



Weißt du es denn nicht, / oder hast
du es noch nie gehört? / Jahwe ist
ein ewiger Gott, / der die ganze
weite Erde schuf. / Er wird nicht
müde, seine Kraft lässt nicht nach /
und seine Weisheit ist
unerschöpflich tief.
Jesaja 40:28 NBH

Weißt du es denn nicht, / oder hast du es noch nie gehört? / Jahwe ist ein ewiger
Gott, / der die ganze weite Erde schuf. / Er wird nicht müde, seine Kraft lässt
nicht nach / und seine Weisheit ist unerschöpflich tief.
Jesaja 40:28 NBH

Den Vers habe ich gelesen, kurz nachdem die Familie wieder abgefahren ist. Gott weiß alles(!) auch was mir hier gut tut. Das macht Mut!

Ich musste mich erstmal motivieren, hier wieder mal etwas zu schreiben. Aber jetzt, nach eine halben Stunde schwimmen ist sie da, die Motivation.

Vielen Dank für die Gebete im letzten halben Jahr und die ganzen treuen Anrufer, E-Mail und Chat-Kontakte. Ihr könnt euch sicher nicht vorstellen, wie gut es tut, dass ihr da seid und euch bei uns meldet. Danke auch für alle Süßigkeiten und Leckereien. Ich faste nicht und habe jedes Stück genossen. Das ich oft so selten antworte, liegt nur an meiner persönlichen ~~Motivation~~ Faulheit. Entschuldigung bitte.

Ich bin gut in die Reha gestartet. Meine Familie hat mich hier abgeliefert und das Zimmer besichtigt. Es wurde von allen für gut befunden, weil man auf dem Bett toben konnte. Am Donnerstag war Anreise und dann nach dem Mittagessen ging es zur medizinische Aufnahme mit Therapiebesprechung und erste Schritte in der Schmerztherapie. Nach dem Arzttermin war die Aufnahme in der Pflege. Danach war noch Hausführung und dann nichts mehr.



Ich fühle mich ungeheuer fit und sportlich, sobald ich diese Schuhe trage, dachte ich mir so, nach dem ich sie zugebunden hatte. Es ist ein Gefühl!

Am Freitag ging es morgens 09:00Uhr los mit „medizinische Trainingstherapie“. Ich dachte mir nichts schlimmes dabei, und fand mich im Fitnessstudio wieder. Mein Lieblingsort! Schulter-, Oberschenkel-, Arm- oder Rückenübungen sind doch locker machbar, hörte ich mich noch sagen. War es auch, bis heute morgen. □ Als ich den Therapeuten fragte ob ich Muskelkater bekomme, obwohl ich aufgewärmt bin, sagte er nur, das kommt auf ihre Fitness an mit der wir hier starten und grinst. Heute morgen ist da ein Muskelkater von einem anderen Stern... Wo? Überall! Wie gesagt, Gott weiß alles!

Gestern sollte ich schwimmen und nach dem Seminar „Einführung in die Reha“ von Hr. Dr. Trunzer ging es zur Krankengymnastik. Dabei hat der Therapeut festgestellt, dass ich komplett verspannt bin und das vom Nacken bis in die Kniekehle. Danach war für mich

Feierabend. Heute ging es dann zu 3h Stadtführung, denn die Ärztin sagte, lange und viel draussen bewegen. Ich bin eigentlich kein Typ für Stadtführungen, aber es war cool. Da ich mich allgemein mehr bewegen soll, nehme ich ab jetzt keinen Aufzug mehr, denn vier Etagen sind zu Fuß gut machbar.