

# Knie 2017 rechts

(Stand 25.5.17)

Man darf ja nicht glauben, dass es einfach ist, in meinen Terminkalender eine 3-4 wöchige Unterbrechung einzuplanen. Gärtner, Putzfrau, Chor, Skat, Doppelkopf, Friseur, Fensterputzer, Diskussionskreis – um nur einiges zu nennen, musste re-organisiert werden, d.h. in den meisten Fällen abgesagt werden, wobei überwiegend naturgemäß die Klärung der Ersatz-Termine ein Problem war. Aber es half ja nun alles nichts: E-Mails, Telefonate, SMS, WhatsApp – alle modernen Hilfsmittel standen zur Verfügung, und der notwendige terminliche Freiraum für Neustadt ab dem 20.4. war geschaffen.

Was brauche ich denn alles so in der Klinik? Hier half Uta mir erneut sehr: „Die laufen da alle im Trainings-Anzug rum, hast du keinen?“ Ja, ich hatte. „Welchen Koffer willst du mitnehmen?“ „Eigentlich ...“ (ich dachte an meine Reisetasche) „Kommt nicht infrage. Ich leihe dir einen Koffer. Sonst siehst du ja aus wie jemand, der in die Wüste trampeln will“. Wäsche waschen, Listen erstellen (was ist vorher, dabei, nachher zu erledigen?), Uta die Alarmanlage erklären, Zeitung abbestellen, und, und, und. Ja, bisher hatte bei Reisen & Co. dieses alles Renée in ihrer Obhut. Ich bin immer nur halt „mitgefahren“.

Aber alles hat geklappt. Am 20.4. holte mich Uta um 8:30 Uhr ab, wir brausten (mit mir – wahrscheinlich zunächst für längere Zeit das letzte Mal – am Steuer) an Lübeck vorbei zur Schön-Klinik. Wir waren pünktlich, so dass die Hunde noch einmal am Strand toben konnten. Dann kam für mich die mühsame Anmelde-Prozedur. Und das kann man wörtlich nehmen. Es ist wohl sachbedingt, war aber in der Tat eine zeitraubende Prozedur.

Mehrere Menschen saßen schon vor drei Schaltern. Hilfesuchend blickte ich mich um, da erfuhr ich „Sie müssen eine Nummer ziehen. Da vorne!“ Die Dame hinter der Tür „da vorne“ telefonierte und wies mich mit deutlichen Worten, vor der Tür zu warten. Nach einer viertel Stunde kamen weitere Personen, die sich eine Nummer ziehen wollten, und gingen auf die Tür „da vorne“ zu. Ich sprang auf und machte mein Vorrecht geltend. Merkwürdig, die Dame im Raum „da vorne“ telefonierte gar nicht mehr. Sie hatte es wohl auch nicht für notwendig gehalten oder vergessen, mir Bescheid zu geben. Ich machte meinem kleinen Ärger etwas Luft und sagte, was ich wollte. Die Dame griff neben sich an einen Wand-Apparat, drückte auf einen Knopf, und ein Zettel mit Nummer 23 kam zum Vorschein. Ich quittierte diesen „Service“ mit der Frage, ob sie mir diesen Dienst nicht auch schon vor einer viertel Stunde hätte erweisen können. „Ich kann nicht gleichzeitig ...“. Na, gut, mein Start in der Schön-Klinik war nicht optimal, aber ich hatte eine Nummer, die auch nach kurzer Zeit aufgerufen wurde.

Nun drehte sich der Spieß. Ab jetzt begegneten mir hier in Neustadt nur noch ausgesprochen freundliche und hilfsbereite Menschen. Aber es dauerte und dauerte. Formalitäten, Blut abnehmen, orthopädische Begutachtung, Röntgen und immer wieder „wo muss ich jetzt hin?“, Anmeldeschalter, Warten, warten, warten.

Eigentlich hatte ich ja vor, die erwartbaren Wartezeiten bis zum Nachmittag, wo mich eine Taxe zum Hotel für die erste Nacht abholen sollte, mit einem Friseurbesuch auszufüllen. Der Friseur in der

Klinik war auch schnell zwischendurch gefunden, aber „Nein, tut mir Leid, wir sind voll ausgebucht, machen Sie mit uns einen Termin, hier ist unsere Haus-Telefonnummer.“ Um 15:30 Uhr wurde ich ohne auch nur vorher die kleinste Zeitlücke gehabt zu haben als eine der letzten Personen in der Warteschlange für die Taxifahrt zum Hotel abgeholt. Allerdings verbunden mit der Info, dass ich eine Blasenentzündung hätte und ich deshalb Sonder-Tabletten ab sofort nehmen müsse. Nachdem bei der Orthopädie-Untersuchung bereits eine klitzekleine Stelle am Bein, deren Schorf bereits abzufallen drohte, aufgefallen war und fast für eine Absage der OP gesorgt hatte (erst nach Hinzuziehung des Oberarztes wurde der Daumen hochgestellt), musste ich zum zweiten Mal von Glück reden, dass mir nicht andere Gesundheits-Baustellen die am 21.4. geplante Operation am rechten Knie vereitelt hatten.

Nach einer kurzen Ruhepause im Hotel – mitten in Neustadt's Fußgängerzone – fasste ich den Entschluss, Haare und Bart mir dort kürzen zu lassen. Das Auffinden eines nahen Friseurladens, ein kritischer Blick des Meisters zur Uhr (es ging ja schließlich auf Feierabend zu), „dann nehmen Sie man hier einmal Platz“, „so 1 ½ Zentimeter?“, ich sagte „ja“ und schon ging's ohne weitere Wortwechsel los. 15 Minuten für Haare plus Bart, 15 € Salair, alles kein Problem. Bis ich im Hotel kurz in den Spiegel schaute. Also, Lucy und Kate fanden später die himmelhoch aufstehende Tolle in der Mitte des Kopfhaares und die kurzen Schnitte an den Seiten und hinten „cool, Mama, Opa sieht damit richtig cool aus.“ Auch Seppi stimmte in denselben Kanon ein. Selbst mein Bruder (FaceTime macht's möglich) fand, dass ich damit jünger aussehe. Nur Uta musste etwas schlucken, aber Haare wachsen ja auch wieder nach.

Am 21.4. wurde ich früh morgens nüchtern mit zwei weiteren Kandidaten vom Hotel mit der Taxe abgeholt, und nun hieß der Tag „Butter bei die Fische“. Wieder eine Nummer ziehen (hurrah, dieses Mal ging es problemlos), dann an der Hand einer Schwester, die half, mein Gepäck zu organisieren, schon war ich im OP-Vorraum. „Bitte alles freimachen bis auf das Unterhöschen, Ihre Wäsche können sie in den bereitliegenden Plastiksack stecken, die Öffnung des Kittels bitte nach hinten“. Und dann wieder warten, warten, warten. Ich denke mal, dass ich so an die 2-3 Stunden gewartet habe, bis ich zur OP abgeholt wurde. Aber dann ging es schnell. Meisterleistung des operierenden Dr. Stahlhut: Tasten, suchen, finden, Spinalkanal anstechen. Und wehe, die Spritze geht daneben! Wer nicht erlebt hat, wie schnell dann plötzlich das ganze Bein völlig taub wird, kann es kaum glauben. „Spüren Sie noch was?“ „Hier?“ „Und wie ist es hier?“ Vom Aufschneiden, Haut-Wegklappen, Muskeln und Bänder zur Seite biegen, Knochen-Sägen, Ersatzteile einbauen, etc. habe ich gar nichts mitbekommen, denn ich hatte eine kleine Schlaftablette erbeten und wachte erst im Aufwachraum wieder auf.

Es war ca. 14:00 Uhr. Man reichte mir ein Röntgenbild vom neuen Knie – alles wunderbar gerade, schöner Abstand zwischen dem Ober- und Unterschenkel, kein O-Bein mehr. Ich war begeistert. Das „Auftauen“ der Betäubung in den Beinen dauerte nun allerdings noch ca. 3 Stunden, so dass ich erst gegen 17:00 Uhr in meinem Zimmer 4127 ankam. Hoppla, da war ja noch jemand im Bett neben mir. Aber einmal davon abgesehen, dass dieser „Jemand“ kräftig schnarchte, was mich wegen der reichlich eingetrichterten Medikamente kaum störte, abgesehen davon war alles OK, und ich habe es in diesem Doppelzimmer gut ein paar Tage ausgehalten.

Man kann es ja kaum glauben, aber ca. vier Stunden nach der OP bekam ich schon den Spezial-Rollwagen, wo man seine Unterarme gemütlich aufstützen kann, vor die Brust und durfte damit z.B.

bereits auf Klo gehen. Der ca. 30 cm lange dicke Mullverband um das operierte Knie störte wenig, der Schmerz war erträglich, die Anzahl der von mir zu schluckenden Tabletten war gewaltig (zusätzlich zu den von mir „normalerweise“ einzunehmenden Tabletten außer Xarelto = Blutverdünner). Eigentlich ging es mir vom ersten Moment nach der OP an prächtig.

Mein Zimmer in Block 4, 1. Stock, Zimmer 27 war sauber und OK. Herr Nachbar hatte die Fensterseite 4129 und versuchte Gespräche, deren Inhalt und Ausdruck mich etwas zögerlich werden ließen, sein „Du“ sofort aufzugreifen und die Kommunikation zu vertiefen. Ich stellte meine Tasche mit dem Technik-Kram (Laptop, iPad, iPhone, Kindle) dicht an meine Bettkante. WLAN, das ich mir für 25 € (Ein-Monatsabo) an der Rezeption erworben hatte, entpuppte sich leider als sehr problematisch. Verbunden wurde man mit dem HotSpot „TKInternet“, bei dem man sich immer wieder neu anmelden musste, und bei dem man nur auf einem einzigen Gerät zu einer Zeit im Internet arbeiten konnte. Ein Internet-Wechsel z.B. vom iPhone (für WhatsApp) auf iPad (für NetSkin, um Filme abzuspielen) erwies sich als zunächst unüberbrückbare Hürde. Selbst ein herbeigerufener Haus-Guru konnte mir nicht weiterhelfen. Ich griff zum Buch (richtig gehört: Papierbuch!), obwohl meine Tasche mit technischem Kram überquoll.

Hinzu kam, dass der Telekom-Empfang ebenfalls meistens gar nicht oder, wenn schon, dann doch nur mit Stotter-Unterbrechungen funktionierte. Nachfragen half wenig: „Ja, das wissen wir, das liegt an der Telekom.“ Ich schleppte mich mit meinem Gehwagen bis zum Gemeinschaftsraum am Ende des Flurs, wo der Empfang besser war. Oh, diese Technik! Aus diesem Raum konnte man aber immerhin das Glitzern der Sonne (ja, ja!) auf der Ostsee in ca. 100 m Entfernung sehen und genießen – nur leider schien die Sonne Ende April etwas wenig. Ein paar Tage später schneite es sogar, und man dachte an Weihnachten.

Die erheblichen Medikamente waren in die bekannte blaue Schachtel mit den Aufschriften „Morgen“, „Mittag“, „Abend“ und „Nacht“ verteilt und wurden mir jeden Morgen frisch ans Bett gebracht. Dabei waren offensichtlich reichlich gute Schmerzmittel, so dass ich die ersten Tage nach der OP relativ ohne größere Schmerzen überstehen konnte. Punkt 7:00 Uhr morgens Visite: „Na, wie geht's? ... Prima, sieht alles gut aus.“ Und eine Minute später ging der Tross ein Haus weiter. Ansonsten herrschte teilweise Hochbetrieb im Zimmer: Blutabnahme, Blutdruck-Messung, Bauchspritze gegen Trombose, Verbandwechsel, Zimmer säubern, Wasserflaschen auffüllen, etc. Und das für zwei Personen. Somit wurde es aber auch nicht langweilig.

Am Wochenende kam schon erster Besuch: Samstag Kate mit Lucy („Opa sieht richtig cool aus“ – siehe oben, Thema Frisur), Sonntag Seppi An- und dann leider wieder Ab-sage (warum wohl? Wegen Golf natürlich). Uta hatte ihren Besuch extra verschoben, um mich nicht zu „überfrachten“. Dafür aber am Montag: Mittags Uta, nachmittags Seppi – leider nur kurz wegen Squash. Mittwoch Anruf von Heinrich „Wir spielen heute Skat zu dritt statt Doppelkopf mit dir zu viert“. Auch gut so.

Montag/Dienstag nach meiner OP waren die neu erworbenen Krücken endlich zur Stelle und eine sehr sympatische Krankengymnastin brachte mir das Gehen inkl. Ein-Stufen-Treppensteigen mit den Gehhilfen bei. Ich kam gleich gut mit meinen neuen schwarzen Kameraden zurecht.

Am 26.4. wurde ich dann in die Reha verlegt. Zimmer 3105, dieses Mal ein Einzelzimmer mit (!) Telekom-Empfang, aber weiterhin WLAN-Problemen, aber einem wunderschönen Blick auf die

Ostsee. Und nun kam der Reha-Alltag auf mich zu. Nix da mit Visite am Bett, Essen bringen, Wasserflasche automatisch tauschen, etc. Jetzt hieß es, schön die Krücken einsetzen und überall (auch zum Essen) hingehen. Jeden Morgen hin zum Stations-Häuschen für neue Tages-Tabletten und eine Trombose-Spritze. Nun hatte ich auch die ersten Reha-Termine: Do. 10:00 Uhr Visitenzimmer (Befund rundum gut), Do. 11:00 Uhr Lymphdrainage (sehr angenehm!), Do. 15:30 Uhr Physiotherapie, Fr. 28.4. 8:00 Uhr Aktivgruppe zu sechst am Barren (eigentlich wie in einer Munkibude mit Trainer), Fr. 28.4. 10:10 Uhr Massage am Oberkörper (!? - ob das wirklich der Heilung des Knies viel nützt, wenn der Rücken hin und her gestreichelt wird?).

Donnerstag Nachmittag kam erneut Uta die weite Strecke von Ammersbek nach Neustadt gefahren. Die Hunde blieben im Auto (warm genug war es zum Glück), Uta brachte mir eine Pfingstrose mit, die mir in ihrer ganzen Pracht (und wie!) fast eine Woche auf meinem Nachttisch Farbe, Nähe und Wärme zu Uta in mein Einzelzimmer brachte. Wir quatschten recht lange, das Ende der Essenszeit nahte, Bye, bye liebe Uta, und auf zur Kantine. Aber oh Schreck. Alle Tische waren schon abgeräumt, kein Gast mehr zu sehen, aber eine liebevolle Bedienung gab mir (20 Minuten nach dem Kantinen-Schluss) noch Obst und Joghurt für mein Zimmer mit, so dass ein Verhungern (was bei mir ohnehin wenig droht) umgangen werden konnte.

Und schon war das zweite Wochenende nach meiner OP da. Wegen 1. Mai kam auch noch der Montag als Feiertag hinzu. Drei Tage kein Programm. Und ich hatte leider noch keine Wassergymnastik wie mein Tischnachbar, Herr Müller aus Bremerhaven. Sonst hätte ich sehr gut mit meinem inzwischen wasserdichten Wundverband Entspannung im Wasser genießen können.

Am Samstag Mittag kam überraschend Uta ein drittes Mal innerhalb einer Woche zu Besuch. Sie wartete mit den Hunden vor der Tür des Haupteingangs. Die Hunde erkannten mich gleich und freuten sich offensichtlich sehr, wussten aber mit meinen Krücken nicht so viel anzufangen und hielten sich dementsprechend etwas von mir fern. Wir machten zu viert einen Spaziergang zum Wasser hin. Frische Luft strömte in meine Lunge und ich fühlte mich wieder ein Stück näher am Normalleben.

Erster Mai – warum feiert man diesen Tag eigentlich? „Tag der Arbeit“ – haben wir in unseren Tagen nicht ganz andere Probleme? Immerhin gab es hier in der Klinik um 12:00 Uhr ein sehr leckeres Spargelessen mit Tomatenvorsuppe und Erdbeer-Soufflé als Nachttisch. Die Kehrseite vom Feiertag – es kamen viele Besucher, das Haus war voll – außer vom Pflegepersonal. Behandlungstermine o.ä. waren nicht vorhanden. Ich habe mich hergemacht und meine mitgebrachten Noten für die nächsten Konzerte sortiert und ein Stück neu geschrieben (mit „Personal Composer“ = einem richtig guten Programm). Vor dem Abendbrot genoss ich noch einen halbstündigen Krücken-Spaziergang rund um die Klinik. Es herrschte Sturm wie an der Nordsee, aber die Temperaturen waren mit der von Uta nachgelieferten Daunenjacke gut zu ertragen.

Die zweite Reha-Woche war volles Programm angesagt. Da gab es Termine, die aus meiner Sicht richtig „Relaxing“ waren (Massage, Wärmepackungen, Lymphdrainage), andere waren mehr langweilig (z.B. zweimal ein jeweils einstündiger Vortrag über „Was ist Arthrose“ & Co.), einige waren so, dass ich im ersten Moment kaum glauben konnte, dass es etwas hilft (Kneipp „Guss“ = 13 Grad kaltes Wasser an die Beine spritzen), und nicht zuletzt die ganz wichtigen Termine, z.B. bei Herrn

Sternal, wo mit meinen Muskeln gearbeitet wurde (leider konnte ich mir die Übungen immer nicht so genau merken).

Als vorauszusehen war, dass ich nächste Woche entlassen werde, fand meine liebe Uta eine Krankengymnastik-Adresse im Waldweg bei mir direkt um die Ecke. Uta nahm Kontakt auf und konnte gleich vier Übungstermine ab 22.5. verabreden. Wie schön, wenn man so eine patente und liebevolle Partnerin hat, die einem in solchen Situationen hilft!

Inzwischen hatte ich mich auch verbindlich für einen OP-Termin des linken Knies angemeldet: 20.10. Dann wird es wieder von vorne losgehen: Einweisung vom Orthopäden (Röntgenbilder reichen wie vorliegend), Vorgespräch am 7.8., Aufnahmetag mit OP-Vorbereitung am 19.10. und – nicht zu vergessen – erneut alle Termin-Kollisionen im Terminkalender lösen. Aber beim zweiten Mal sollte alles gleich etwas leichter über die Bühne gehen.

Der Zufall brachte es mit sich, dass ich am 2.5. Doschi hier in der Klinik traf, die am 31.3. ihre Knie-OP hatte, jetzt aber zuhause hingefallen war. Als Privat-Patientin kam sie gleich zum Chefarzt vor, der zum Glück feststellen konnte, dass im Wundbereich alles heil geblieben war. Mittags machten Alfred und Doschi dann einen kurzen Besuch auf meiner Stube.

Am Mittwoch durfte ich zum ersten Mal ins Bewegungsbad. Oh, kann Wasser gut tun! Falsche Bewegungen im Knie-Bereich warfen auch hier leider ihre Schmerz-Schatten voraus, aber ich konnte im Wasser schwimmen und hielt auch – wenngleich angestrengt – die Übungen der Leiterin durch.

Donnerstag, 4.5., war endlich einmal wieder Visite. Die Ärztin war hoch zufrieden und versprach mir eine Entlassung am kommenden Mittwoch („Bitte bis 8:30 Uhr das Zimmer verlassen“ und „Für Ihren Gepäcktransfer nehmen Sie sich am besten so einen <Einkaufswagen>, wie er vor der Tür steht“). Wow, wie schnell 3 Wochen vergangen waren. Jetzt hieß es schon, die Tage/Wochen danach ins Auge zu fassen.

Und man übersieht ja manchmal, was so alles neu zu arrangieren ist. Ein kleines Beispiel: Mittwochs kommt in Sasel bei uns der Gärtner. Normalerweise sammelt er den Abfall in grünen Säcken, die ich dann mit dem Bulli zum Betriebshof fahre. Aber Pustekuchen – ich darf ja gar nicht Auto fahren! Wat nu, sächt de Herr. Kein echtes Problem, aber eben auch eine Ecke, die ich klären musste.

Freitag früh war um 8:00 Uhr morgens Röntgen. Schon musste der Wecker wieder in Aktion treten. Die Lymphdrainage um 9:30 Uhr wurde dieses Mal von einem Rasputin durchgeführt. Nun gut, seine Hände streichelten mich an den richtigen Stellen, aber das „Zarte“ von der vorherigen Behandlung war nun durch männliches „Kräftiges-Hände-Zupacken“ gekennzeichnet. Anschließend hatte ich wieder mehr als vorher Schmerzen, aber das ist wohl auch mit ein gutes Zeichen, dass darinnen alles ordnungsgemäß arbeitet. Leider war die Folge dieser etwas anstrengenden Behandlung eine kleine Odyssee: Ich sollte mich ja ½ Stunde flach auf mein Bett zur Entspannung legen. OK, nur ich schlief dabei leider etwas ein. Um drei Minuten nach halb wachte ich auf und schaute auf die Uhr. Mist, um halb sollte ich doch schon bei Herrn Sternal zur Einzel-Psychotherapie sein. Klamotten her, raus zum Fahrstuhl, Schnellschritt zum Warteraum – kein Herr Sternal in Sicht. Eine andere Therapeutin erklärte mir dann auf Nachfragen, dass ich im falschen Wartebereich säße. Eilschritt vorwärts zur richtigen Abteilung. Jetzt war es schon fast 20 vor. Kein Herr Sternal, auch nicht in seinem Zimmer.

Ich wartete bis voll, um dann auf der Uhr zu erkennen, dass es inzwischen 11:00 Uhr war und ich erst um 11:30 Uhr Termin habe, also eine Stunde zu früh aufgebrochen war. Ende gut, alles gut. Die krankengymnastische Einweisung und Übung war wieder ganz ausgezeichnet. Kleine Erklärungs-Bilder wurden in mein sog. „blaues Heft“ geklebt. Das Schicksal hatte es wieder gut mit mir gemeint.

Am Samstag wollte ich nach den angesagten Übungen in meinem Zimmer das Bewegungsbad aufsuchen, welches leider an diesem Tag ausnahmsweise geschlossen hatte („Es ist heute leider kein Schwimmmeister gekommen“). Nun gut, dann eben wieder aufs Zimmer. Auf dem iPad guckte ich „Der Pate“ ein Stück weiter und vervollständigte diesen Bericht. Endlich ging draußen auch die Sonne auf, sodass ich noch einen Spaziergang machen konnte.

Sonntag bekam ich erneut Besuch von meiner lieben Uta. Sie wartete vor der Parkplatz-Schranke im Auto, wir fuhren (ich in einer schicken weißen Hose) bei strahlendem Sonnenschein nach Pelzerhaken. Ein merkwürdiger Ort, jedenfalls was wir am 7.5. so gesehen haben. Die Zufahrtsstraße endete auf einem Parkplatz, davor ein kleiner Strandimbiss, den wir auch genutzt haben. Aber wo ist der Ort? Wo sind die Häuser? Parallel zum Wasser ein Wanderweg mit Radfahrern, Spaziergängern, Hunden und Rollerskates, eingebettet seeseitig mit Strand und Dünen, zum Land hin mit grüner Natur. Vielleicht ist Pelzerhaken an anderer Stelle ja noch ganz anders? Wir machten einen endlich sommerlichen Spaziergang bis zum Ablaufen der Parkuhr.

Danach schaffte ich es gerade noch zum Umziehen und hin zum Bewegungsbad. Aber Pustekuchen. Der nette Herr von gestern rief mir aus dem Wasser zu „Wir kennen uns doch seit gestern. Ich habe heute den ganzen Tag das Schwimmbad gemietet“. Später in meinem Zimmer musste ich feststellen, dass auf dem Zettel für Sonntag tatsächlich nur Öffnungszeiten am frühen Vormittag verzeichnet waren. Malesh, wieder keine Wassergymnastik. Dafür aber wie gestern meine Übungen zur Stärkung der Muskulatur (stehend am Tisch, stehend vor der Wand, liegend auf dem Bett, sitzend auf dem Stuhl). Mann, ist das doof. Es strengt an, anschließend tut das Bein weher als vorher, und man ist irgendwie völlig erschöpft. Ja, ja, ich weiß – das soll so.

Inzwischen hatte ich angefangen, einen neuen Bericht auf meinem Laptop zu schreiben: Mein Lebenszug. Vielleicht ein bisschen schräg gedacht, aber Uta, der ich den Anfang abends vorgelesen habe, fand die Erzählidee ganz spannend. Mal sehen, ob ich so was vielleicht fortsetze - so nach der Devise <man hat ja sonst nichts zu tun>.

Montag, 8.5., vorletzter Tag in der Reha. 6:30 Uhr Wecker, 7:00 Uhr Frühstück. Oh, Mist, ich hatte vergessen, meine festen Schuhe für den nächsten Termin anzuziehen. 7:20 Uhr halbes Frühstück in den Umhängebeutel eingepackt, im Schnellschritt wieder rauf ins Zimmer, Schuhe wechseln. Ich kam gerade noch zeitig, um an einer Sprossenwand in einer kleinen Gruppe erneut Übungen zur Stärkung der Munkies mitzumachen. Dann sofort wieder ab ins Zimmer, denn Frau Doktor kam zum Abschlussgespräch. Alle meine Bedenken, dass etwas zu langsam ginge oder ev. falsch gelaufen seien, wurden zerstreut. Ich wurde ärztlich mit positivem Befund für mein rechtes Knie aus der Schön-Klinik entlassen. „Aber bitte: Zuhause schön weitermachen!“.

Nach der Thermopackung um 9:30 Uhr (richtig, der Vormittag war ganz schön vollgestopft mit Terminen) kam etwas Wunderbares: Zweimal je gute 20 Minuten Golf-Chipping auf einem Klinik-eigenen kleinen Übungs-Parcours. Herrlich, die Normalität näherte sich wieder, alles ums Knie war

plötzlich vergessen (klar, anschließend nicht mehr, aber eben im Moment), und viele dieser kleinen niedlichen Bälle wurden von mir versucht, mit so einem metallenen Dingsda, Eisen Typ S genannt, in ein kleines Zielloch zu befördern. Golf! Ich komme wieder!

Dass ich beim dieses Mal tatsächlich geöffneten Bewegungsbad meinen Zettel mit dem blauen Punkt („ ... hat sich für das Bad zertifiziert“) nicht dabei hatte, konnte überspielt werden. Durch Zufall waren dann plötzlich Herr Müller und eine andere Dame von unserem Ess-Tisch in der Kantine mit mir zusammen die einzigen Gäste im Hause des Wassergotts Poseidon.

Auf dem Zimmer musste dieser Bericht erst einmal weiter geschrieben werden, und dann kam auf dem iPad der nächste Abschnitt von „Die Brücke am Kwai“ auf NetFlix. Was haben <wir> (wieso eigentlich wir?) nur alles zu den Kolonialzeiten für Schlimmes gemacht. Aber der Film zeigt ja auch die menschlichen Seiten wie z.B. im Ghandi-Film, den ich in Neustadt auch erneut voll genossen habe.

Der letzte Tag in der Schön-Klinik hatte zwar keine Wehmuts-, aber doch ein wenig Abschieds-Stimmung in sich. Neben den letzten Terminen (Physiotherapie, Kneipp, Aktiv-Gruppe und Lymphdrainage) war Packen angesagt, denn am Mittwoch musste ich ja ganz pünktlich und früh das Zimmer verlassen. Der <Einkaufswagen> vor der Tür half, Koffer und Tasche als auch die restlichen Teile lose darauf zu verstauen. Ade Neustadt, im Oktober komme ich wieder.

Frühstück, restliche Sachen verstauen, die Krücken irgendwie auf dem Wagen verstauen, ab zum Empfang, um noch ein wenig Gebühren zu erledigen, dann stand Uta vor der Tür. Mittwoch, den 10.5. war ich um 10:15 wieder in Op de Elg. Herr Baginski, der Gärtner, brachte gleich ein Stück Alltag mit in mein Leben. Uta half, meine Sachen alle auszupacken, und nun fing ein dritter Abschnitt der Knie-OP an: Häusliche Nachsorge. Hierüber zu berichten, will ich mir verkneifen. Es ist wohl allen von uns bekannt, wie solche Prozesse wie eine Sinus-Kurve verlaufen. Mal tut's mehr, mal weniger weh. Mal schafft man seine Übungen besser, mal weniger erfolgreich. Jedenfalls habe ich in diesen Tagen zwangsweise viel, sehr viel, zuhause verbracht, sehr lange geschlafen, auf dem Bett gelegen, eigentlich gefaulenzt.

Das ausgesprochene Autofahr- und Radfahr-Verbot bis Mitte Juli ist wohl meine schlimmste Einschränkung. Aber ich werde dies auch überstehen. Uta ist rührend und immer wieder zu allen Unterstützungen bereit und hilf mir sehr.

21.4. plus etwa ein viertel Jahr, dann bin ich wieder rechtsseitig fit. Das werdet ihr alle erleben!