaf einen Spaziergang Richtung Vasön. Bis zur Brücke, die über das Tal führt und zurück, verstreicht eine ganze Stunde. Die Dachdecker sind gerade dabei, Löcher im Dach zu reparieren. Da lohnt es sich schon, einen längeren Aufenthalt ausser Haus zu machen. Es fliegen Dreck und Staub durch die Gegend. An eine gemütliche Kaffeepause auf dem Balkon ist somit nicht zu denken. Die linke Körperseite meldet ihre Bedenken an der heutigen Behandlung an. Würde ich in der Tiefe alles uneingeschränkt spüren, wäre es wohl „Muskelkater“. So äussert sich nur eine leichte Schwäche und ein seltsames, taubes Gefühl in der Speckgegend (Rumpf, Hüfte). Meine Güte bin ich ein Kraftprotz! Wenn ich die zierlichen Therapeutinnen betrachte, wie sie mit ihrem ganzen Körpergewicht und hochrotem Kopf meine Muskeln dehnen, staune ich über die Kräfte in mir, von denen ich bis anhin keine Ahnung hatte. Mit Schulter und Armdehnung wurde der heutige Therapietag abgeschlossen. Nun ist der Tag aber noch nicht zu Ende. Um in Übung zu bleiben, nahm ich mein Nachtessen im „Klosterhof“ ein. Bis ich den Horchposten beziehe, werde ich noch eine Weile in die Ferne sehen. Der Calandahoger hüllt sich allmählich in seinen grauen, hässlichen Herbstmantel. Nun warte ich noch auf das Schätzeliphon, bevor ich mich dem wohlverdienten Schlaf widme. Und Zweitens . . . . . .! Ruft Blingeli an zum längst fälligen Feierabendbier. Der Therapietermin in Blingelis Grundkurs ist organisiert, aber auf Grund administrativer Probleme nicht bis zu mir durchgedrungen. Bürofräulein zwischen Theorie und Praxis. Schätzeliphon geschieht heute etwas später. Aber nun ab in die „Heja“. Beim mitternächtlich obligatorischen Pinkeltermin macht sich der arg gebeutelte Körper bemerkbar. Wir arbeiten offenbar an den richtigen Stellen.

Donnerstag 18.09.2008

06.00 h ! Die Kirchenglocken rufen das malerische Bergdorf zur Tagwache. Das weckt natürlich Erinnerungen an vergangene Tage in Valens. Bei meinem ersten Aufenthalt in Valens war ich für die letzten beiden Therapiewochen in einem Studio unmittelbar neben der Kirche einquartiert. Mein damaliger Zimmergenosse, der vor mir die Studioluft geniessen konnte, meinte: „Das ist die Strafe der Selbstständigen, die 4 Wochen lang den Klingelknopf am Bett nicht benutzt haben“!
Heute bin ich nicht so in Eile. Mein erster Termin ist um 08.30 h der zweite um 09.00 h und dann ist es ruhig bis um 17.30 h. Wäre da nicht diese Zecke, die mich am Hals gepiekst hat. So muss ich um 14.45 h meinen

Arzt belästigen und vom Mittagsschlaf abhalten. Das Wetter ist weiterhin sonnig und einladend mild. Meine Handschiene ist repariert und wieder voll funktionsfähig. Rechnung folgt! Soeben habe ich mein Studio fotografisch festgehalten. Es gibt immer wieder neugierige Menschen, die im Bild gehalten werden wollen.
Wie genau heisst es nun auf deutsch? Der Dachdecker ist auf dem Dach, deshalb scheint die Sonne, oder: die Sonne scheint, deshalb ist der Dachdecker auf dem Dach. In Mundart wäre es klar: Wenn d'A... schtige, gites schöns Wätter! „Die Klopfgeister" sind mit der Arbeit noch nicht fertig, aber ich nächstens mit den Nerven. Zum Glück kann ich raus. Das Einlesen und Testarbeiten in/mit die/den neuen Programme/n verschiebe ich auf später. In den nächsten beiden Wochen gibt es sicher noch Tage mit wetterbedingtem Stubenarrest. Anscheinend sind die Dachdecker fertig mit der Arbeit. Es regnet. Nicht in Strömen, aber doch lästig nass. Die männliche Muskelkatze habe ich im Therapiebad ersäuft. Nach dem Schätzeliphon gibt Blingeli noch den letzten nun doch machbaren Kurstermin bekannt. Zum Wochenabschluss gibt es nicht 30 Min. sondern 1.5 Std. Physio Folterstunde. Danach werden wir packen und uns zusammen auf den Heimweg in die Geborgenheit unter dem Hochnebel machen. Nun geht's doch noch zum Horchposten an der Rückwand des Studios.

Freitag 19.09.2008

Die ganze Nacht prasselte der Regen an die Lamellenstoren der Balkonfenster. Der Morgen schaut schon etwas fröhlicher aus der Wäsche. Ernüchterung beim Gang durch die Klinik. Das Personal ist auf Freitagmorgen getrimmt und die Gesichter vermitteln durchwegs l.m.a.A...-Stimmung. Beim Therapielohn-Kaffee stellt sich heraus, dass auch einige Patienten in l.m.a.A....-Stimmung sind.
Diese undankbaren, fordernden Geschöpfe drücken ganz gehörig auf den Nerv. Im Gegensatz dazu die schwerstbehinderten Italiener, denen es wichtig ist, auch unter grösster Konzentration und Kraftanstrengung einen guten Morgen Gruss an die wartenden Mitpatienten los zu werden. Die Klopfgeister sind wieder am Werk über meinem Kopf, und natürlich drückt die Sonne durch die Wolken, gem. Mundartspruch von gestern.
Therapieplan von heute ist geändert und beschert mir einen fitmachenden Wochenabschluss. Vor dem Mittagessen muss gepackt, aufgeräumt und umgeladen werden. Pünktlich um 14.45 Uhr werde ich von den „Folterknechten" im Foyer vom 3. Stock abgeholt. Da ich mich nun auch in die Höhe gewagt habe, scheint wie auf Kommando die Sonne. Also der Dachdecker war nicht schuld an der Wetterveränderung. Um 16.30 h erwartet mich die letzte Therapie nach Plan.
Es folgt ein kurzer Zwischenspurt. Um 18.15 h stehe ich reisefertig vor der Klinik. Die Wolken türmen sich bedrohlich auf im Tal unten und Richtung Zürich. In der Raststätte Heidiland genehmigen wir uns einen Salathalt, zwecks Lebenserhaltung. Die Strasse ist frei und nicht übermässig befahren. Um ca. 21.00 h schmeisse ich Blingeli in Langenthal auf den Bahnhofplatz. Zu Hause wartete mein Chrigeli-Schatz mit einem Behälter „Bananenmilch". Dann hiess es Auspacken, fürs Wochenende einrichten und Horchposten beziehen.

Samstag 20.09.2008

Frühdienst für Christa! Ich stehe auch gleich auf. Seit Morgen 01.00 h kämpfe ich mit Zahnschmerzen und bin froh endlich eine Schmerztherapie durchführen zu können, ohne Christa in ihrer wohlverdienten Ruhe zu stören. Es gibt einiges zu erledigen für mich. Bürokram, Rechnungen bezahlen, Web-to-date installieren, Schmerztherapie und am Nachmittag, bei Nachbars den Rasen mähen. Kuchentransporteur spielen, den kleinen Noah besuchen und zum Schluss der Festeinladung der Garage Gautschi folgen. Es war ein Festabend der besonderen Art, mit dem wir unseren 5. Hochzeitstag feiern konnten. Gutes Essen, gute Unterhaltung, von 19.30 h bis Mitternacht ohne den Hintern bewegen zu müssen, was sich dann auch schmerzhaft bemerkbar machte beim Aufstehen nach Mitternacht (unverbesserlechi Feschthüfe) !

Sonntag 21.09.2008

Bänz gewöhnt sich wieder daran, dass ich auch da bin. Nach dem Frühstück genehmigen wir uns viel Ruhe und Zeit zum „Sein".
Nach dem Brunch-Schläfli beginne ich meinen verstreuten Karsumpel zusammenzutragen. Wir gönnen uns noch einen gemeinsamen Familienkaffee. Dann heisst es für mich wieder Aufbruch an das „Ende der Welt". Die Zahnschmerzen sind weg. Trotzdem hat die Schmerzattacke ihre Spuren hinterlassen. Ich bin sehr müde. Verkehr hat es nicht sonderlich viel. Am Autobahnende in Sihlbrugg muss ich einige Rotphasen abwarten. Wieder auf der Autobahn mache ich in der Raststätte Herrliberg eine kurze Verpflegungspause. Nun beginnt es langsam zu dämmern. Das Wetter wird schlechter. Wolken und Nebel verstecken die Ostschweizer Bergwelt. Nach 2 Std. 30 Min. parkiere ich mein Auto in der Tiefgarage in Valens. Ein kurzes „Schätzeliphon" zur Lage der Nation. Kofferschleppen, Einrichten, Horchposten beziehen!

Montag 22. 09.2008

Ausschlafen ist angesagt. Meine Wochenstarttherapie beginnt erst um 10.30 h. - - Denkste!
Pünktlich um 07.30 h haut der Dachdecker den ersten Nagel in das Dach. Gem. Wetterbericht der Flachländer hat es Hochnebel. Ich schaue aus dem Fenster. Stimmt Hochnebel, so hoch, dass ihn keiner sieht. Dafür stimmt der Spruch mit den A...! Der Calandagipfel ist von den ersten Sonnenstrahlen erleuchtet.
Während ich mich mit dem Frühstück zubereiten abmühe, klingelt das Schätzeliphon.
Unten ist es noch trüb und herbstlich versch...!
Um 10.00 h mache ich mich auf den Weg zur Klinik. Überraschung am Morgen:
Im Lift stehen nicht die Reinigungsutensilien vom Abwart, sondern ein junger Sennenhundmischling, der sich „bänzmässig“ breit macht und nicht die Absicht vermittelt sich zu bewegen. Ich drücke mich zum Hundevieh in den kleinen Fahrstuhl. Ausser stinken tut der Hund nichts. Im Erdgeschoss angekommen bleibt er einfach liegen im Lift. Die Luft vor dem Haus ist frisch und angenehm warm. Der Weg zur Klinik mutet eher frühlingshaft an, wären da nicht die farbigen Blätter an den Bäumen. Nicht den Schoggimus oder gar den Apfelmus, nein den Latissimus bearbeitet die Therapeutin. Ausnahmsweise bin ich nicht der einzig Schwitzende. Die Erkenntnisse aus dem Kursabstecher vom Freitag werden gleich umgesetzt. Leichten Schrittes begebe ich mich in meine Klause zur Mittagsruhe. Von wegen Ruhe, rumgebastelt habe ich, am Titelbild für die neue Homepage. Neu ? Schon wieder ? Reicht eine Site nicht? Wie viele braucht denn so ein normaler Mensch mit Behinderung? - -
Ganz einfach, es gibt Menschen die nur die Geschichten lesen wollen. Damit die (Geschichten) leichter zu finden sind und übersichtlicher geordnet werden können, erhalten die eine eigene Site, nämlich „D'Gschichte-Chischte“. Ein wenig im Photoshop rumstöbern und schon sind „ein paar Minuten zu viel“ vergangen. Zum Glück nicht sonderlich müde mache ich mich auf den Weg zur Klinik.
Eine Einheit Ergo steht an. Nachdem am Morgen versucht wurde ein Latissimus zu kochen, ging es beim Arm weiter. Ellenbogen und Handgelenk standen im Mittelpunkt und als Folgeschaden der Therapie löste sich sogar die verkrampfte Hand. In Anlehnung an die kalten Therapeutinnenhände leistete ich mir ein Eis. Zum Tagesabschluss wurde noch einmal das Latissimus aufgerührt. Nach dem Abendessen, gehe ich noch einmal zum Warmduschen und Franz Blanchieren. Dann warte ich auf das Schätzeliphon von der schwäbischen Alb um mich etwas später an der Rückwand auf den Horchposten zu begeben.

Dienstag 23.09.2008

Kein Dachdecker dieses Mal, sondern der übliche Wecker, holt mich aus dem erholsamen Schlaf. Kein Dachdecker, das bedeutet Hoch-Nebel. Für heute einmal so tief dass der Calandahoger verschwunden ist. Gemäss Flachlandradio soll gegen Mittag die Sonne scheinen.
Und tatsächlich nach meinem Therapielohn-Kaffee werde ich auf dem Heimweg mit Sonnenschein belohnt. In der Wohnung richte ich das Mittagessen und starte den Computer. Auf dem Dach trampeln die Dachdecker herum. Also doch! : wenn d'A.....! Als Vorspeise gab es Latissimus, als Hauptgang Ravioli aus der Dose in die Pfanne auf den Teller,mit Käse darüber, aber ohne Saucenverfeinerung Marke „Liechti spezial“. Ich werde es überleben. Heute gibt es Mittagsschläfli. 15.00 h Ergotherapie. Auf dem Weg zur Ergo, ruft plötzlich der Klaus meinen Namen und erklärt kurz dass sie intern eine Programmänderung getätigt hätten. So komme ich in den Genuss, ein neues Gerät zu benützen, das erst eine Woche in der Klinik installiert ist. Genau diesen Roboter (Armeo) habe ich am Sonntag im Fernsehen gesehen und habe mich gefragt, ob das für mich auch tauglich wäre. Es ist tauglich! Kurz erklärt mache ich damit Computerspiele. Der linke Arm ist gleichbedeutend wie die Computermaus. Ich fange Tropfen mit einer Tasse, Wische einen Herd sauber, fange Fische und nehme Äpfel aus dem Regal und lege sie in den Einkaufswagen. Die Beweglichkeit des Armes ist deshalb so hoch, weil das Gerät die Schwerkraft aufhebt und die Muskelfunktionen ohne Belastung zulässt. Nach dem Therapielohn-Eis gibt es noch einmal Latissimus zum Dessert. Das soll einer verstehen. Die Arbeiten eine halbe Stunde am Schultergelenk und dadurch wird das Gangbild besser! Interessanterweise löst sich bei dieser Prozedur auch die Spannung in der Hand. Auf dem Heimweg muss ich nun neuerdings aufpassen, dass es mich nicht aus der Kurve schleudert, so locker und leicht tripple ich den Berg hoch. Nun bastle ich noch ein wenig am Computer, lasse das Nachtessen sich erwärmen „Lasagne al Forno“, ä Guete, dann etwas lesen, ein wenig in die Ferne sehen und den Horchposten beziehen. Schätzeliphon wird heute etwas später eintreffen. Vor dem Schätzeliphon gab es noch ein Ruediphon und ein Philippophon. Die Technik macht's möglich. Die einsame Bergwelt verliert ihren Schrecken.

Mittwoch 24.09.2008

Vorab gab es eine Unachtsam-

keit meinerseits. Nicht um 08.30 h sondern um 09.30 h muss ich zum Latissimus erscheinen. Also arbeite ich mich durch mein Morgenritual. Beim Frühstück fällt mein Blick auf den Calandahoger und dessen besonnte Spitzen. Besonnt ? Ist hier etwas falsch? Es ist so ruhig in der Gegend über mir. Ich bin immer noch beim Frühstück, als sich der „Klopfgeist „bemerkbar macht. Also doch! Auch andere haben heute ihre Probleme mit den Tageszeiten. Die vom Flachlandradio melden den morgendlichen Hochnebel. Calanda hüllt sich langsam in einen Dunstschleier. Ich hole mir mein Latissimus. Im Lift wartet bereits mein „Freund“. Mit blutunteraufenen Augen schaut er mich vorwurfsvoll an, um mir bewusst werden zu lassen, dass ich ein gemeiner Störenfried bin. Verächtlich legt er den Kopf zwischen die Pfoten und rückt ein wenig zur Seite, dass ich auch Platz finde. Im EG angekommen bleibt er einfach wieder liegen. Als ich nach einer halben Stunde zurück komme ist er weg nur sein unvergleichlich anmutendes Parfüm im Lift, lässt seine vergangene Anwesenheit erahnen! Die Dachdecker werkeln fröhlich weiter im Sonnenschein. Calandahoger hat sich in eine Wolkenmütze eingemummelt. Die Therapieplanänderungen, die in der letzten Woche noch nicht funktioniert haben, werden nun artig an mich weitergereicht. „Frau Ergo“ ist krank. Somit muss ich mich vor meinem eigenen Computer beschäftigen. Die Sonne scheint und bis zum nächsten Termin bleibt noch genügend Zeit ein Spaziergang durchs Dorf zu machen. Läuft sich ganz leicht und locker mit soviel Latissimus. Ob das dick macht? Zum Therapieschluss gibt es noch einmal Latissimus.
Wenn der Latissi endlich Mus ist geht es mit Hüfte und Bein weiter. Staunen ist angesagt! Heute kam eine, im Augenblick nicht beschäftigte Therapeutin um der „Folterstunde“ beizuwohnen. Staunend nimmt sie zur Kenntnis, was diese therapeutische Schwerstarbeit für Auswirkungen hat. Somit sei es wieder einmal gesagt. „Das isch haut kei Normale“!
Durch das Tal weht ein heftiger Wind und bremst meinen locker leichten Heimweg. Calandahoger hat die Vorhänge ganz zugezogen und sich zur Nachtruhe begeben. „Z’mitts im Nomittag, dä Depp“! Zum z’Nacht gibt’s wieder diese ausgezeichnete Lasagne al Forno bis zum Abwinken. Das reicht dann wieder für ein Jahr! Heute verkrieche ich mich mit einem Buch in der Höhle. Das Taminawasser muss ohne meine Präsenz klarkommen.

Donnerstag 25.09.2008

Trüb und heimatlich grau präsentiert sich die Bergwelt vor dem Fenster. Als Aufhellung gibt’s zum Frühstück noch ein Schätzeliphon. Um 08.30 h bin ich zum Latissimus verabredet. Der Liftboy hat heute eine Auszeit genommen. Er wird von einem Putzeimer mit Wasser vertreten. Der Putzeimer verbreitet einen seltsam frischen Geruch im engen Lift. Der Dachdecker hat seine Arbeit definitiv beendet. Ich überlege mir, ob ich mir eine Leiter kaufen soll, oder ob es genügt wenn ich auf den Dachbalkon trete und die Wolken erschrecke. Auf dem Heimweg wurde ich zögerlich aus den Wolken, die die Flachländer ins Tal schieben, bepinkelt. Kurz vor elf habe ich noch einen Arzttermin. Danach genehmige ich mir eine Schüssel Salat aus dem Kühlschrank am Klinik-Kiosk. Ein Mittagsschläfli, um 15.30 h eine Ergofuer, Kurzvisite in der Höhle, 17.30 h Tagesabschluss mit Latissimus. Nun bleibt noch ein reichhaltiges Nachtmahl „Marke Lasagne“, Einmal Body tauchen, Schätzeliphon und dann den verdienten Horchposten beziehen. Zum Glück naht das Wochenende. Das bringt doch wieder etwas Abwechslung in den stagnierenden Therapiealltag.

Freitag 26.09.2008

Flachlandradio meldet Hochnebel zäh, sonnig oberhalb 1500 MüM. Valens liegt auf ca. 1000 MüM. Päch für d’Schwiiz! Vom Frühstück gestärkt begebe ich mich auf den Weg Richtung Klinik. Die Lufttemperatur empfinde ich recht mild und zum Tagesstart bescheint mich nun auch noch die Sonne. Zum Einstieg in die Badewanne habe ich mich heute nicht mehr festgehalten, sondern nur noch mit zwei Fingern an der Wand abgestützt. Etwas Übermütig von diesem Erfolg bin ich die Treppe zur Klinik runtergestiegen, ohne mich am Handlauf zu sichern. Leider schätzt mein linker Arm solche Fortschritt noch nicht. Leicht verspannt erschien ich pünktlich zum Morgen - Latissimus. Das nette Therapiefräulein löste als erstes das Schulterblatt. Mann staune aufs Neue: Die Arbeit mit der Schulter löst auch die Hand. Nach dem Therapielohnkaffee mache ich mich auf den Heimweg.
Irgendwie bin ich beim Käfele zusmmengesunken
und schleppe mein Bein nach. Und nun: „Kopf hoch Schulter hoch“! Wie auf Knopfdruck läuft das Gehapparätli nun einwandfrei. Hohl Dir jetzt ein Glas Sekt zum Feiern lieber Leser! Selber habe ich nämlich keinen „Katalanenbrunz“, wie ihn Pedro Lenz nennt, im Hause. Eine ältere Patientin aus dem Bernbiet unterstützt mein Erleben. Sie kommt seit Jahren nach Valens und schätzt die Entspannung und Erholung in der Berggegend. Sie sagt:“ Äs bruucht haut si Zyt und vüu Guduld. Und mängisch chame de nume besser Schlofe, aber das isch ou vüu Wärt. Recht hat sie! Das

morgendliche Schätzeliphon gehört der Vergangenheit an. Die Sonne bescheint nun ausgiebig den Dachbalkon und schreit danach, den Liegestuhl und den Sonnenschirm zu Zügeln und sich mit einem Buch nach draussen zu begeben. wenn sich das Wetter hält, gehe ich noch Einkaufen, Kühe und Katzen besuchen im Dorf. Therapieplan holen für die letzte Woche. "Warted si än Momänt i hol en use".Die Lifttüre öffnet sich und gibt den Blick auf die Penntüte frei. Sie schliesst sich und der Lift geht wieder. "Heiko ghumm
uusä,du vergschrecksch mer d'Lüüt, wottsch nid, ghumm mir gönd in Chä ller de chasch dörte schlofe". Zurück kommt der leere Lift mit dem unvergleichlich blumigen Bergduft. Also Heiko heisst der tollpatschige Liftboy. Liftfahren sei seit ca. zwei Wochen wieder im Trend bei ihm, erklärt mir sein Frauchen. Laufenlassen dürfe sie ihn nicht mehr, weil er sein Geschäft in den Kliniknahen Grünflächen zu erledigen gewohnt war und anscheinend „bänzmässig" neugierig die Klinik erkundet hatte. Nun ist ein weiteres Geheimnis gelüftet und ein geruhsames Wochenende steht vor der Türe. Am Abend gibt's noch einen Badespass mit dem Badepass. Treppensteigen bei der Klinik geht definitiv ohne Handlauf, rauf und runter! Auf der Ebene drücke ich den Turboknopf "Schulter richten"und dann geht's ganz flott los.

Samstag 27.09.2008

Keine Termine Ausschlafen, gemütlich frühstücken, aufräumen, einkaufen, spazieren, baden, zwischendurch etwas essen,
schlafen, lesen, am Abend in die ferne sehen, Horchposten beziehen. Was das wohl bedeutet? Die Winnetou-Motorräder weiden neben der Ferienwohnung. Dann bin ich mal gespannt wie lange sich das Wetter noch hält.

Sonntag 28.09.2008

Leicht angedünstet zeigt sich der Calandahoger im erwachenden Morgen. Bodenfrost meldet das Flachlandradio. Eine neue Miss Schweiz gäbe es auch noch zu bestaunen. Nach dem Frühstück heisst es warten auf das Schätzeliphon vom Grenzland. Dann wird gestartet zum Treffpunkt in Freienbach. Heute habe ich nicht nur Schätzeliphon, heute habe ich sogar Schätzelidate. Christa macht nach der Deutschland-Tour einen Umweg über den Seedamm in Rapperswil. Da sich das Wetter schweizweit sehr sonnig präsentiert kann ich es bedenkenlos wagen, ins Flachland runter zu fahren. Nach langem Warten kommt das erlösende Schätzeliphon! Etwas mehr als eine Stunde brauche ich zum abgesprochenen Treffpunkt:"Erster grosser Parkplatz rechts nach der Dorfeinfahrt", der sich als Parklplatz des Hotels Adler entpuppt. Ein kurzer Testanruf, und die ziemlich genaue Wegbeschreibung, lotst Christa ohne Probleme zum Treffpunkt. Da wir nicht Dinieren, sondern nur gemütlich essen wollen, wechseln wir den Parkplatz und begeben uns in die Sonne (Von der Sonne in die Sonne) Es dauert . . ., dauert . . . . und dauert! Nach 30 Min. erklärt uns der Chef, dass es noch 3-4 Minuten dauert! Nach weiteren 15 Min. steht das Futter dann auf dem Tisch. Es ist reichlich und dazu gut gekocht. Das Warten hat sich gelohnt! Nach der Schuldenbegleichung und einer kurzen Pinkelpause erkunden wir die nahe Umgebung. Nach einigen Minuten, löst sch langsam die Spannung in meiner linken Körperhälfte. Leider hat das angesteuerte Rest. geschlossen, resp. noch nicht geöffnet. Wir packen uns in unser Auto und fahren zum Dessert auf den Seedamm! Ein gutes Eis mit Kaffee beendet unsere gemeinsame Besuchszeit. Während Christa den Weg nach Roggwil unter die Räder nimmt flitze ich Richtung Nebelwand in die Bergwelt. Der Calandahoger hat sich zur Begrüssung einmal mehr in eine Nebelwolkendecke gehüllt. Zum Badespass mit Badepass zeigt er wieder seine sonnenbeschienenen Spitzen. Nach der grossangelegten Säuberungsaktion warte ich auf das Schätzeliphon dann heisst es kurzum den Horchposten beziehen.

Montag 29.09.2008

Guten Morgen Ostschweiz. Der Himmel blau. Franz wach und weit und breit kein Dachdecker. Die Calandaspitzen leuchten im Sonnenschein. Ein leichtes Dünschtli steigt aus dem Tal Richtung Calandagipfel. Mein Therapiestart ist um 10.30 Uhr angesetzt. Der Ausflug ins Flachland hat die Fortschritte der Therapie bestätigt. Ein bewusst entspannter Arm mit einer Hand die sich ohne Anstrengung komplett öffnen lässt. Das macht Spass! Also dieses Latissimüesli ist echt empfehlenswert. Heute lege ich einen gemütlichen Schmuseabend ein. Mit Ferrero Küsschen! Was hast Du denn gedacht? Soeben klingelte das „Guten Morgen" Schätzeliphon. Es gibt nicht viel Neues in der Welt. Mord und Totschlag, allgemeine Verunsicherung und polizeiliche Blitzgeräte am Strassenrand. Flachlandradio wartet mit flachen Informationen auf. Das Wetter präsentiert sich den ganzen Tag prächtig. Therapie läuft bestens aus meiner Sicht! Die Hand verkrampft sich nun nicht mehr wegen jeder Bewegung. Zurzeit reagiert der Arm ein wenig empfindlich auf Anstrengung, lässt sich aber leicht entspannen.

Dienstag 30.09.2008

Es ist hell aber noch nebulös verhangen das Tal der Tamina. Glücklicherweise haben sich die Wolken vom Vorabend verzogen. Gem. Flachlandradio soll uns heute noch ein recht sonniger warmer Tag beschert werden. Ich habe wieder einmal eine Nacht ohne Boxenstopp hinter mich gebracht. Heute gehe ich noch einmal auf Shopping-Tour. Mein Therapiestart ist auf 09.30 h festgelegt. Das heisst erst einmal gemütlich Frühstücken, Therapielohnkaffee, Einkaufstour durchs Dorf. Katzen, Kühe, Hunde besuchen. Es hat gedauert und gedauert. Therapielohnkaffee war ein gemütliches Schwätzchen bis um 11.00 h. Rucksack aufschnallen und losgepilgert .Um 12.00 schliesst der Vis à Vis.
Von wegen Vis à Vis. Sicher 300 Meter ist er entfernt. Die Katzen beachten mich nicht. Die Esel werden wohl anderswo gebraucht. Noch vor zwölf bin ich wieder in meinem Adlerhorst im dritten Stock. Nach dem üppigen Mittagsmahl, drückt das Sandmännchen auf die Augenlider. Ich gebe mich geschlagen, programmiere das Handyweckophon und lege mich auf die faule Haut. Pünktlich um 16.00 h erscheine ich ausgeruht und entspannt zum Latissimüesli! Da das Gehen nun leichter abläuft, kann ich mich zusätzlich auf das Entspannen des Armes und der Hand konzentrieren. Auch das Treppensteigen ohne Handlauf scheint meine linke Körperseite zu akzeptieren. Wenn ich in der Klinik ankomme und auf die Therapeuten warte, präsentieren sich meine Problemzonen ungewohnt entspannt. Noch sind die „alten“ Verspannungsmuster sehr nah, aber die haben ausgedient und werden bald wegtrainiert sein. Badespass mit Badepass! Schätzeliphon, und gemächlich den Horchposten beziehen. Horch, horch es regnet!

Mittwoch 1.10.2008

Schluss mit horchen. Es regnet nicht mehr. Irgendwie zerknüllt wickle ich mich aus der Decke. Das Bett liegt sehr tief. Den Körper in die Streckung bringen verlangt schon eine Menge Kraft und Konzentration. Gesamtcheck auf Funktion und verborgene Therapieschäden vom Vortag (Muskelbüsi). Alles i.O. Flachlandradio starten, von wegen Wetter und so! Calandahoger ist noch nicht sichtbar weil es noch dunkel ist. Flachlandradio meldet Stau und nochmals Stau. Verkehrsmässig scheint die ostschweizer Metropole St.Gallen mit Zürich gleichziehen zu wollen! Gemütlich frühstücken, dazu
Monatsstatistik vom September abschliessen und die Tabelle vom Oktober aktualisieren. Boxenstopp und ab zur Therapie. Heute beginnt die Ergo den Therapiereigen. Das mit der Entspannung entspringt nicht nur meiner Fantasie. „Frau Ergo“ vergewissert sich, dass sie den richtigen Patienten vor sich hat. Armstrecken und Handöffnen ohne Vorbereitung scheint ihr doch ungewöhnlich. Denn vor zwei Tagen ging das noch nicht. Danach folgt ein Latissimüesli zum zweiten Frühstück. Und endlich der ersehnte Therapielohnkaffee. Heute gibt’s kein Kafichränzli! Das Ende meines Aufenthalts in der Bergwelt ist absehbar. Nun gilt es die verstreuten Utensilien zu sammeln und für den Schlussspurt bereit zu legen. Freitagmorgen gibt’s das letzte Latissimüesli, dann zusammenpacken Wohnung abgeben und Tschüss.... Ostschweiz. Jetzt aber langsam. Es ist erst Mittwochvormittag.
Es folgt ein gemütliches Mittagsmahl, ein Mittagsschläfli und ein abschliessendes Latissi-Müesli. Danach der Abwasch von 2 ½ Wochen Junggesellen-Dasein.1 Pfanne, 1 Suppenteller, 1 Kaffeetasse, 1 Müeslischale, 2 Messer 2 Löffel und das war’s dann!

Buchhaltung nachführen, Nachtessen, Badespass mit Badepass, In die Ferne sehen, Schätzeliphon, Horchposten beziehen und „gute Nacht“.

Donnerstag 2.10.2008

Die Vorletzte Nacht in der Reha. Zerknüllt wie ein altes Taschentuch bin ich aufgewacht. Eine heisse Dusche half beim glätten der Strukturen. Ein bischen gemütliches Frühstück lag gerade noch im Bereich des Möglichen. Um 08.30 h ging’s nämlich los mit der Therapie. Auch das Mittagsschläfli brachte nicht die erwartete Entspannung. In Gedanken bin ich schon beim Aufräumen und Zeitplan aufstellen für die Rückreise. Um 9.00 h die letzte Therapie, um 10.00h die Wohnung abgeben und bereits umgezogen und reisefertig sein. Das braucht Planung, um nicht bereits um 05.00 h aufstehen zu müssen.Das Wetter ist trüb und teilweise windig mit vereinzelten Aufhellungen. Es ist noch trocken. Glücklicherweise habe ich die ganzen drei Wochen keinen Schirm gebraucht. Zum Tagesabschluss gab’s nicht nur Latissimüesli sondern auch noch den abschliessenden Gehtest. Einen ganzen Megameter bin ich weitergekommen als beim Eintrittstest. Das Problem liegt nicht beim Franz, sondern beim 90 Meter Wendepunkt. Der 90 Meter Wendepunkt nach Patrizia liegt ca. 15 – 20 Meter weiter entfernt, als der 90 Meter Wendepunkt nach Corinne. Heute gab es noch eine Streicheleinheit für Bauch und Magen. Für das Nachtmahl bin ich ein zweites Mal zum Klosterhof gepilgert. Die ersten Taschen sind bereits im Auto verladen. Schätzeliphon ist auch bereits Vergangenheit. Nun wird der grosse Rest reisefertig gepackt. Ein wenig in die Ferne schauen,
Horchposten beziehen und gute Nacht. Die Letzte in dieser Reha.

Freitag 3.10.2008

Nichts mit 3 Wochen ohne Regenschirm. Die ganze Nacht hat es geregnet und da noch einiges in den Wolken steckt regnet es auch am Morgen ganz brav weiter. Seit 7. 00 h bin ich munter und auf den Beinen. Für ein gemütliches Frühstück reicht die Zeit noch. Der Morgen verläuft nach Checkliste. Alles was nicht mehr gebraucht wird, landet im Koffer oder wird gereinigt und in den Schränken untergebracht. Um 8.45 h Mache ich mich auf den Weg zur Klinik. Ausnahmsweise durch die Tiefgarage um im Auto den Schirm zu holen. Ich erhalte ein letztes Latissimüesli, eile zurück in meinen Adlerhorst, ziehe mich um, begleiche die Wohnungsmiete, übergebe die Wohnungsschlüssel und mache mich gegen 10.30 h auf den Heimweg. Und es regnet und regnet und regnet. Z'Züri schiint dänn d'Sune ! Sicher nicht. Die Strassen sind frei und gut befahrbar. Nach einer Stunde Fahrzeit komme ich in Sihlbrugg wieder auf die Autobahn und endlich in ein besonntes Gebiet. Auf trockener Strasse kehre ich nach 2 Std. Fahrzeit nach Roggwil zurück. Nach einem kurzen Mittagsmahl feuere ich den Ofen ein. Nun gibt es Besuch. Mein Kofferschleppen wird auch vom „Haustiger" bemerkt. Laut und kläglich Mauzend, behindert er mein vorwärtskommen indem er sich dauernd vor meinen Füssen aufhält. Nach getaner Arbeit, legen wir uns kurz hin, Bänz auf dem Stuhl vor dem Ofen, ich auf dem Bett. Es tut gut wieder zu Hause zu sein! Nun gilt es, die erreichten Fortschritte möglichst lange zu halten und wenn möglich auszubauen und somit der „Winterbremse" entgegen zu wirken.