

# Erfahrungsbericht

Klaus M., 59 Jahre, Prostatakrebs

## Aufenthalt im Reha-Zentrum Lübben vom 03.10.-24.10.07

Mi, 3. Oktober

Der Wecker klingelt um 8. Heute muss ich nach Lübben zur Reha, eine AHB-Maßnahme (Anschlussheilbehandlung), wie mir die Dame vom Sozialdienst im Krankenhaus sagte. Gestern Abend rief mich der Taxifahrer der Klinik an und sagte, dass er mich gegen 10 Uhr abholen würde. Meine Sachen hatte Hildegard schon in den letzten Tagen gepackt. Heute lassen wir uns bei unserem vorerst letzten gemeinsamen Frühstück richtig viel Zeit. Die Zeit im Krankenhaus war schlimm, so lange war ich noch nie von Hilde getrennt gewesen und nun schon wieder... Aber vielleicht darf sie mich ja am Wochenende besuchen kommen, im Spreewald, wär' ja schön.

Der Fahrer klingelt fast pünktlich an der Tür. Nun geht es los! Von Hilde verabschiede ich mich schnell, will ihn nicht warten lassen. Dann hilft er mir, meine Koffer in den kleinen blauen Bus zu tragen. Erstaunt stelle ich fest, dass ja auch schon andere Patienten im Bus sitzen. Naja, jeden Patienten mit einem extra Auto abzuholen wäre wohl auch etwas teuer. Schnell kommen wir ins Gespräch, ein Mann neben mir ist ebenfalls Prostata-Patient und eine Frau hat eine künstliche Hüfte bekommen, sie hat ihren Rollator mitgebracht. In Lübben angekommen, wundere ich mich etwas, als wir die Stadt wieder verlassen und über eine Allee immer weiter „ins Grüne“ fahren. Doch nach einer letzten Kurve sehe ich das große moderne Haus. Viele Glasfronten, gelbe Hunde und der große Eingangsbereich sind das erste, was ich registriere. Und plötzlich steht da ein Mann, der uns freundlich begrüßt und unsere Koffer hineinbringt. Wie im Hotel, denke ich noch...

An der Rezeption bekomme ich meinen Zimmerschlüssel und die Behandlungsmappe, die ich immer bei mir tragen soll, dann melde ich noch schnell das Telefon an, weil ja Hilde mich erreichen können muss.

Nach einer Führung durch das Haus, wo mir erklärt wird, wo ich was finde, werde ich auf mein Zimmer, mein Zuhause für die nächsten drei Wochen, gebracht. Es ist groß, geräumig und vor allem schön hell. Doch lange bin ich nicht allein. Eine Krankenschwester kommt und bringt mir einen ersten Terminplan. Was mir sofort aufgefallen ist, ist die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Mitarbeiter. Und zwar alle, durch die Bank weg. Man merkt schon, dass sie viel zu tun haben, aber den Stress lassen sie den Patienten nicht spüren.

Mein Terminplan sagt mir, dass ich um 12.10 Uhr zur Schwesternvisite muss und dann noch EKG und Wiegen. Zum Glück nimmt mich die Schwester gleich mit, ich glaube, sonst hätte ich mich hier verlaufen.

Dann gehe ich zum Mittagessen. Hungrig bin ich zwar noch nicht, aber mal schauen, was es so gibt. Eine der Serviererinnen kommt mir gleich entgegen und zeigt mir meinen Sitzplatz für die nächsten drei Wochen. Hier treffe ich auch einen alten Bekannten aus dem Bus wieder. Auf der Speisekarte (die übrigens sehr an die eines Restaurants erinnert) steht, dass alle Sättigungsbeilagen Bioqualität haben. Irgendwie schmeckt man das und meinem Körper tut es wahrscheinlich auch gut. Hinzu kommt, dass das Essen hier durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet ist - gesund also auf ganzer Linie.

Um 13.45 Uhr habe ich bereits die Aufnahmeuntersuchung bei meinem Arzt. Hier fragt er mich nach meinen persönlichen Zielen für die Reha. Das Wichtigste ist für mich, dass die

Inkontinenz besser wird. Dann besprechen wir gemeinsam meine Therapieverordnung für die nächsten drei Wochen.

Dann habe ich Freizeit, um erst einmal die große Klinik richtig zu erkunden.

Der heutige Tag ist geschafft. Volles Programm – trotz Feiertag. So kann meine Reha gleich morgen so richtig los gehen! Gegen 17 Uhr ist dann auch mein Terminplan für die erste Woche im Briefkasten.

Do, 4.10.

Heute ist als erstes um 7.15 Uhr Blutentnahme und Urinprobe angesagt, in jedem Krankenhaus das gleiche Spiel. Dann aber schnell zum Frühstück, denn um 8.00Uhr bekomme ich bereits wieder Therm-Warm-Packungen für meine Halswirbelsäule. Obwohl das nichts mit meinem Krebs zu tun hat, werden diese Schmerzen hier mit behandelt. Das finde ich sehr gut.

Nun habe ich noch etwas Zeit, um mich im Zimmer etwas auszuruhen, dann geht's zum Terraintraining. Das ist ein straffer Gruppen-Spaziergang gemeinsam mit einer Sporttherapeutin. Vor dem Mittagessen gibt es noch eine Runde onkologische Gymnastik auf Hockern in der Turnhalle. Um 13.30 steht Beckenbodengymnastik auf dem Programm, nur für Männer. Ziemlich anstrengend.

Als letzten Termin an diesem Tag steht die Informationsveranstaltung einer Psychologin. Sie bietet uns verschiedene Einzelgespräche und Gruppentherapien an. Naja, schaden wird's sicher nicht. Und meine Schlafstörungen spreche ich auch gleich an.

Nachmittag melde ich Hilde für das Wochenende an. Das Wetter verspricht gut zu werden.

Wie ich von anderen Patienten gehört habe, soll die Schlossinsel in Lübben ein Ausflug wert sein.

Am Abend finde ich meinen Therapieplan für die nächste Woche im Briefkasten, diesmal ist er an den meisten Tagen ziemlich voll. Aber das ist gut so, dafür bin ich ja hier.

Fr, 5.10.

Heute kann ich etwas länger schlafen und nach dem Frühstück kommt gleich Entspannung pur! Das Therm-Warm-Pack. Bei dem Muskelkater in den Schultern und Armen (Hockergruppe) ist das aber auch wirklich notwendig! Danach geht's gleich zu einer Gesundheitsschulung. Hier begrüßt uns auch die Leitung der Klinik samt den beiden Chefarzten.

Später am Tag habe ich etwas Neues: Atemgymnastik. Erstmal eine Einführung. Das ist eigentlich nichts anderes als Dehn- und Streckübungen, aber es hilft mal wieder richtig durchzuatmen.

Heute stellen sich uns die Küche und das Servicepersonal vor, inzwischen kenne ich mich hier schon richtig gut aus (nach nur 2 Tagen!!) und die Mitarbeiter der Klinik erkennt man sofort an ihrer Kleidung und sogar namentlich durch das Namensschild.

Um 17.15Uhr trifft Hilde mit der Buslinie hier ein. Bevor wir zum Abendessen gehen, bringen wir ihr Gepäck noch schnell auf mein Zimmer. Da ich mich hier auch inzwischen richtig heimisch fühle, führe ich Hilde erst mal durch das Haus. Sie staunt nicht schlecht, als ich ihr erzähle, dass auch sie die Sauna und die Schwimmhalle frei nutzen kann, wenn hier keine Therapien sind. Auch vom Haus ist sie begeistert – alles so chic modern und groß... Den Abend lassen wir bei einem Glas Wein im Café Lichtblick gemütlich ausklingen.

Sa, 06.10.

Hilde hat wider Erwarten gut auf dem Zustellbett geschlafen. Heute ist nur Schmalspur-Therapieprogramm angesagt. Nur drei Termine, dann habe ich Freizeit und kann Hilde nach dem Mittagessen die Umgebung zeigen. Hier gibt es drei verschiedene Wanderwege. Da wir

beide uns ganz fit fühlen und es überhaupt nicht nach Regen aussieht, entscheiden wir uns für den längsten Weg und sind drei Stunden unterwegs. Leider gibt es zu wenige Sitzbänke, sodass die Wanderung letztlich doch sehr anstrengend ist. Den Abend nutzen wir zur Entspannung in der Sauna.

So 7.10.

Für heute haben wir den Ausflug nach Lübben geplant. Das Mittagessen habe ich bereits am Donnerstag abgemeldet, sodass wir den ganzen Tag Zeit haben. Die Buslinie geht um 9.25 Uhr. Zuerst ist unser Ziel die Schlossinsel. Hier kann man wunderbar spazieren gehen und sich auf einer Bank ausruhen. Auf dem Wasserspielplatz beobachten wir die Kinder beim Spielen, wie sie das Wasser nach oben befördern und es dann wieder über ein Schaufelsystem nach unten rinnt. Die Sonne scheint trotz Herbst so kräftig, dass es richtig warm ist. Das Labyrinth und den Klanggarten erkunden wir ebenfalls. Zum Mittagessen gingen wir in ein urgemütliches kleines Restaurant mit typischer Spreewälder Küche. Obwohl die Küche der Klinik nicht schlecht ist, ist dies hier doch etwas anderes.

Nachmittag entschließen wir uns, das Museum im Schloss Lübben zu besuchen – eine Zeitreise durch die Geschichte Lübbens und der Region. Dann müssen wir schon langsam wieder zurück, weil Hilde wieder mit dem Zug nach Hause fährt.

Mo 8.10.

Der Tag beginnt wieder mit meinem geliebten Therm-Warm-Pack. Da könnte ich gleich noch einmal einschlafen. Die anschließenden Therapien kenne ich bereits, doch gewöhnt habe ich mich noch nicht an sie, wenigstens ist mein Muskelkater über das Wochenende weg gegangen. Nachmittags habe ich Chefarzt-Visite. Die Chefarztin untersucht mich eingehend und fragt, wie es mir geht und ob ich alle Therapien gut vertrage.

Gegen halb 4 habe ich Feierabend. Den Rest des Tages verbringe ich mit Lesen und Fernsehen auf dem Zimmer. Die langen Wandertouren am Wochenende stecken mir noch in den Beinen.

Di 9.10.

Meine erste Einzelkrankengymnastik steht heute auf dem Plan. Diese habe ich von meinem behandelnden Arzt aufgrund meiner Rückenschmerzen verordnet bekommen. Heute ist das aber erst mal nur eine Fragestunde. Die Therapeutin nennt es Befund. Beim nächsten Mal, sagt sie augenzwinkernd, geht es richtig los. Langsam gewöhne ich mich auch an die Anstrengung in der Hockergruppe. Nach dem Mittagessen habe ich das erste Mal Männergruppe. Hier treffe ich auf weitere Männer, die wegen Prostatakrebs hier sind. Es tut gut, andere Betroffene zu hören und es hilft mir, zu erfahren, wie sie mit ihrer Krankheit und den damit verbundenen Symptomen umgehen. Nach der Atemgymnastik-Gruppe um 15.30 Uhr ist Therapie-Ende. Heute ist wieder so schönes Wetter, ich gehe ein paar Schritte um die Klinik und entdecke das Wildtiergehege, von dem ich erst gehört habe. Die Rehe und Hirsche mit ihren mächtigen Geweihen liegen unter den Bäumen und schauen mich neugierig an, sie sind gar nicht scheu. Die Parkanlage sowie der kleine Teich mit Steg sind sehr gepflegt und sauber. Abends sorgt ein Männerquartett im Café Lichtblick für Unterhaltung. Kultur habe ich ja in den letzten Wochen sehr vernachlässigt. Es tut gut, mal wieder Ablenkung zu finden.

Mi 10.10.

Gleich nach dem Frühstück habe ich Männergruppe. Danach habe ich noch zwei Mal Gymnastik in der Turnhalle und eine Strombehandlung in der Hydroabteilung. Diese habe ich verordnet bekommen, nachdem ich die Probleme mit meiner linken Schulter erwähnte. Hab sie mir irgendwie verzogen, das sind Schmerzen, wie Muskelkater nur dauern sie schon viel

zu lange an. Zwischen den Behandlungen ist immer gut Zeit, die ich zum Zeitunglesen nutze oder mich auch mal eine Stunde ausruhe. Nach dem Mittagessen habe ich eine Schulung zum Thema Inkontinenz, es fällt mir schwer, so mit vollem Magen aufmerksam zu bleiben. Aber ich erfuhr viel Neues, so dass es einigermaßen ging. Später am Nachmittag hatte ich noch eine Gruppenanwendung Atemgymnastik. Nach uns kam eine Gruppe, da kenne ich einige. Ich überlege kurz, das sind doch die Reinigungsfrauen, die mein Zimmer sauber machen?! Was machen die denn in der Turnhalle in Sportkleidung? Sie klären mich gleich auf, dass sie hier Rückenschule mit einer der Sporttherapeutinnen haben. Das finde ich klasse, dass die Klinik auch etwas für ihre Mitarbeiter tut!

Danach ging ich, um mir die Zeit bis zum Abendessen zu vertreiben, in die Schwimmhalle, etwas planschen. Für diesen Abend habe ich mich über das „schwarze Brett“ (es ist eher eine graue Wandzeitung) mit Mitpatienten verabredet, um Skat zu spielen. Früher habe ich mich mit Arbeitskollegen rege lmäßig zu Skatabenden getroffen, heute ist es leider fast zur Seltenheit geworden.

Do 11.10.

Gestern ist es etwas später geworden. Ich komme ziemlich schlecht aus dem Bett, aber die Skatrunde war wirklich sehr gut, wir wollen es auch unbedingt in der nächsten Woche wiederholen. Der heutige Vormittag sieht fast genauso aus, wie gestern. Nach dem Mittagessen habe ich Zeit, um mich eine Stunde hinzulegen. Danach steht die Schulung Prostata-Karzinom an. Dieser Vortrag wird von der Oberärztin abgehalten und ist konkret auf meine Erkrankung zugeschnitten. Einiges davon wusste ich bereits durch die Informationsblätter im Krankenhaus. Aber einiges war auch neu. Nach der Atemgymnastik stand als letzter Punkt für diesen Tag der Vortrag Sozialversicherungs- und Schwerbehindertenrecht auf dem Plan. Ich habe mich eingetragen für den Kurs „Einführung ins Internet“. Das ist eine gute Gelegenheit, auch auf meine „alten Tage“ noch mal etwas dazu zu lernen. Und das weltweite Netz muss man in der heutigen Zeit schon kennen. Die Kursleiterin erklärt alles gut nachvollziehbar und bei Problemen ist sie sofort zur Stelle. Außerdem zeigt sie uns für unsere Krankheit wichtige Seiten. Ich nehme mir vor, in den nächsten Tagen noch mal in Ruhe im Internet zu stöbern. Mal sehen, was ich bis dahin alles behalten habe.

Fr.12.10.

Nur noch diesen Tag schaffen, dann ist Wochenende und Hilde kommt zu Besuch. Eigentlich sollte sie nicht jedes Wochenende kommen, aber es hat ihr so gut gefallen hier und die gesamte Organisation hat so gut geklappt, dass sie sich diesen kleinen „Wochenendurlaub“ nicht entgehen lassen will. Und ich bin ganz froh, weil mir Hilde die lange Weile vertreibt. Heute geht es wieder recht früh los – um 8 mit einer Einzelkrankengymnastik. Der Therapeut nimmt mich hart ran, aber ich merke auch bereits Erfolge: die Rückenschmerzen werden weniger. Auch die Beckenbodengymnastik zeigt endlich Erfolge, ich kann den Urin besser halten. Das ist für mich das Hauptziel dieser Reha. Heute ist das Wetter nicht so besonders, deshalb nehme ich zum Terraintraining besser einen Regenschirm mit. Nach der Strombehandlung und der Hockergruppe gehe ich zum Mittagessen. Heute gibt es eines meiner Lieblingsgerichte: Gulasch mit Nudeln. Nach einer langen Mittagspause habe ich noch Atemgymnastik und dann kommt auch schon der Bus, der Hilde bringt. Am Abend setzen wir uns ins Café Lichtblick. Hilde hat Glück, gerade heute hier zu sein, denn heute ist spanisches Hausfest. Schon zum Abendessen gibt es spanisches Essen und im Programm tritt eine Flamenco-Tänzerin auf. Mit zwei „spanischen Animierdamen“ machen wir dann noch ein Foto, zur Erinnerung. Außerdem kann ich endlich mal wieder mit Hilde ein Tänzchen wagen, das ist sehr lange her, dass wir das letzte Mal

tanzen waren. Ein Mitpatient aus unserer Skatrunde hat ebenfalls Besuch von seiner Frau. Zusammen verbringen wir einen unterhaltsamen Abend und stellen fest, dass wir in Berlin gar nicht so weit auseinander wohnen. Alles in allem kann ich behaupten, dass das ein Höhepunkt meiner Reha war.

Sa. 13.10.

Zum Glück habe ich heute nur eine Therapie und kann so den Rest des Tages mit Hilde verbringen. Denn ich habe eine Überraschung für den Abend geplant. In der Paul-Gerhardt-Kirche tritt eine junge Sängerin auf, die Lieder von Paul Gerhardt interpretiert. Das sind Menschenmassen, wusste gar nicht, dass Lübben überhaupt so viele Einwohner hat. Das Konzert ist sehr ergreifend, vor allem durch das Licht. Die Kirche sorgt für eine tolle Resonanz. Hilde und mir hat es sehr gut gefallen. Ein Taxi bringt uns nachts zurück in die Klinik.

So. 14.10.

Heute ist wieder Kaiserwetter. Hilde und ich nutzen das schöne Wetter, um wieder zu wandern. Früher sind wir häufig wandern gewesen, mit den Kindern übers Wochenende mal raus in die Natur. Diesmal gehen wir einen kürzeren Weg und kehren zum Kaffee in eine gemütliche Gaststätte in Lübben ein. Da können wir uns etwas aufwärmen, die Sonne scheint zwar, aber es ist recht kühl. Am Abend bringe ich Hilde zum Bahnhof. Nächste Woche kann sie nicht kommen, unser Sohn hat Geburtstag.

Mo. 15.10.

Die Therapien beginnen heute für mich um 8 Uhr. Es sind wieder die üblichen Therapien, inzwischen kenne ich sie, aber ich merke mit jedem Mal, dass meine Muskeln kräftiger werden. Wenn ich zu Hause weiter übe, schaffe ich es vielleicht, die Inkontinenz komplett zu besiegen. Mein Arzt sagt, dass es möglich ist. Nach dem Mittagessen habe ich noch die Einzelkrankengymnastik für meine Wirbelsäule und dann Feierabend.

Es ist herrliches Herbstwetter, am liebsten würde ich mir ein Fahrrad ausleihen, aber ich glaube, das ist keine so gute Idee, so kurz nach der OP. Ich nehme mir vor, bei der nächsten Gelegenheit meinen Arzt zu fragen.

Stattdessen gehe ich in den Computerraum, um ein wenig meine Internet-Erfahrungen zu festigen.

Di. 16.10.

Ab 7 Uhr habe ich eine Einführung in Qi Gong. Dies ist eine asiatische Entspannungsmethode, gekoppelt mit langsamen Bewegungen. Qi Gong am frühen Morgen an der frischen Luft weckt wirklich alle Lebensgeister und man startet frisch in den Tag.

Der Schwierigkeitsgrad meiner täglichen Beckenbodengymnastik steigert sich allmählich. Ich merke es wirklich, von Woche zu Woche kann ich den Urin besser halten. Inzwischen genügt mir schon eine Vorlage pro Tag. Am Nachmittag kommt die Ernährungsberaterin zu mir aufs Zimmer und berät mich zu gesunder fettarmer Ernährung – meine Cholesterinwerte sind zu hoch. Ich weiß, dass das ein großes gesundheitliches Risiko bedeutet, deshalb höre ich ihr genau zu und bin dankbar über das umfangreiche Informationsmaterial, das sie mir gibt. Auch Hilde muss ihre Kochgewohnheiten umstellen, das ist mir jetzt klar.

Als letzte Anwendung des Tages erhalte ich ein Therm-Warm-Pack – sehr entspannend! Den Abend verbringe ich im Café Lichtblick, da tritt heute ein Männerchor auf, ich glaube aus Lübben sind sie.

Mi. 17.10.

Den Tag beginne ich wieder mit Qi Gong. Nach der Hockergruppe und der Beckenbodengymnastik für Männer findet eine Onkologieschulung statt. Dies ist ein allgemeiner Vortrag der Chefärztin zum Thema Krebs. Obwohl ich mich schon viel mit dem Thema beschäftigt habe, lerne ich immer noch dazu. Außerdem kann man im Nachhinein noch Fragen stellen. Zu Mittag gibt es heute Kassler, Hilde kann ihn zwar besser, aber er schmeckt ganz gut. Zu meinem Mittagsschläfchen komme ich heute leider nicht, denn gleich um 13 Uhr habe ich Einzelkrankengymnastik. Meinem Rücken geht es inzwischen um Einiges besser. Die Strombehandlung an meiner linken Schulter ist der heutige Abschluss. Um 3 ist Feierabend.

Die Zeit bis zum Abendessen vertreibe ich mir mit Fernsehen. Hilde ruft auch noch an. Und abends hält ein Herr von der Tourismusgesellschaft einen Dia-Vortrag über Land und Leute, wirklich sehr interessant. Ich glaube im nächsten Jahr sollten wir mal Urlaub im Spreewald machen, die Freizeitmöglichkeiten beschränken sich keineswegs nur auf Kahnfahrten.

Do. 18.10.

Der Tag beginnt zwar schon um 7 Uhr mit der ersten Qi Gong Anwendung, aber dafür habe ich zwischendrin viel Freizeit. Nach einem gemütlichen Frühstück komme ich in den Genuss eines Therm-Warm-Packs. Dann begeben sich langsam zur Turnhalle, Hockergruppe. Nach dem Mittagessen ist Zeit für ein kleines Mittagsschläfchen. Heute habe ich wieder gegen 15 Uhr Feierabend. Heute Abend ist wieder „Karten kloppen“ angesagt. Die alte Runde trifft sich im Wandelgang vor dem Café, bei einem Bierchen wird Poker gespielt.

Fr. 19.10.

Heute kann ich zum Glück eine halbe Stunde länger schlafen. Solche langen Abende schlauchen mich ziemlich, bin sie ja nicht mehr gewöhnt seit meiner Krebserkrankung. Der Therapieplan sieht fast genauso aus wie immer. Heute ist zusätzlich Terraintraining angesagt, so ein straffer Spaziergang an frischer Luft wirkt Wunder. Und das Wetter ist auch einigermaßen. Nach dem Mittagessen kann ich mich noch eine Stunde ausruhen, dann habe ich einen Vortrag zum Umgang mit Schlafstörungen. Die Psychologin erklärt, welche Ursachen dahinter stecken könnten und wie man z.B. durch Abendrituale leichter einschlafen kann. Mal schauen, wie ich es zu Hause einbauen kann. Die Strombehandlung ist der Abschluss des Tages. Beiläufig erzählt mir die Therapeutin, dass sie ab der nächsten Woche nicht mehr hier ist. Ich frage sie warum, und sie berichtet mir von ihrer Mutter die einen Schlaganfall hatte, nächste Woche aus dem Krankenhaus entlassen wird und nun pflegebedürftig ist. Ein Heimplatz ist erstmal nicht in Sicht, sodass sie die Pflege übernehmen muss. Zum Glück braucht sie nur 6 Monate auf einen Pflegeplatz zu warten und dann kann sie wieder arbeiten gehen. Das das der Arbeitgeber so mitmacht? Sie sagt ja, eine unbezahlte Freistellung auf begrenzte Zeit ist möglich. Das hat man nicht überall...

An diesem Wochenende kommt Hilde nicht. Unser Sohn Stefan hat Geburtstag. Aber ich komme ja nächsten Mittwoch nach Hause.

Den Abend verbringe ich im Zimmer vor dem Fernseher.

Sa. 20.10.

Der einzige Termin heute ist die Beckenbodengymnastik. Danach gehe ich ins Internetcafé, das Gelernte auffrischen und schauen, ob ich etwas Interessantes im www finde. Nach einem ausgedehnten Mittagsschläfchen gehe ich eine kleine Runde spazieren. Abends treffen wir uns wieder zum Skat. Heute wird es etwas länger als sonst, können ja morgen ausschlafen.

So. 21.10.

Den Sonntagvormittag verbringe ich mit einer Illustrierten, ich habe mir einen Cappuccino aus dem Café geholt, setze mich in der Wandelhalle und beobachte vorbeilaufende Leute. Für den Nachmittag habe ich mich mit einem Mitpatienten aus der Skatrunde verabredet, er ist mit dem Auto hier, wir wollen mal nach Lübben rein, uns die Paul-Gerhardt-Kirche und das Lübbener Schloss anschauen.

Am Abend findet eine Lesung mit dem Thema: „Die Grenze, die uns teilte“ statt. Es ist ganz gut, alles wieder aufzufrischen. Manches hatte ich bereits vergessen. Die Zeit damals war auch für unsere Familie ziemlich aufreibend. Hilde und ich überlegten damals in den Westen auszureisen.

Mo. 22.10.

Heute ist viel zu tun. Mein Terminplan ist voll. Morgens Qi Gong, dann Wiegen und Blutdruckmessen bei den Schwestern für die Entlassungsuntersuchung. Dann die Entlassungsuntersuchung bei meinem behandelnden Arzt. Gemeinsam gehen wir die Ziele der Reha-Maßnahme, die wir zu Beginn besprochen haben, noch einmal durch. Bei den meisten Sachen kann ich guten Gewissens sagen, dass sie erreicht wurden. Meine Inkontinenz ist fast komplett behoben, ich benötige nur noch einen kleinen „Überstülper“ am Tag, damit kann ich gut leben. Der Arzt sagt, wenn ich meine Beckenbodengymnastik zu Hause weiterführe, bestehen gute Chancen, vollständig „trocken“ zu werden. Er gibt mir noch ein Faltblatt mit den Übungen für zu Hause mit.

Nach dem üblichen Sportprogramm findet am Nachmittag noch eine Abschlussrunde mit Verabschiedung im Café statt. Bei einem Kaffee kann man letzte Hinweise, Kritik und auch Lob anbringen. Ich kann nur sagen, dass es mir rundum gut getan hat. Dann muss ich mich ziemlich beeilen, um pünktlich bei meiner letzten Einzelkrankengymnastik zu sein. Das Übungsprogramm fällt heute etwas verkürzt aus, weil der Physiotherapeut noch die Erfolge mit mir zusammen durchgeht.

Am Abend gibt es ein Abschiedsfest für die heimreisenden Patienten im Café Lichtblick. Im Programm werden Sagen aus dem Spreewald erzählt. Es war ein sehr netter Abend und auch ein wenig Wehmut kommt auf – wahrscheinlich der Wein.

Di. 23.10.

Mein letzter Tag! Meine erste Therapie beginnt erst um 8. Dann habe ich etwas Freizeit und dann geht's zur letzten Beckenbodengymnastik und der letzten Strombehandlung. Nach dem Mittagessen ist Zeit für eine kleine Mittagspause, die ich mit einem Therm-Warm-Pack noch verlängern kann. Der letzte Termin ist eine Schulung durch eine Diätassistentin zum Thema Ernährung und Krebs. Auch hier lerne ich wieder dazu, und zwar, dass man Krebserkrankungen durch die richtige Ernährung zumindest teilweise vorbeugen kann, nun verstehe ich auch den Zusammenhang zwischen dem Bio-Angebot bei der Ernährung und der Fachrichtung Krebs. Am Abend packe ich meine Koffer und telefoniere ein letztes Mal mit Hilde. Morgen bin ich wieder zu Hause. Bei dem Gedanken beschleicht mich zum Einen eine kleine Wehmut zum Anderen aber freue ich mich darauf, endlich wieder in meinem Bett zu schlafen und bei Hilde zu sein. Die Küche der Reha war zwar nicht schlecht, doch Hilde kocht besser!

Mi. 24.10.

Heute geht es wieder nach Hause. Früh, um 7.45Uhr fährt das Taxi. Es ist derselbe Fahrer, der mich auch her gebracht hat. Und die anderen Gäste sind auch fast dieselben, außer die Dame mit dem Rollator ist nicht dabei. Vielleicht hat sie ja eine Verlängerung bekommen.

Die Fahrt geht recht schnell. Um die Zeit ist der Berufsverkehr durch und ich bin gegen 10 Uhr daheim. Hilde erwartet mich. Bei einem Kaffee erzählen wir uns die Erlebnisse der letzten Woche, wenn wir sie nicht bereits am Telefon besprochen hatten. Was ich aus der

Reha mitnehme? Zuallererst, Mittagsschlaf! Zukünftig möchte ich ihn mir einfach gönnen, weil es mir gut tut. Das habe ich vor allem gelernt: auf die Signale meines Körpers zu achten. Er weiß ganz genau, was mir gut tut. Auch an Informationen habe ich viel mitgenommen. Durch das umfangreiche Infomaterial, das man von jedem Therapeuten bekommt, behält man das Gelernte besser und man hat Übungsanleitungen für zu Hause. Wie mein Arzt und der Physiotherapeut sagten, niemals aufhören mit der Beckenbodengymnastik, diese Muskeln brauchen ein ständiges Training, um die Erfolge zu halten und auch weiter auszubauen. Lübben werde ich in guter Erinnerung behalten, weil mir dort sehr geholfen wurde. Ich hoffe allerdings nie wieder zur Reha zu müssen, denn das würde bedeuten, dass mein Krebs wieder ausgebrochen ist. Wenn dies aber der Fall sein sollte, möchte ich unbedingt wieder nach Lübben!

Abends besuchen wir noch unseren Sohn, dem ich endlich persönlich zum Geburtstag gratulieren kann.