

# Schluesselbeinbruch (Claviculafraktur) - Tipps und Links

## Tagebuch Hannes Birnbacher

[Zurück zur Hauptseite](#) [Zurück zu "Berichte"](#)

**Vorbemerkung:** Dies ist ein im wesentlichen unverändert gebliebener Tag-für-Tag-Bericht, den ich für meine meist entfernten Freunde und Bekannte geschrieben hatte. Er soll den Nichtbetroffenen zeigen, welche Folgerungen eine verhältnismäßig harmloser Unfall im Alltags- und Berufsleben haben kann, und den Betroffenen einen Ausblick geben, wie und in welcher Zeit sie mit einer Rückkehr zum Normalen rechnen können. Nicht jede Bemerkung spiegelt die endgültigen Erkenntnisse wider, und die zahlreichen Wiederholungen dürften durch die lange Zeit, in der ich diesen Bericht beibehalten hatte, erklärbar sein.

## Hannes Birnbacher, Windhagen

### Unfalltagebuch

**Mittwoch, 18.8.2004** ich arbeite an einem Kundenauftrag – die Notstromversorgung für die Computer springt an. Stundenlanger Stromausfall, dafür ist die USV nicht ausdauernd genug. Hmm, setzen wir uns in der Zeit auf's Fahrrad und kaufen das Nötigste ein.

Zurückgekommen, nehme ich einen gepflasterten Waldweg, Schußfahrt. Leider ein Steinblock, eine Flasche oder irgendwas auf dem Weg. Ich überschlage mich mit dem Fahrzeug, schaffe eine wunderschöne Rolle und komme auf der Armkugel auf. Die Schulter ist nicht mehr da, wo sie hingehört.

Drei Jungens, so 13–14, sitzen auf einer Bank nebenbei und haben einen Logenplatz. Die Packung Eier in den Gepäcktaschen wär' kaputt, sagen sie, der Rest ist ganz geblieben. Toll, die kleinen Kerle bilden eine Rettungskette, als hätten sie's gelernt. Vielleicht haben sie's. Tatü-Tata, in der Notaufnahme kriege ich nach Röntgenbild einen sog. Rucksackverband und ein paar Schmerzpillen verpasst. Hmm, und jetzt? Ich stehe 20 km von zuhaus auf den Höhen über dem Rhein im Freien. Jemand aus der Gegend, den ich lange nicht mehr gesprochen hatte ("hallo, wie geht's? Ach, übrigens ... kommst Du zufällig heute abend am Krankenhaus vorbei und wolltest eh in Richtung Windhagen fahren?") bringt mich heim und sieht zu, daß ich's in einen Stuhl schaffe. Meine Wohnzimmergarnitur aus Rattan, gleichzeitig für die Terrasse, erweist sich als noch vielseitiger, als gedacht: aus ihren Kissen baue ich mir etwas zum Anlehnen.

**Donnerstag, 19.8.** Tut mir leid, ich habe nicht die geringste Ahnung, was an dem Tag gewesen sein könnte.

**Freitag, 20.8.** Ich habe ein Kreislaufproblem, wie immer, wenn der Blutzucker- oder Fettspiegel nicht stimmt. Finde aber noch eine Ring-Pull Dose Suppe und kriege sie auch auf. Ein Nachbar öffnet mir vorsorglich die nächsten zwei Dosen. Davon lebe ich u.a. die nächsten Tage. Ich schaffe es auch zum Arzt, wg. Verbandwechsel (ich moge dann auch immer ein frisches Unterhemd mit rein – ist ja egal, ob sie mir beim

Aus- und Wiederankleiden gleich in ein neues helfen), zum Briefkasten und zum Kaufladen. Hoffnungsvoll nehme ich eine Dose Würstchen mit Ring-Pull mit hinaus und finde tatsächlich jemanden, der sie mir aufzieht. Kein Hunger mehr an diesem Tag. Der Hund der Passantin war schwer enttäuscht – bisher war wohl das, was Frauchen vor seinen Augen aufmachte, für ihn gewesen. Der Rest des Tages geht dafür drauf, Kartoffeln zu pellen, die ich vor dem Unfall gekocht hatte. Bin stolz auf mich, das geschafft zu haben. Einen Kunden verträste ich auf Montag. Schade, aber es geht halt nicht anders. Abends kommt ein Motorradkumpel, der 60 km weit weg wohnt, helfen, mit BigMac, Salat usw. im Tankrucksack. Ich verschlinge das Zeug förmlich. Der Kumpel verstaut die Schüssel mit Kartoffeln im Kühlschrank, die mir zu schwer geworden war, und holt mir das Nötigste aus den Schränken, an die ich momentan nicht rankomme.

**Samstag, 21.8.** Auch dieser Tag entzieht sich ziemlich meinem Gedächtnis. Bin wohl um fünf Uhr morgens mal um den Block gegangen. Eine Routine ist aber eingeleitet. Ich arbeite an einem Kundenauftrag weiter, erst mit einem Finger tippend, dann mit zehnen, als ich eine Stütze für den Arm gefunden hatte. Es muß an diesem Tag gewesen sein, als ich herausfand, wie ich ein Hemd anziehen kann. Draußen ist es abgekühlt, und mir ist kalt gewesen. Bis dahin habe ich auch keine Tabletten genommen, damit sie mir nicht das Gefühl nehmen, was für Bewegungen ich machen darf und wann sich der Bruch wieder auseinanderzieht. Jetzt gönne ich mir eine am Tag. Die Schlaflosigkeit hat sich auch gegeben, im Gegenteil habe ich einen bleiernen Schlaf, wenn ich erst einmal eine Sitzposition gefunden habe, wo nichts auf die Schulterblätter oder Arme drückt.

**Sonntag, 22. 8.** Der Motorradkumpel kommt mich wieder besuchen und hilft mir. Später kommt noch einer hinzu. Bin nach einer Stunde ziemlich müde und die verletzten Stellen tun weh. Kann noch zwei geprellte Rippen lokalisieren. Aber bis dahin haben die beiden sich kurzgeschlossen und der eine führt nach Möglichkeit die Touren des Clubs weiter.

**Montag, 23.8.** Um fünf Uhr morgens stelle ich fest, dass DSL nicht mehr läuft. Meine Störmeldung wird anerkannt und ist die erste. Ich krieche unter dem Tisch rum und stöpsle das alte Modem wieder ein. Habe es auch geschafft, Brote zum Frühstück zu streichen. Die Nacht war übel und auf dem inzwischen gewohnten Rundgang Arzt wg. Verbandswechsels / Kaufladen für die paar Lebensmittel, die ich tragen kann, bleibt mir die Luft vor Schmerzen weg. Muss wohl die Krise gewesen sein, denn ab dem Abend kann ich wieder ganz gut arbeiten bzw. herumlaufen. Der laufende Auftrag hat, bei 3 Tagen Verspätung, mit einem Dutzend Seiten technischer Übersetzungen einen Zwischenabschluß gefunden. Ich finde jeden Tag neue Löcher in meinem Korpus, jetzt fallen mir die am rechten Schienbein und der Ferse auf. Symmetrie zum anderen Bein wiederhergestellt. Die auf der Schulter und am Ellenbogen sind noch nicht geschlossen (seufz).

**Dienstag, 24.8.** Juhu, heute muß ich nicht zum Arzt (sie haben's mir aber freigestellt, falls ich Hilfe brauche). Der Arbeitsdruck ist kurzfristig etwas geringer geworden bzw. ich nehm's mal etwas leichter. Für den aktuellen Auftrag hab' ich ja die Ergebnisse gefaxt und bewiesen, daß die Termine nicht allzusehr in Gefahr sind. Der Dreck im Zimmer geht mir auf die Nerven und ich zerre einen Staubsauger herum. Ein guter Bekannter kommt in Versicherungsangelegenheiten vorbei und hebt, neben diversen Erörterungen, den nächsten vollen Sprudelkasten im Keller obenauf. Ich beobachte, dass ich den Arm auf der verletzten Seite immer noch ungerne bewege, aber das Gewicht des Arms doch aus eigener Muskelkraft heben kann, ohne daß sich der Bruch verschiebt.

**Mittwoch, 25. August.** Alles Betteln hilft nichts, der Arzt sagt, die juckenden Verbände über ein paar Abschürfungen an Arm und Schulter dürfen nicht wegfallen, weil Knochen drunterliegen und sonst infiziert werden könnten. Habe heute mein T-Shirt zum erstenmal selber ausgekriegt, bloß beim Anziehen brauche ich Hilfe. Ich lasse mir den Rucksackverband für's Schlüsselbein enger schnallen (autsch) und gehe das Projekt "Küchenabfälle auf den Kompost schleppen" erfolgreich an. Eine Mailfreundin schaut rein und bringt einen ganzen Vorrat leicht handhabbarer BüchSENSuppen mit Ring-Pull plus ein paar Snacks mit. Prima Idee, die gibts nicht beim Spar-Laden nebenan (? muss mal schauen).

**Donnerstag, 26.8.** Eine Autofahrt von 10 km zu einem schon wochenlang festliegenden Kundentermin. Ich bearbeite den doch nicht ein halbes Jahr und sage dann von mir aus ab. Zur Nachahmung würde ich eigentlich nicht raten. Man kann nicht mit einer Hand um eine Ecke an der Kreuzung biegen und dann packt man doch mit der verletzten Seite zu, der "Schulterblick" fällt aus, eigentlich sogar die Sicht nach links, wenn man vorfahrtpflichtig ist, und gelegentlich sollte man ja auch den Blinker setzen. Ein Schlüsselbeinbruch vermittelt eine ganz neue Meinung über einen bisher als glatt empfundenen Straßenbelag, und danke an die Ortsverwaltung von Oberpleis für die extreme Schwelle am Ortseingang. Nun, ich bin halt gefahren wie die Senioren, die ich schon immer zum Aufhören auffordern wollte. Aber mein Kunde, ein guter Bekannter, hatte sich die Zeit für den Termin genommen, sich vorbereitet und es hätte nicht besser laufen können. Auf dem Rückweg noch einen Akkusauger gekauft, der bei Plus gerade angeboten wird – auch in meinem Zustand ist es jetzt ein Klacks, eklige Spinnennetze, Asseln oder Staubflusen "zwischen durch" zu entfernen. Einhändig einen Wandhalter eindübeln, ging jedenfalls besser als Autofahren... (Abends) Und wieder findet mein Leibgericht Bigmác samt Salat den Weg zu mir, plus eine Auswahl meiner Lieblingskuchen:-).

**Freitag, 27.8.** Schon wieder rutscht der Rucksackverband auf mir rum wie wenn eine Zehnjährige den BH ihrer Mutter angezogen hat. Was soll der wohl fixieren – tut nur weh, wenn es auf die falschen Stellen drückt. Eine ganz junge Praktikantin beim Arzt findet, trotz meiner Reklamation schon beim allerersten Besuch, erst heute die Ursache: "Der ist ja viel zu weit, das Klettband greift nicht mehr, wenn er eng eingestellt wird". Aha. Das ist dann das Gegenstück zu dem Getuschel in der Notaufnahme des Krankenhauses Linz: "Wir haben nur noch M und XL" – "Nimm halt XL, wird schon passen". Grr. Der Arzt richtet's resolut, es schlackert auf einer Seite aber schon wieder lose.

Ich kriege wohl einen Vorgeschmack auf die Lebensweise, die ich als 80-Jähriger zu erwarten habe. Bisher als Idiotien betrachtete kraftsparende Einrichtungen wie Elektromesser oder motorisierte Büchsenöffner gewinnen sehr an Attraktivität, ebenso wie leichtes Kochgeschirr aus Alu gegenüber den soliden Töpfen. Und ich nehme keineswegs ab wie erhofft. Bei einer Lebensweise vorwiegend in der Wohnung reicht eine Scheibe Brot dicke für den halben Tag und eine Brühe mit Ei ersetzt das Frühstück. Weiß der Teufel, warum ich zunehmend kurzatmig bin oder mich so fühle. Meine zwei Lieblingsrippen sind zwar offensichtlich geprellt, aber gebrochen mit Folgeverletzungen können sie nun doch nicht sein.

**Samstag, 28.8.** Ein Hausbewohner hilft mir heute morgen, den Rucksackverband provisorisch mit einer Sicherheitsklammer so zu verkürzen, daß er Erleichterung bringt. Heute war, nach einer Arbeitssitzung an komplizierten Website-Codes vormittags, die beste aller Ex-LAG's zu Besuch, wie Rotkäppchen mit Leckerchen im Körbchen und bereitwillig eine ganze Liste von Hilfen, wie Stützverband auf Maß kleiner nähen, den eilends angeworfenen Waschmaschinenlauf auf die Leine hängen, Bett neu beziehen

usw. auf sich nehmend.

**Sonntag, 29.8.** Auch diese Nacht fiel es schwer, eine einigermaßen schmerzfreie Sitzstellung zum Schlafen zu finden. Dennoch war ich am Morgen experimentierfreudig und schaffte es, in typischer Gebetsstellung nach Mekka (natürlich nur auf eine Tischplatte gestützt) die Arme so über Kopf zu plazieren, dass ich mein T-Shirt aus- und nach dem Waschen wieder eines anziehen konnte.

Der Tag galt dem Weiterbasteln an einer Kundenwebsite. Nachdem dieser Bericht doch Tag für Tag über mein Leben und meinen Freundeskreis Auskunft gibt, habe ich auch daran etwas getan und ihn durch einfaches Passwort für den weiteren Bekanntenkreis etwas geschützt. Heute war es ein Motorradfreund aus Windhagen, sozusagen der Besucher vom Dienst, der besorgt nach mir gucken kam.

Ich belaste den linken Arm teils bewusst (vorsichtig), teils unbewusst (leichtsinnig, z.B. mich auf der Sessellehne aufstützend) bereits. Hoffentlich geht das gut. Im Halbschlaf oder von einem Klingeln hochschrecken tut jedenfalls noch weh.

**Montag, 30. August.** Wieder mal der Tag des Verbandwechsels, die Tortur des Hemdaus- und Anziehens etc. zweimal an einem Morgen. Noch einmal wiederkommen, dann können die Verbände ab bleiben und die Wunden an der Luft trocknen. Die Hilfe, die mich verarztet, ist ausgebildet (Arzthelferin?), macht eine betriebswirtschaftliche Ausbildung an einer Fachhochschule und wird irgend wann in der Lage sein, eine Klinik oder sowas zu managen. Nicht übel, dass dazu praktische Arbeit am lebenden Objekt gehört. Das ist ja so, als wenn ich als Buchhalter in einem metallverarbeitenden Betrieb ein Praktikum im Schweißen gemacht habe (hab' ich auch, aber normal ist das nicht;-). Die andere, gaanz vorsichtig vorgehende lernt dort Arzthelferin. Und (juhu) der Arzt meint, der Bruch heilt gut und stehe nur wenig über. (freu) Mein Klemmbrett, das ich jetzt für Entwürfe gut brauchen könnte, hab' ich zwar irgendwo unauffindbar vermässelt, aber dafür die Zeichenplatte ausgebuddelt. Die ist noch besser: Ausdrucke einspannen, damit sie nicht ohne Festhalten verrutschen, und Linien ziehen können, ohne mit der zweiten Hand ein Lineal festhalten zu müssen.

Aus meinem Editorial auf der Website des Sportclubs:

Gedanken in eigener Sache: habe mir das Schlüsselbein gebrochen und festgestellt, man kann nichts Besseres tun, um über so etwas hinweg zu kommen, als sportlich trainiert zu sein.

Beispielsweise schreibt ein Betroffener in einem Forum:

"alleine Aufstehen ist auch fast unmöglich, ich liege da wie eine Schildkröte auf dem Rücken. Das geht nur, indem ich aus dem Bett gleite, dann vor dem Bett irgendwie in die Sitzposition komme und dann aufstehe." Dank gnadenloser Situps im Training schaffte ich sowas von Anfang an nur mit den Bauchmuskeln (die gesunde Schulter zu belasten, hat wie bei einem Waagebalken keine geringere Belastung für die gebrochene Seite zur Folge, als wenn man sich gleich mit dem Arm auf der lädierten Seite aufstützt...). Und was ich im Training äusserst ungerne tat (lädierte Meniskus), nämlich das Niederknien und Aufstehen ohne Hilfe der Hände, bewährt sich jetzt, wo man ungerne den Oberkörper beugt, hervorragend, etwa wenn es aus dem Knien etwas vom Fußboden aufzuheben gilt oder man für die tägliche Haarwäsche vor dem Waschbecken kniet.

Abends habe ich meine Chance genutzt und mir zweimal nacheinander Spießbraten von der Kirmes nebenan geholt. Das Wiederkommen hat man mir am Stand (der Windhagener Metzger Jünger) entweder als Anerkennung oder als Reklamation angerechnet und mir zwei Stück Braten, bestimmt anderthalb Pfund, auf den Teller gepackt.

**Dienstag, 31. August.** Wie immer nachts wachgeworden, aber heute dafür bis viertel vor Zwölf durchgeschlafen. Dann aber noch eine schönes Stück Kundenauftrag

fertiggestellt. Noch liegen die Arbeiten im Terminplan (schwitzt). Eigentlich war ein Termin bei einem Privatkunden (Komponist und Musikverlag) angesetzt, neu ohne nennenswerte Verdienstaussichten als Referenz angeworben, aber der hatte Verständnis für eine Verschiebung. Bin froh, daß ich nicht autofahren musste.

**Mittwoch, 1. September.** Nach einer unruhigen Nacht ein paar Tabletten genommen und nochmal in tiefen Schlaf verfallen. Irgend ein Anrufer hat mich dann aufgeweckt, der nichts auf den Anrufbeantworter gesprochen hat, grr. Zu spät, um die Verbandspflaster beim Arzt entfernen zu lassen, aber gut für den Arbeitstag. Nun gut, hab' ich eben das eine am Ellbogen, an das ich rankomme, selber entfernt und alles mit Leitungswasser gereinigt. Habe auch das Gefühl, daß der Rucksackverband zunehmend auf empfindliche Partien drückt.

Bin auf dem besten Wege, mich durch mein Bücherregal zu arbeiten.

Den Nachmittag habe ich doch wahrhaftig auch wieder verschlafen. Aber wieder ein kleiner Fortschritt, ich kann mir herkömmliche Konserven aufmachen und war daher in der Lage, mir meinen geliebten Mais/Kidneybohnen-Salat zuzubereiten:–).

**Donnerstag, 2. September.** Der Tag fing nach gutem Schlaf (bis 9:00 Uhr!) unternehmungslustig an: mutig befreite ich mich von dem T-Shirt von Montag (naserümpf), was sicher nicht weniger pathetisch aussieht als bei einem Schmetterling, der aus seinem Kokon rauswill, oder einer Schlange, der die Haut zu eng geworden ist. Warum zum Arzt pilgern, den letzten Pflasterverband auf der verletzten Schulter kriege ich auch noch ab. Mal den Rucksackverband im Spiegel betrachten. Aha, des Rätsels Lösung, wie der Arzt den nachgestellt hatte: er hat den Klettverschluß anders geführt, als sich der Konstrukteur vorgestellt hat, und ihn einfach in die Polsterung eingehakt. Hmm, wenn ich \_diesen\_ Riemen irgendwie zu fassen kriege, könnte ich doch ... gedacht, getan, eine Menge Verrenkungen und das Ding spendet zum erstenmal seit Tagen wieder Erleichterung – die Schulter hängt beruhigend wie eine Hängebrücke am Nacken. Damit die Wunde trocknen kann, ziehe ich mal kein T-Shirt, sondern eines von meinen drei Unterhemden (neuhochdeutsch "Muscle-shirt") mit Trägern an und stelle dafür das Heizöfchen im Büro höher.

(Abends) Die erste Gartenarbeit, Dinge, die nicht verschiebbar sind: die Rosen gegen Rostflecke gespritzt und die Petersilie, arg von den Schnecken dezimiert, mit der Grasschere frei geschnitten, alles einhändig. Toll, mein Telefax spuckt ein Angebot eines "Fachversandes für Notfallmedizin" aus, das nur an "Kunden ihrer Vertragspartner" gehe. Danke, liebe Fachwelt, dass Ihr an mich denkt.

(Später abends) ... und wieder einen Auftrag abgearbeitet (freu). Konnte aber kaum mehr am Schreibtisch sitzen und habe zur Entspannung einen ganz weiten Spaziergang gemacht, die 200 mtr. zur Kirche und zurück. Naja, eher zur neuen Pizzeria gegenüber, mal neugierig auf die Speisekarte gucken;–).

**Freitag, 3. September.** Ätzend, morgens mit einem Wehwehchen aufzuwachen, aber mein Spezial-Rezept mit Aspirin hat's gerichtet. Ich kann schon viele Tricks wie Hemd ausziehen, Gürtelhose zumachen usw. , aber entspannt liegen gehört noch nicht dazu und lange am Schreibtisch sitzen und tippen, ist wohl auch nicht schonend. Als erste Tagesarbeit hab' ich herumtelefoniert, wo ich einen Drehknopf für's Auto-Lenkrad zum einhändigen Fahren her kriege. Eine Bekannte (80, gelähmt) hat sowas. Antwort: sind längst verboten worden. Nun, einen Umbau mit TÜV-Genehmigung wollte ich mir nicht antun. Da musste einer meiner Unterschränke im Büro dran glauben: ausgeräumt, hingelegt und ihn einer Lenkrolle beraubt, prima zum Anfassen, mit Drehgelenk und Flansch. Stattdessen ruht er jetzt auf dem "Schakal" von Forsyth, passt auf den Millimeter und diese Art Roman hat mit intelligenter, unterhaltender Literatur ungefähr so viel zu tun wie eine LKW-Hupe mit einem

Symphonieorchester. Die Lenkrolle ist bombenfest mit drei Kabelbindern an Lenkradkranz und –Speiche fixiert und damit brauche ich keine Sorgen zu haben, wie ich ohne Umgreifen an einer Kreuzung um die Ecke komme.



*Ein Freund fragt mich nach diesem Bericht, wo ich das Zeug herkriege, was ich angeblich rauche. Hier ist der Beweis, es funktioniert im real life.*

**Samstag, 4. September.** Heute sah man mich einhändig ein paar Kartoffeln für's Sonntagessen aus dem "Acker" graben/hebeln/drehen/ziehen. Die Abschürfungen (manche sehen aus wie Verbrennungen), an Schulter, Ellbogen, Wade und Knöcheln heilen einigermaßen, die an Armen, Knien etc. sind schon vernarbt. Ich orientiere mich an den Schürfwunden: wenn die verheilt sind, sind hoffentlich die Knochen auch zusammengeheilt.

Den größten Teil des Vor- und Nachmittages habe ich aber zur Abwechslung verschlafen. Nach dem Abendessen (Lachs aus dem TK-Schrank, Reis, Pfannengemüse aus der Dose) geht vielleicht der Kampf mit einer schwedischen Kundenwebseite, die es umzuschreiben gilt, noch ein bisschen weiter.

**Sonntag, 5. September bis Dienstag, 7. September.** Eigentlich hatte ich mein "Unfalltagebuch" an dieser Stelle abgeschlossen – die Berichte (und die Tage) gleichen sich ja. Morgens aua und missmutig, langsames Quälen durch's Anziehen usw., viele Pläne, bisschen Arbeit, zumeist Hausarbeit, die einem sonst in ein paar Minuten am Tag von der Hand ging, und abends die immer vergebliche Aufgabe, eine annehmbare Stellung zum Schlafen zu finden – und das, wie mir mal wieder vor Augen geführt wurde, wegen eines so kleinen Knöchelchen.

Wenn ich einen Bericht von mir aus [de.rec.motorrad](http://www.rrr.de/~sparta/unfall/crash.htm) bekannten Bikern lese wie auf <http://www.rrr.de/~sparta/unfall/crash.htm>, sehe ich doch, dass ich für einen kleinen Leichtsinn eine angemessen geringe Strafe abgekriegt habe, im Vergleich zu anderen, die einfach Pech hatten.

Ja, inzwischen gibts nicht so viel Neues. Sonntag kommt ein Kumpel aus der Motorradszene vorbei, eine nette Abwechslung. Für Montag sagt sich wieder jemand an, der früher mit uns gefahren ist und keine Ahnung hatte, dass ich nicht ganz so mobil bin. Natürlich gleich überredet, mir meine Standardversorgung aus dem dortigen McDonalds mitzubringen, Bigmac und großen Salat mit irgend 'ner Fleischbeilage (schlemm:). Ich kämpfe mit der Website des aktuellen Auftrages. Beim heutigen Einkauf treffe ich einen Freund aus Windhagen, der vor ein paar Tagen auch nach mir gesehen hat, und eine Patientin, die vor dem Krankenhaus Linz etwas Luft schnappte, als ich auf meinen hilfreichen Rücktransport wartete.

Mit meinem Lesestoff bin ich auch bald am Ende, obwohl er von der leihweise um div. Bikerbücher u.a. verstärkt wurde.

**Mittwoch, 8. September 2004, Tag 22.** Juhu, heute habe ich erfahren, daß sich alle Mühe gelohnt hat, die ich mir gegeben habe, um einarmig mein Leben zu fristen: der Lenkradknauf, der Akkusauger und all die kleinen Vereinfachungen im Haushalt. Ich

darf den Rucksackverband sicher noch Monate tragen und brauche mir auch keine Gedanken mehr zu machen, ob ich dieses Jahr noch Motorradtouren mitmachen oder zum Karatetraining gehen sollte.

Naja, jedenfalls war heute mein Röntgentermin in Oberpleis (die Arztpraxis ist genau am Busbahnhof, also zukünftige Termine lege ich auf die Ankunft der Busse aus Himberg, nicht weit von mir, und brauche wirklich nur ca. 5 km mit dem Wagen zur nächsten Haltestelle hinzuwackeln). Der Tag fing lehrreich an, nämlich ich setze mich in's Auto, starte und höre genau nichts. Wohl doch etwas schwach, die Batterie, oder ich bin beim Basteln vor einer Woche an den Fahrtrichtungsanzeiger gekommen und eine irregeleitete Parkleuchte hat die Batterie leergesaugt. Also in der Arztpraxis eine Verspätung angekündigt, nachgeladen und glücklich angelangt.

Der Unfallchirurg in Oberpleis zieht schon ein langes Gesicht, wie er mich mit dem Arm in instinktiver Schonhaltung den Gang entlangkommen sieht und schimpft, als er den viel zu großen, zu locker eingestellten Rucksackverband sieht – den hätte ich auch auf den Nachttisch legen können, mit gleicher Wirksamkeit. Die Röntgenbilder ergeben denn auch, dass genau nichts zusammengeheilt ist, die Knochen stehen noch zentimeterweit auseinander. Er findet einen passenden in seinen Beständen und schärft mir ein, morgen früh wiederzukommen und ein T-Shirt mitzubringen, da es besser sei, sowas unter dem Verband zu tragen als ein leichtes Trägerhemd drüberzuziehen. Mein Lachkrampf ob dieses Hilfsangebotes, eine halbe Tagesreise für mich entfernt, tut nicht weh, die Schmerzempfindlichkeit ist ja schon ca. am Tage 16 vergangen gewesen.

Wir haben uns dann darauf geeinigt, daß ich den von mir behaupteten Möglichkeiten einer minimalinvasiven Operation in Köln nachgehe (kannte der Arzt nicht, ich weiss aber aus dem Internet, dass man das nach der verstrichenen Zeit eh vergessen kann). Die Ärzte hassen Operationen am Schlüsselbein als unnötig (kein Halt für Schrauben, keine umgebende Körpermasse, sondern nur dünne Haut drüber, die an Metallteilen etc. sofort durchscheuert, daher auch Infektionsmöglichkeit mit so richtig Leben in der Wunde etc), aber dieser hier beruhigt mich, die Schreckensstories, dass der Knochen nie zusammenheilt, sondern sich nur eine Knorpelbrücke bildet, können genauso bei der konventionellen Methode passieren.

Naja, um die Logik nicht zu strapazieren, ist mein Auto zwecks Rückfahrt natürlich genau so wenig angesprungen wie für die Hinfahrt. Glück muß man haben, so hatte ich doch die Zeit, mir bei Aldi um die Ecke ein paar Sachen zu besorgen, bis der Pannendienst kam und mein Auto einfach auflud, um es mir vor die Tür zu stellen. Bin froh, daß ich die paar Mark jährlich für den Aufpreis des Schutzbriefes bei der HUK-Coburg aufgewendet habe, hat sich alles auf einmal gelohnt, als ich's brauchte. Nicht wegen der Finanzen, sondern: Servicenummer angerufen, gefragt worden, wo ich bin, samt Fahrzeug zuhause angekommen (freu).

**Donnerstag, 9. September 2004, Tag 23.** Gestern abend war ich nicht so gut drauf, sorry an alle, wenn ich auf freundliche Ansprache nicht nett reagiert habe. Heute habe ich nur noch Lust, mich 8 Wochen still in eine Ecke zu setzen und keinen reinzulassen.

Habe vorsichtshalber gleich zwei Termine in der Kölner Uni-Klinik für eine Untersuchung zwecks operativer Fixierung gemacht: privat bezahlt nächsten Montag, da der für Kassenpatienten erst am 6. Oktober möglich ist. Mindestens letztere kann ich mir schenken, nach 7 Wochen wäre eine Operation eine medizinische Sensation. Egal welcher Termin, da fahre ich wahrscheinlich 100 km auf Risiko und es kommt nichts dabei heraus.

Nach dem ganzen Hin und Her ist immerhin Abwechslung in die Schmerzen reingekommen: beschwerdefrei beim Liegen bzw. nach wie vor natürlich nur Anlehnen im Bett, aber Probleme bei Bewegungen. Für den Bürostuhl habe ich mir ein paar mehr Kissen zur Stütze hingelegt, aber zu Tricks wie anziehen usw. bin ich nicht

besonders aufgelegt.

**Freitag, 10. September 2004, Tag 24.** Versuche, irgendwie wieder Haltung zusammenzukriegen. (Hat der Arzt auch angeraten, aber er hat's im Zusammenhang mit dem Rucksackverband usw. gemeint). Seit der Untersuchung mit ihrem schockierenden Resultat habe ich mich kaum getraut, den betreffenden Arm zu rühren, zumal die stressige Fahrt und der ungeplante Extra-Aufenthalt wohl doch eine Belastung darstellte. Dabei soll ich ihn bewegen, solange ich nicht über die Waagerechte hinausgehe.

Mein Aushang beim hiesigen Kaufladen "Hilfe für Haus und Garten gesucht" hat genauso wenig Resonanz gebracht wie der letzte Anlauf, als man dort jemanden vermitteln wollte. Einen richtigen Gärtner, Pflegedienst o.ä. zu bestellen, wäre aber auch überzogen. Wäre ja nett, wenn ich einen Rucksackverband zum Wechseln hätte und ihn waschen könnte. Verschrieben kriegt man jedenfalls keinen zum Wechseln, und eine Internetbestellung wird wahrscheinlich ewig brauchen.

Heute habe ich mich mal aufgerafft, angezogen und bin nach draußen gegangen. Das Auto sprang einwandfrei an. Teufel auch, was hatte ich eigentlich gegen ein handliches mit Servolenkung einzuwenden gehabt, als ich es anschaffte?;-). Naja, jedenfalls habe ich es einhändig in die Garage bugsieren können. Da ich bis zum Spar-Laden gegangen bin, sind wieder Obstsaft und Konserven im Haus. Und der Hausarzt meint, eine ganz konventionelle Operation mit ca. vier Tagen Krankenhaus sei ja vielleicht in meinem Fall doch am Platze. Da kommen die Mediziner aber früh drauf, das werde ich mir ganz sorgfältig überlegen.

**Samstag, 11. September, Tag 25.** Das Ruckeln in der Schulter bei falschen Bewegungen nervt mich enorm, jetzt, wo ich weiß, dass es sich wirklich um den unverheilten Bruch handelt. Ärgert mich auch, dass ich mit einer Operation die anfänglichen Schmerzen beim Liegen usw. neu erdulden soll, während sie nach zwei Wochen schon fast weg waren. Meine Vorräte an Obstsaften und Konserven sind schon ganz schön zusammengeschmolzen. Gottseidank hat ein Hausnachbar, wie schon vor einigen Wochen angeboten, es übernommen, mir frische Säfte mitzubringen (freu). Konserven habe ich bei Spar inzwischen gute entdeckt. Ich muß bloß darauf achten, daß ich nicht zu viel Zeugs auf einmal einkaufe, das Tragen ist doch beschwerlich.

Die laufende Auftragsarbeit ist in der "heissen Phase", schon, weil sie vor einem evtl. Krankenhausaufenthalt im Wesentlichen durchgezogen oder wenigstens vorzeigbar sein muß. Und auch die häuslichen Arbeiten, von Haare schneiden bis Wäsche falten, gehen irgendwie weiter. Unterhemden brauche ich keine zu waschen, der letzte Arzt hat den Rucksackverband, an den ich nicht rankomme, zuvorkommenderweise zwecks Hautschonung über dem Unterhemd angelegt, sodaß ich's eh nicht auskriege.

(Hoff) vielleicht kommt morgen irgendwer zum Quatschen vorbei. In den ersten Tagen musste ich schon mal abwinken, damit nicht mehrere gleichzeitig kamen und zu mehr als ein paar Minuten war ich wegen der Schmerzen auch nicht aufgelegt. (Jetzt müssen meine Freunde höchstens gelegentlich Verständnis haben, wenn ich mal 'ne E-Mail-Antwort noch kurz und knapp durchhaue. Das ist nur in Fällen, wenn ich z.B. schon lange vor dem Compi gesessen und das Gefühl habe, ich müsste mich ausruhen bzw. im Bett aufwärmen). Am Telefon hab' ich keinen der einschlägigen Leute für Small-Talk erreicht (grins), sind wohl alle beschäftigt.

**Sonntag, 12. September, Tag 26.** Das Sitzen am Schreibtisch bringt zunehmend Beschwerden mit sich. Hmm, ich glaube, ich habe den Unterbau aus Kissen und Decken auf dem Schreibtischsessel platt gesessen und jetzt stützt sich nicht nur der Unterarm zum Tippen auf der Armlehne ab, sondern lastet mit vollem Gewicht drauf.



Oder es ist die Folge der vielen Schreiberei auch die Nacht durch (wenn ich sowieso zwischendurch wach bin) oder der morgendliche Mißmut. Naja, an die Arbeit, die Hälfte ist erstmal fertig.

Abends: (freu) heute drei nette Anrufe und ein Besuch mit dem Motorrad. Und die Hauptarbeit an der laufenden Website ist so weit abgeliefert, daß sie mir nicht den Kopf abreissen werden, wenn die Restarbeiten durch medizinische Maßnahmen unterbrochen werden. Für's nächstemal (grins) hat mir mein Versicherungsagent eine bezahlbare Unfallversicherung mit Tagegeld (also bei Verdienstausschlag) zugesagt. Bin ja neugierig, was bezahlbar heisst. Meine jetzige Unfallversicherung ist zwar billig, war aber vor 10 Jahren als Angestellter mit Lohnfortzahlungsanspruch abgeschlossen und deckt im Wesentlichen nur Invalidität und Krankenhausaufenthalt ab.

**Montag, 13. September, Tag 27.** Heute war's ein hektischer Vormittag, Vorstellung der ersten Fassung des Auftrages. Über der Arbeit habe ich fast meine Beschwerden vergessen. Auch die Abschürfungen sind bis auf die vier tiefsten schon verheilt bzw. vernarbt.

(Freu) ein Hausnachbar hat für mich zehn Tüten Obstsaft von Norma eingekauft und den untersten, vollen Sprudelkasten im Keller nach oben sortiert. Säfte gibts mit 60–80 Prozent Aufschlag auch bei Spar, aber die hätt' ich, wie heute schon bei Konserven praktiziert, in einem Einkaufsgang je 2–3 Kg (Liter) nach Hause bringen müssen.

**Dienstag, 14. September, Tag 28.** Der Hausarzt rät zu einer Operation, Termin für eine erste Untersuchung habe ich in der Uni-Klinik ja schon für den 17.9. um 8:45 Uhr gemacht. Ein Hausnachbar nimmt mich am frühen Morgen auf dem Weg zur Arbeit mit bis Stadtrand Köln, meine Ex-LAG aus Köln verhilft mir zum Rückweg. Fakten (oder Behauptungen...): Der Bruch zeige nicht die geringsten Anzeichen einer Heilung. Eine minimalinvasive Operation gestatte zwar das Verlassen des Krankenhauses noch am gleichen Tag, sei aber viel länger (3 Std.) als eine herkömmliche (1 Std.), weil der Operateur die Bruchstelle bei der herkömmlichen Methode sehen und einrichten könne. Und gerade für mich sei eine Operation, bei der ich nach 3–4 Tagen das Krankenhaus verlassen und auch meinen Arm gebrauchen könne, besser als bis Woche 12 abzuwarten, ob's auch ohne geht. Nunja, ein paar Tage lang versorgt werden, ist gar nicht so unattraktiv. Der Arzt sprach ungewöhnlich offen über die verschiedenen Krankenhäuser und hätte ein Krankenhaus in Bonn empfohlen, wenn ich nicht schon einen baldigen Termin in einer Uni-Klinik zustandegebracht hätte.

Nachmittags klingelt Besuch, kann auch nicht bleiben, fragt nur, ob gerade was anliegt, was ich nicht selber machen kann. Finde ich gut. Der Spaß fängt ja erst noch an, z.B. wenn mir einfach mal eine Deckenlampe durchbrennt.

**Mittwoch, 15. September, Woche 5.** Gestern abend habe ich ein unter hiesigen Gewerbetreibenden lange abgemachtes und extra wegen mir verschobenes Meeting wahrgenommen und bin den Kilometer zum Bürgerhaus gewandert. Heute früh konnte ich mein Bad einfach nicht mehr sehen und habe mir verstohten die Sprühflasche mit Seifenlauge aus der Garage geholt, die ich sonst für's Motorrad benutze. Schon besser. Den Duschvorhang hatte ich schon gestern mühsam abgemacht und eingeweicht. Hab's nachts mit ein paar Extra Problemen in der Schulter bezahlt, aber die sind auch wieder vergangen. Nachdem sich für heute Besuch angekündigt hat, habe ich schlau die Bettbezüge runtergezerrt und die Waschmaschine gestartet. Vielleicht kriege ich ja Hilfe beim Aufhängen bzw. Beziehen der großen Teile:–).

(später) Mist, der Besuch ist krank und ich hab' gesagt, er soll sich lieber selber auskurieren (grins). Aber (jubel) eine Nachbarin fragte mich auf der Straße, wie's mir geht (wusste gar nicht, dass die von dem Unfall erfahren hatten), und ließ sich auch

nicht lange bitten, mir die drei Teile (Spannbettlaken usw.) zu beziehen, die ich wirklich nicht selber machen konnte:-).

**Donnerstag, 16. September, Woche 5.** Wieder so'ne Nacht, wo man missmutig nach einer Position sucht, wo dann auch gar nichts mehr weh tut. Und am linken Arm stellte ich ein Stechen fest, so intensiv (aber selten), dass ich guckte, ob sich vielleicht das Einstichsloch irgend einer Kanüle entzündet hat. Ist es aber nicht, ist die Sehne. Die nimmt wohl den Rucksackverband genauso übel wie ich;-). Und wie einem Verdurstenden in der Wüste Visionen von köstlichen Getränken überkommen, habe ich die Vision, dass ich mir eine Stunde lang den Rücken schrubbe. Nicht mal dem Versuch, sich am Türrahmen zu schubbern, war Erfolg gegönnt, da ja zwischen den Schulterblättern der dicke Verschluss des Verbandes sitzt.

Da ich gestern schön mit dem laufenden Auftrag fertig geworden bin, habe ich heute vormittag prima die Seite von Paul, eine Speisekarte für sein Restaurant, durchziehen können. Zu "Schweinschax'n gebraten, Kartoffelpüree und Sauerkraut, dazu ein Enzian 2cl 11,50 Euro" hat man eben doch ein innigeres Verhältnis.

(Stunden später) Ha! Kratzen! ein ganz flacher Holzspan mit einem winzigen Fleck selbstklebenden Klettbandes drauf, natürlich der Part mit den harten kleinen Häkchen, nicht mit dem Plüsch, hat's gebracht (freu).

**Freitag, 17. September, Woche 5.** Es wird einförmig, war aber halt wieder ne Scheiss-Nacht mit dreieinhalb Stunden Schlaf. Heute habe ich der Uni-Klinik in Köln einen Besuch abgestattet, wo man eine fortschrittliche Operation praktiziert. Nach Schlüsselbeinbruch wird ein einziger kleiner Schnitt gemacht, ein Titandraht in den Knochen eingeführt (so wie der Nagel in einem gebrochenen Schienbein) und der Betreffende wird anderntags arbeits- oder gar sportfähig nach Hause geschickt. Da man mir im Krankenhaus Linz von einer Operation abgeraten hatte, ist dies jetzt nicht mehr möglich – die durch zwei Zentimeter Zwischenraum getrennten Bruch-Enden sind zugeheilt und das heisst, die Nagelung ist nicht mehr möglich und plötzlich hieß es im Gegensatz zu dem am Vormittag Gesagten, die herkömmliche Operation sei risikoreich, würde Tage im Krankenhaus bedingen usw. Ganz nebenbei erfahre ich (aber erst, als ich es sehe und selber nachfrage), daß auch noch ganz klar ein Splitter feststellbar ist. Um das festzustellen, war ich vom Termin 8:45 Uhr bis ca. 15:15 Uhr (ca. zwanzig Minuten in drei intensiven Arztgesprächen, was ich sehr gut finde, die restlichen Stunden aufgrund Desorganisation und Notfällen) in der chirurgischen und der radiologischen Station der Klinik, davon ein bis zwei Stunden, ohne mich anlehnen oder den Arm ruhigstellen zu können.

Sie haben mir empfohlen, weitere zwei Wochen abzuwarten, ob die sechzigprozentige Heilungschance bei mir noch eintritt (naja, die Super-Operation hat unter idealen Verhältnissen auch nur eine Chance von 85 Prozent). Die nicht näher informierte Stations-Terminverwaltung hat allerdings einen Kontrolltermin erst nach vier Wochen machen wollen, aber das konnte ich abbiegen. Ich würde nicht auf das Stillhalten eingehen, wenn nicht mein Körpergefühl mir Heilung signalisieren würde (stetiger Rückgang der Schmerzen), aber wer weiss, ob das realistisch ist. Das Problem, das ich für das Gesundheitswesen Deutschlands schaffe, ist, daß ich mit einer gelben Überweisung des Arztes in Oberpleis, ca. 10 km auf Nordrhein-Westfälischem Gebiet, angekommen bin. Eine gelbe Überweisung wäre wirksam von meinem Hausarzt in Rheinland-Pfalz. Der Arzt in Nordrhein-Westfalen hätte einen Grünen Schein ausstellen müssen. Ein Grüner Schein meines Hausarztes in Rheinland-Pfalz hingegen ist nur für eine Uni-Klinik in Wiesbaden gültig, kostengünstige 140 km weit weg.

**Samstag, 18. September, Woche 5.** Gestern habe ich mir im Internet einen Rucksackverband zum Wechseln bestellt (laut Hausarzt "furchtbar teuer", in Wirklichkeit

"nur" um 35 Euro). Da muss mir halt einmal die Woche jemand helfen, wer gerade da ist, oder ich gehe "zur Kontrolle" zum Arzt rüber. Und sonst versuche ich eben, zur Tagesordnung überzugehen, mit oder lieber ohne Schmerzmittel. Wie mir in der Uni-Klinik gestern versichert wurde, kann ich keine falschen Bewegungen usw. machen, da ja der Knochen noch nicht zusammengewachsen ist. Mein Problem verschiebt sich auch eher von der Gesundheit zur \*Langeweile\*, zumal mir der belebende Termindruck der Kundenaufträge (nicht, dass nicht noch jede Menge an dem großen nachzuarbeiten wäre) fehlt. Gestern bin ich in dem schönen, spätsommerlichen Wetter erst einmal einen Block weit von der Klinik zu der belebten Zülpicher Straße und zurück gegangen, um mir die Ergebnisse meines Besuches in der Uni-Klinik zu überlegen. Obwohl ich drängelnde, stoßende Menschen und rennende Kinder mit Mißtrauen beobachte, gibt es keinen Grund, nicht auch mal das Haus zu verlassen oder auch die Bus- und Sammeltaxiverbindungen zu nutzen. Und da wäre natürlich noch die Ablage und Buchhaltung von ca. zwei Jahren, von der Steuererklärung ganz abgesehen...

**Sonntag, 19. September, Woche 5.** Wie schön, mit einem Deo-Stift komme ich unter den Rucksackverband. Meine Freunde, die Hunde, mögen mich ja bereits von der anderen Straßenseite her erkennen, ohne hinzusehen, aber für normale Nasen möchte ich mich doch nicht gerne als Dauerträger outen. Vielleicht sollte ich mal prüfen, ob ich zumindest zur Wochenmitte, wenn garantiert keiner von meinen Freunden vorbeikommen kann, Hilfe beim Wechseln des Rucksackverbandes kriegen kann, wenn der bestellte überhaupt zeitnah ankommt. Dafür kann ich zwar auch zum Arzt fahren, aber wie lange sie sich das gefallen lassen, dass ich dann erst mal quer durch den Empfang zu einer vorsichtigen Wasch-Orgie pilgere, sei dahingestellt. Die Dinger sind wirklich saublöd konstruiert: warum müssen die Gurte, die auch vorne durchlaufen, trotzdem die Nachstellung auf dem Rücken haben und wieso sind die Polster nicht abnehm-, wasch- oder auswechselbar, bei etwas, das man 12 Wochen ununterbrochen tragen soll und wo kein normaler Mensch an ein zweites Exemplar zum Wechseln rankommt. Vielleicht probier ich mal Slip-Einlagen drunter in den Achselhöhlen. (Empört) Und welche Gemeinheit, am Freitag habe ich auf den anderthalb Kilometern "Stadtbummel" eine Blase an einem Zeh gelaufen, die inzwischen aufgegangen ist. (freu) Naja, wichtiger sind die Sachen, die ich machen kann und will. Morgen früh habe ich wieder eine Kundenfahrt, und bis dahin will ich was zum Vorzeigen codiert, ausgedruckt und hübsch gebunden haben. Dann kann ich mir auch gleich vom nahegelegenen Aldi ein paar billige T-Shirts in Übergröße mitbringen, die ich mir leichter überziehen kann (ein paar Tage später gibts auch noch billige Sweatshirts – bisher kriege ich nur Hemden als Oberbekleidung problemlos übergestreift, alles einigermaßen körpernahes hakt am Rucksackverband und will schmerzhaft mit Gewalt über- und vor allem ausgezogen werden). Abends bin ich tatsächlich noch zur Tanke nach Rottbitze gewandert, nach Zeitschriften gucken usw., mir fiel die Decke auf den Kopf. Immerhin gab's spät noch einen Anruf aus der Szene über die letzte Motorradtour und die glimpflich verlaufenen 90-Grad-Schräglagen der Neulinge;-)

**Montag, 20. September, Woche 5.** Heute vormittag schon zwei Kundenbesuche, zum Arzt und ein "Einkaufsbummel". Plus hat ein Herz für Leute mit meinen Problemen, ich kaufe eine Dreierpackung der ersten Waschhandschuhe meines Lebens. Jetzt kann das Küchenhandtuch mit mehr Löchern als Stoff endgültig in den Müll, das ich bisher dafür genommen hatte. Die Apotheke in Oberpleis hätte schon immer Rucksackverbände vorrätig gehabt, bloß für 70 Euro statt für 35 wie im Internet. Nein danke, ich spende nur an Bedürftige. Und bei Aldi habe ich T-Shirts in bequemer XXL- bzw. XL-Größe für 3,99 Euro die Zweierpackung ergattert. Das ist es mir für

Wegwerfwäsche wert, wobei ich nicht weiß, wann ich diese ganzen Hilfen wirklich wegschmeissen kann. Kann die Dinger immer noch als Nachthemd-Oberteil nehmen. Und beim Baumarkt in Rottbitze erstehe ich eine Lenkrolle (ist nicht als Lenkradrolle gemeint (grins) in Luxusversion für mein Auto mit Kugellager. Mein Büroschränkchen darf sich auf die Rückerstattung seines vierten Fußes freuen.

**Dienstag, 21. September, Woche 5.** Als ich mir gestern den für die Heilung offensichtlich unerläßlichen grünen statt des gelben Überweisungsscheines zum Nachreichen in der Uni-Klinik abholte, korrigierte der Unfallchirurg in Oberpleis auch den Sitz des Rucksackverbandes. Den hatte der Hausarzt bei der Schlußbesprechung am 14. September zu hoch angeschnallt er muß am Rücken ungefähr zwischen den Schulterblätter zusammenlaufen, anstatt dass die Gurte das Schultergelenk am Rücken wieder bis in Nackenhöhe umschließen. Der Arzthelferin in der Uni-Klinik hatte ich zwar die Spannung angeben können, aber sie hat sich natürlich wieder nach dem vorigen, falschen Sitz gerichtet. Und siehe da, heute hat sich die zwischen Ellbogen und Handgelenk arg rebellierende Sehne vollkommen beruhigt. Seit gestern ist auch die tiefe Schürfwunde am Fuß abgeheilt, bleibt nur die am Ellbogen und die tiefere der beiden an der Schulter.

Heute ist der im Internet bestellte Rucksackverband zum Wechseln angekommen. Wenn ich ihn jetzt auch wechseln könnte (seufz)...

**Mittwoch, 22. September, Woche 6.** Pöh, von den einschlägigen "Verdächtigen" hat sich keiner unter der Woche zum Besuch angesagt. Sind alles Motorradfahrer, und heute regnet es. Bin ja auch verwöhnt wurden, jeder war schon ein- oder mehrmals da. Hab' immerhin den laufenden Auftrag samt Kundenkorrekturen erstmal zu einem Abschluß gebracht, von 7 bis um 16 Uhr. Erst mal was essen. Das Büchsen-Essen an sich geht mir langsam auf die Nerven (bin schon zweimal ausgeflippt und zu einer Steak-Orgie in den lokalen Gastwirtschaften gelandet;-), aber von Müllers Mühle gibt's bei Spar erschwinglich und sehr lecker Suppen in hohen (1235gr.) Dosen. Selber kochen, eigentlich mein Hobby, bringt irgendwie noch nicht wieder so den richtigen Kick.

Für morgen bin ich beim Zahnarzt in Asbach verabredet. Ich "freue" mich jetzt schon darauf, die zwei Serpentinafen auf dem Weg zu fahren, und den Schülerbus um die Zeit will ich nicht riskieren. Wenn mich einer anrempelt, kommt Freude auf, beidseitig. Musste mir denn gerade jetzt ein Stück Weisheitszahn wegbröckeln, grr. Gestern rief mich noch ein Motorradfreund an, den ich angesprochen hatte, weil er einen Nebenjob für einen Gärtner ausübt. Nächste Woche will er mal nach meinem Garten sehen, schön:-).

Da der Rucksackgurt jetzt schön stramm sitzt (wenn ich ihn allmorgendlich mit einem Stab tief bis unter die Schulterblätter schiebe, wenn nötig, wie vom Arzt gezeigt), kann ich langsam nicht mehr unterscheiden, ob der Gurt mehr weh tut oder der Bruch. Beides in Maßen, aber morgens pocht es im Schlüsselbein. Ich würde gerne wissen, ob das ein gutes oder ein schlechtes Zeichen ist. Belastet wird die Bruchstelle, da ich den Arm sehr schone und schon gar nicht über Kopf heben kann, komischerweise beim Gähnen, kauen oder wenn sich beim Aufwachen unwillkürlich die ganzen Muskeln dehnen und straffen, wohl eine Reaktion auf den unbewegten und fast immer halb sitzenden Schlaf. Früher hat das, oder ein Zusammenschrecken beim Einschlafen, oder auch Kältezittern, recht weh getan, heute wie alles andere kaum mehr bemerkenswert.

**Donnerstag, 23. September, Woche 6.** Juhu, ich brauche nicht für den Verbandswechsel zum Arzt. Jemand hat sich angesagt "ein bis zwei Stunden kann ich Dir schenken" und mir geholfen. Heute nachmittag ging's dann zum Zahnarzt in Asbach. Natürlich hab' ich die Fahrt mit einem großen Einkaufsbummel verbunden

und die Vorräte an so wichtigen Dingen wie Gallseife, Haarfärbemittel und Mini-Batterien für den Palm Pilot aufgestockt, sowie in mehreren Tranchen einen Vorrat an Tomatensaft in's Haus geschleppt. Zu Ehren des vorgenannten Besuchers und anderer Süchtiger, die mich nicht haben hängen lassen, auch von Plus einen Luxus-Drehascher mitgebracht, der meine stilvolle Sardinenbüchse ersetzt. Es war der Tag der Tage zum Einkaufen, schüttete wie aus Eimern und Windböen zwangen mich, den Schirm (eh nutzlos) in die "gute" Hand zu nehmen. Ich lernte auch, dass es beim Autofahren ausser Rangieren und Serpentinien auch noch eine dritte Widrigkeit zum einhändigen Fahren gibt, Seitenwind, grr.

Der Besuch hat mir (wie automatisch vereinbart) auf meine Rechnung frischen Salat mitgebracht, in dem Fall vom nächsten Supermarkt in Unkel. Eigentlich wollte ich ihn mir 2...3 Tage aufteilen ... es war wie im Rausch, ich kam zu mir, als ich alles verschlungen hatte;-).

Schlüsselbein hin, Schlüsselbein her, ich muss mich trotzdem dran gewöhnen, alles zu unternehmen, was überhaupt geht. Dann heisst es eben, auf guten Wegen wandern, statt auf Motorradtouren zu gehen.

**Freitag, 24. September, Woche 6.** Toll, in 3 Monaten ist Heiligabend, und es gibt schon Lebkuchen in den Geschäften. (schwarzseh) Wenn das so weitergeht, wird das ein Scheiss-Weihnachten;-).

Wie sein Vorgänger, zieht sich der neue Rucksackverband unerbittlich enger. Das muss irgendwie mit der Geometrie zu tun haben, wenn sich die eigentlich flachen Gurte rollen. Bei diesem hier kann ich zur Abwechslung den Gurt auf der verletzten Seite selber nachstellen, weil das Klettband irgendwo unter den Achselhöhlen liegt. Wenn ich mal ganz mutig bin, versuche ich, mit dem Arm auf der verletzten Seite unter die Achsel auf der anderen Seite zu fassen. Dazu ist das Klettband mit den harten Häkchen breiter als der Gurt (der bleibt ja am Körper nicht so breit wie gebügelt) und steht über, sodass die Haut aufgekratzt wird, grr.

Ich habe mir jetzt mutig ein Steak zum Auftauen und Einlegen aus dem TK-Schrank geholt. Brauche zwar länger für alles, aber gutes Essen will ich nun nicht wegfallen lassen. (Hilferuf) Jeder, der zu mir unterwegs ist und an einem McDonalds oder dem Salatbuffet der Supermärkte vorbeikommt, bring' mir doch einen Salat auf meine Rechnung mit. Von McDonalds natürlich allemal auch einen BigMäc:-).

Schlüsselbeinbruch ist rentabel. Heute kam meine Visa-Abrechnung: nur eine Tankrechnung vom 30. August während meinem ersten großen Ausfluges mit dem Auto, und der Tank ist heute noch, nach 50 km, praktisch voll.

Der Tag heute galt der Gartenarbeit, d.h. ich habe ein- bis anderthalbhändig eine Rosenranke, die von links nach rechts voll über den Hauszugang gewachsen war, plus so viel von der Budleia abgeschnitten, die mich beim Ausstiegen aus dem Auto mit Regentropfen vollgeschüttet hatte, wie in die Tonne passte.

**Samstag, 25. September, Woche 6.** Der Vormittag begann mit dem Kampf mit dem Rucksackverband. Die Klettverschlussbänder mit den harten Häkchen sind in der Praxis breiter als die Bänder, in die sie eingreifen, sodaß ich gestern und letzte Nacht mich kaum bewegt habe, weil die überstehenden Enden sich immer weiter in die Haut reinfrästen. Da ich mir so einen Klettverschluß an einer Motorradhose auch schon mal kaputtgebügelt hatte, versuchte ich erst, die überstehenden Partien mit dem LötKolben zu "entschärfen". Leider habe ich offensichtlich temperaturresistentes Klettband erwischt, sodaß dieser Versuch nur der Brandtätowierung unter den Armen diente;-). (Man versuche selber mal, mit der rechten Hand vor dem Spiegel in/unter der rechten Achselhöhle zu hantieren, wenn man sich ein Bild davon machen möchte...). Stunden später: ich habe nach reichlich Versuchen, z.B. den

Rucksackverband wenigstens erstmal auszuziehen, und Verrenkungen jetzt gewöhnliches Pflaster um die kratzigen Partien praktiziert. So habe ich Hoffnung, dass die Dinger nicht bis in's rohe Fleisch reingehen, bevor mal wieder ein ahnungsloses Opfer kommt und als Assistent rekrutiert wird. Praktisch: die Haare unter den Achseln, die natürlich als erstes an dem Pflaster festhingen, bevor ich dieses um den Gurt wickeln konnte, sind jetzt auch weg, ich brauche sie gar nicht auszurasieren;-). Wie der vorige Verband sitzt auch dieser eher halbwegs oben am Hals statt zwischen den Schulterblättern, und bei jedem Anlehnen vor allem im Schlaf schiebt er sich höher. Das muss noch geübt werden. Die Hausarztpraxis sind allerdings die letzten Leute, die ich um Rat dazu fragen würde. Für's Wochenende ist noch Beschäftigung durch Kundenauftrag übrig. Wahrscheinlich habe ich für Abenteuer wie, mit dem Bus zum nächsten Flohmarkt für Lesestoff zu fahren, gar keine Zeit. (Grummel) Jemand gab mir den trostreichen Rat, ich sollte wirklich was für mich tun und mir Krankengymnastik verschreiben lassen.

**Sonntag, 26. September, Woche 6.** Der Kampf gegen den Rucksackverband geht weiter – heute morgen fuhr ich instinktiv mit der linken Hand (von der gebrochenen Seite) unter die rechte Achselhöhle und entdeckte dort noch einen nicht abgedeckten Rand mit Kletthäkchen. Natürlich war inzwischen die Haut drunter blutig gescheuert. Mit meiner neuen Fähigkeit konnte ich auch dort was drunterkleben. Wenn mir der nächste aus diesem Verband raushilft, wozu er erst mal ein halbes Pfund Pflaster und Klebestreifen abfummeln muss, werde ich die Laschen spitz zulaufend zuschneiden und umnähen müssen.

An Kleidung werden mit zunehmender Kühle Teile attraktiv, die ich noch nie angezogen habe – bsp. ein Jackett, das so billig war, dass ich es im letzten Ausverkauf einfach nicht liegen lassen konnte, obwohl ich es erst zwei Nummern kleiner machen lassen muss. Jetzt ist es natürlich das einzige Stück Oberbekleidung, das ich gut anziehen kann; die meisten Sachen sind viel zu eng und bleiben am Rucksackverband hängen bzw. ziehen ihn den Hals hoch, wenn ich sie wieder ausziehen will. Ähnlich habe ich eine Anzugweste aktiviert, seit es nur im Hemd ziemlich unbehaglich zum Sitzen ist. Den nächste, der für mich Zeit hat, gehe ich an, ob er nicht eine leichte XXL-Strickjacke mit mir kaufen gehen möchte;-). Vielleicht find' ich so 'ne Opajacke ja auch in Asbach o.ä.

(Nachmittags) Mutig zum Flohmarkt in Asbach gefahren. Ausbeute (nur Neuware): eine Art Hausjacke billigster Machart, selbstverständlich wieder in XXL. Dazu ein leckerer Salat vom Buffet des Vorteil-Marktes, wie ich ihn am Donnerstag auch schon von der gleichen Supermarktkette mitgebracht bekommen hatte. Ich hätte ohne diese Liebestat wahrscheinlich das Buffet heute nicht mal \_wahrgenommen\_. Leider nix Ansprechendes zu lesen gefunden, jedenfalls nicht zu Wegschmeisspreisen.

Auf dem Rückweg parkte ich an der Tankstelle und pfriemelte mir erstmal neue Kabelbinder in den Lenkradknauf, als nebenan ein Freund und Helfer aus seinem Auto stieg. Hat aber nix gesehen.

**Montag, 27. September, Woche 6.** Heute war nicht mein Tag, aber es gab auch keine besonderen Sensationen. Mit ner Kundenwebsite rumgespielt und einige technische Lösungen gefunden, auch tagsüber viel geschlafen, mich (ich kann's genausowenig mehr hören wie Ihr) geärgert, dass sich dieser fehlkonstruierte Rucksackverband immer weiter in die Haut reinfräst, und souverän beschlossen, den umweltbelastenden Energie- und Waschmittelverbrauch zu vermindern, indem ich den Kotau vor dem Waschbecken zum Haarewaschen sowie schmerzhaften oder zumindest vorsichtigen T-Shirt-Wechsel auf morgen verschiebe. Treff' ja doch niemanden. Zumal ich von der Übergröße sowieso nur ein paar habe. Der Morgen brachte erstmal ein Springrollo,

das von der Wand absprang, sodass ich ein paar isometrische Übungen wie Stuhlschleppen oder 2-mtr-Achse-mit-einer-Hand-einfädeln-ohne-über-Kopf-arbeiten-zu-dürfen einzulegen beschloß.

**Dienstag, 28. September, Woche 6.** Man gewöhnt sich an alles. Nach einer schmerzfreien Nacht den Vormittag an technischen Problemen einer Kundenwebsite rumgetüftelt und Lösungen gefunden. Waschmaschine laufen lassen, meinem Wohnzimmeressel die Polster zurückgegeben (habe meine Zurrgurte für's Motorrad bzw. zum Leimen von Möbeln hergenommen, um mir div. Decken oder Bezüge zu Polstern zusammenzurollen, z.B. auch, damit ich mich mit dem Rucksackverband im Bürostuhl sitzend anlehnen kann), ein Kunde fordert einen Besprechungstermin für morgen abend (fast schon Routine, auszufahren...), ein Kumpel bestätigt einen Termin zur Hilfe im Garten (freu). Schon gestern habe ich gewagt, mal dem Verlauf meines Schlüsselbeines gaaanz vorsichtig unter der Haut mit dem Finger tastend zu folgen, aber den Teufel werde ich tun, zuzufassen und auszuprobieren, ob der Gallertknubbel an der Bruchstelle irgendwas aushält (schauder). Haar- und Körperwäsche, die aufgeriebene Haut unter den Armen hat sich beruhigt und ich habe Zelltuchservietten als hygienische Polsterung für den Verband besorgt, nachdem ich rausgekriegt hatte, dass man die vorneherum unter die Gurte praktizieren und dann mit viel Geduld (leider auch etwas Schmerzen, was nicht schlimm ist, und Beunruhigung wegen einer evtl. Verschiebung des Bruches) an die gewünschte bzw. schützenswerte Stelle ziehen kann.

**Mittwoch, 29. September, Woche 7.** Der Freund hat meinen Rasen für kleines Geld blitzblank gemäht und versprochen, im Herbst nochmal zu kommen. Ein paar Fachtipps sind auch gleich dabei angefallen. Der Kunde wollte die Besprechung auf später am Abend verlegt wissen und holt mich dafür auch ab, da ich nicht auch noch im Dunkeln rangieren wollte.

In den Internetforen wie [www.klettertraum.de](http://www.klettertraum.de) bin ich jetzt auf einige Meldungen gestoßen wie, daß man bei anderen "nach 6 Wochen schon ein bisschen Wolken" (Kallus) gesehen habe bzw. auch, dass die Ärzte der Berichtenden gesagt haben, wenn sich nur Bindegewebe statt Knochen an der Bruchstelle neu bilde, sei das letztlich genauso stabil. Ganz kann ich letzteres nicht glauben, zumal ich doch Arbeiten und Sportarten betrieben habe und wieder betreiben möchte, bei denen große Kräfte einwirken. Mal sehen, was die morgige Untersuchung ergibt.

**Donnerstag, 30. September, Woche 7.** Heute wieder die langwierige Fahrt zur Untersuchung in die Uni-Klinik Köln. Ergebnis: der Bruch habe zu heilen begonnen, Komplikationen seien nicht zu erwarten, den Rucksackverband solle ich am besten weglassen. Habe einen Arztbrief an meinen hiesigen Unfallchirurgen bekommen und werde Anfang nächster Woche das Ergebnis mit ihm besprechen. Lt. Arzt hinkt das Röntgenbild, das derzeit ein paar Knochenfasern zeigt, die den Bruch überbrücken, immer hinterher – sollte man aus irgend einem Grund die Bruchstücke jetzt trennen wollen, müsse man sie bereits aufmeißeln, so stark sei die Verbindung.

**Freitag, 1. Oktober, Woche 7.** Der Rucksackverband von gestern war nur gerade auf Berührung angelegt und damit wirkungslos (da nicht elastisch, gibt es nur drei Zustände: unwirksam, voll zupackend, abschnürend). Ich merke es deutlich, gewisse Bewegungen oder auch nur eine vorgebeugte Haltung haben direkt Schmerzen in der Bruchstelle zur Folge. Wenn ich überlege, wie die Natur eine Heilung durch Verknöcherung direkt im Krafftfluß wohl überhaupt zustande bringt, ist die Belastung vermutlich sogar nützlich, aber bis zum Besuch beim Unfallchirurgen habe ich mir den

Verband lieber beim Hausarzt nochmal nachstellen lassen. Toll, dass man mich nach sechseinhalb Wochen bereits fragt, ob ich zur Schonung der durchgescheuerten Haut vielleicht Kompressen unter dem Verband bekommen möchte. Danke für das Angebot, ich habe letzte Woche schon die gefaltete-Papierserviette-Methode erfunden.

(Abends) <freu> Die Windhagener. Heute geh' ich auf die Straße raus: "He, Chef, könnensiemirmalhelpenichhabmirwasgebrochen" und schwups! befreit mich ein Passant aus der Hausjacke, die mangels Futter überall anklebt.

**Samstag, 2. Oktober, Woche 7.** Heute kamen zwei Wanderfreunde, frühere Kollegen, führen mit mir zur Siegmündung bei Mondorf und Lülsdorfer Fähre, machten mit mir einen kleinen Spaziergang und luden mich zum Essen ein. Manfred hatte eine sehr gute Idee und brachte einen Vorrat an Salaten für drei Tage mit (freu).

Den Rucksackverband gestern fester stellen zu lassen, war eine dumme Idee – ich hatte vergessen, dass er sich noch deutlich zuzieht, weil sich die Bänder einrollen. Gottseidank waren die Freunde da und konnten ihn wieder weiter stellen.

**Sonntag, 3. Oktober, Woche 7.** Wäre ein schönes Motorradwetter heute. Ein Kumpel hat angetippt, ob er mal eine Tour nach Windhagen machen soll, aber das ist nicht die schönste Strecke und ich hab' ja Beschäftigung (immer noch mit dem alten Kundenauftrag). Zugegeben war der Tag herzlich langweilig.

Meinen Emile Zola "Die Bestie im Menschen" habe ich zu Ende gelesen: eine kleine Gemeinschaft von Eisenbahnbeschäftigten, die sich letzten Endes aus Eifersucht alle nacheinander erstechen oder selber vor einen Zug werfen, ohne daß klar gezeichnet ist oder zumindest ohne daß ich's kapiert hätte, warum sie so sind. Die "Zeit Bibliothek der 100 Bücher", selber eine kleine Kostbarkeit mit Rezensionen der empfohlenen Weltliteratur durch Autoren wie Augstein, Golo Mann oder auch Wallraff, führt Zola denn auch mit seinem Roman "Germinal" auf. Jetzt geht's mit wieder einem Balzac weiter, "Eugenie Grandet", da wird die Bevölkerung einer Kleinstadt im napoleonischen Frankreich glaubhafter und plastischer geschildert. Nicht, dass ich nicht – wegen der Arbeit – mit leichtem Bedauern davon Abstand genommen habe, zum nächsten Flohmarkt zu fahren und mir ein paar Bücher mitzubringen...

Ich versuche, den Arm auf der verletzten Seite mehr und mehr einzusetzen, sonst ist die Gefahr größer, daß die Schulter steif wird, als dass der Bruch mich behindert. Tasse zum Munde führen, Brille aufmachen, Türen und Wasserhähne öffnen – alles, was keine ausgesprochenen Kräfte erfordert, die zwischen beiden Armen über die Schulter ausgeübt werden, traue ich mich schon:-).

**Dienstag, 5. Oktober, Woche 7.** Wie immer vorzeitig und griesgrämig aufgestanden, wenn sich so gar keine passende Schlafstellung mehr finden ließ, und dafür tagsüber mehrmals ausgeruht. Mühsam ein paar Triebe des wuchernden Sommerflieders abgeschnitten, um die (heute geleerte) Grünmülltonne auszunutzen. Einen wichtigen Abschnitt des laufenden Auftrages zu Ende bearbeitet. Das Grundstück habe ich heute nicht verlassen. Abends habe ich bei dem inzwischen gewaschenen, selbstgekauften Rucksackverband die viel zu breiten Klettbander losgemacht, die mir beim letzten Tragen die Haut durchgefräst haben, kleiner geschnitten und neu angenäht. Die unverwüstliche Victoria Nähmaschine schluckte das Plastikgewebe vergleichsweise problemlos. Hoffentlich hält die Naht auch...

**Montag, 4. Oktober, Woche 7.** Heute habe ich die neuesten Röntgenbilder mit dem Unfallchirurgen durchgesprochen. Ich soll den Rucksackverband noch bis Ende



Oktober tragen und dann zur Röntgenkontrolle wiederkommen. Sport-, Motorrad- und Fahrradfahr"verbot", und ich darf täglich üben, die Arme bis zur Waagerechten zu heben.

Autofahren geht wieder mit beiden Händen (freu).

Nachmittags schneite noch ein Freund aus Windhagen herein;-).

**Donnerstag, 7. Oktober, Woche 8.** So, die laufende Arbeit habe ich jetzt abgeliefert. Folgen nur noch Nacharbeiten, die aber auch nicht ganz ohne sind. An dem Auftrag habe ich jetzt 8 Wochen gesessen. Durch neue Techniken, an die sich nicht mal das Mutterhaus des Kunden rangewagt hatte, hab' ich die Arbeiten denn auch ungefähr viermal gemacht, natürlich nicht in Vollzeit, aber mir damit auch Beschäftigung für die Zukunft gesichert.

(Melancholisch) Die Zeit geht irgendwie an mir vorbei, habe ich doch den letzten Ausflug oder die letzte Ausfahrt gemacht, als es noch um acht Uhr abends hell war. Nun ja, bis es richtig kalt wird, werde ich wohl den Rucksackverband (= die ideale Synthese von Zwangsjacke und Garotte;-) weg lassen können und damit mehr Auswahl an Kleidung haben, die ich anziehen kann.

**Mittwoch, 6. Oktober, Woche 8.** Habe eine neue Fähigkeit wiedergewonnen: auf der Seite liegen. Nicht zu unterschätzen! Seitdem bringe ich erstaunliche Leistungen im Durchschlafen, statt eben aufzustehen, wenn Gelenke oder die Bruchstelle vom Liegen und dem Zug des Rucksackverbandes rebellieren: ich kann ja meine Stellung verändern und weiterschlafen. Habe auch zum erstenmal den Arm weit genug nach unten strecken können, um eine widerspenstige Zehe zum Nägelschneiden festhalten zu können.

Gestern Computerhilfe bei Freunden geleistet und über sechs Stunden ausser Haus gewesen. Das war noch anstrengend. Hier habe ich doch mehr Möglichkeiten, mich auszuruhen, genau angepasste Kissen zum Anlehnen mit dem Rucksackverband usw., und ich wollte auch meinen Gastgebern nicht die Unterhaltung bieten, von Zeit zu Zeit einen Jingo-Dance mit Umgreifen auf dem Rücken hinzulegen, um den Rucksackverband etwas tiefer zu setzen, wenn er nach vorne rumzurutschen anfängt (dazu habe ich mir aus einem Holzstäbchen einen "Gurtgreifer" gefeilt...) oder ein paar Millimeter zu verrücken, wenn er genau auf die Bruchstelle drückt.

**Freitag, 8. Oktober, Woche 8.** (Grummel) Das mit dem Schlafen auf der Seite muss aber noch geübt werden. Naja, das Gewicht ein wenig auf eine Backe und eine Wange verlagern zu können, hilft ja auch schon. Bei den Übungen, die mir der Arzt aufgegeben hat (Arme nach vorne bzw. zur Seite bis in die Waagerechte bringen) moegele ich, glaube ich, noch ein wenig. Es muss ja nicht alles auf einmal kommen. Eigentlich glaube ich, dass die Mehrzahl der Beschwerden nicht von der Bruchstelle kommt (die gibt wohl nur noch gelegentlich ein Ziehen wie bei Zahnschmerzen von sich), sondern vom Schultergelenk. Der Rucksackverband zieht ja dauernd daran, was auch schon auf der gesunden Seite weh tun kann. Dazu steht das abgebrochene Stück des Schlüsselbeines nicht nur an der Bruchstelle um zwei Zentimeter nach hinten, sondern auch das andere Ende, das ja wohl die Position des Schultergelenkes bestimmen sollte, ist zu weit vom Gelenk entfernt, weil sich die Bruchstücke um einen knappen Zentimeter überkreuzen. Die Ärzte haben einen vergrößerten Spalt am Schultergelenk angemerkt, sich aber nicht besonders darum bekümmert, also scheint sich auch das von selber zu regeln.

Und wieder eine Erfindung: habe mir mit einem Bindfaden und der Klammer eines längst verblichenen Starthilfekabels einen Greifer an einem Büroregal befestigt, mit dem ich einen Ärmel festhalten lassen kann. Jetzt kann ich auch diejenigen Jacken alleine ausziehen, die sonst etwas zu eng in den Ärmeln sind oder einfach mangels Futter am Hemd "kleben" (freu). Da kommt vielleicht meine warme Hausjacke, die ich

seit dem Kauf noch nie ohne Hilfe eines Passanten o.ä. wieder ausgekriegt habe, doch noch zu Ehren.

Nachmittags habe ich dann eine ganz große Einkaufstour mit dem Auto gemacht, bis in's benachbarte Rottbitze. Mist, also um den Lenkradknopf abzumachen, ist es ein wenig früh. Der saftsam bekannte Rucksackverband behindert doch ganz schön in der Bewegung und schmerzt auch, weil er durch Jacke und Autositz entsprechend stramm gezogen wird. Und mehr als ein paar Kilometer kann man einen Geländewagen ohne Servolenkung kaum einhändig fahren. Na gut, ein Aktionsradius in die benachbarten Dörfer ist ja auch schon etwas.

**Samstag, 9. Oktober, Woche 8.** Beim heute ausgiebigen Waschen habe ich gesehen, daß die Wunden auf der Schulter und an der Ferse immer noch nicht ganz verheilt sind. Naja, hart verschorft sind sie aber schon lange.

Bin heute zu einem Spaziergang in Sicht des Siebengebirges und frischen Waffeln im Cafe Wolff in Aegidienberg (sehr schön, merke ich mir) eingeladen worden (freu).

**Sonntag, 10. Oktober, Woche 8.** Heute machte ich eine Autofahrt zum Flohmarkt in Niederdollendorf. Auf dem Weg machte ich ein paar Fotos von dem Cafe für ein Internetangebot. Damit ist meine Reichweite immerhin verdoppelt und erstreckt sich bis zu den Städten am Rhein. Die Kurvenstrecke nach Bad Honnef oder nach Unkel werde ich mir aber noch eine ganze Zeitlang ersparen.

Ein leises Ziehen in der Bruchzone hat hoffentlich nach über 7 Wochen nichts zu bedeuten. Obwohl mein Arzt, der mir Motorrad- und Fahrradfahren bis Jahresende strikt verboten hat, vermutlich nicht drüber nachgedacht hat, wie man einhändig einen Geländewagen ohne Servolenkung lenkt;-).

**Montag, 11. Oktober, Woche 8.** Heut war' nicht grad' mein fleissigster Tag. Naja, ich stürzte mich aus Imagegründen mit Feuereifer auf das Problem, ob ein Kumpel auch unter Linux Skat online mit Hilfe von Java-Programmen (nicht Java-Applets für den Browser) spielen kann. Beim Frühstück wusste ich noch gar nicht, was der Unterschied ist. Errungenschaften gibt es trotzdem: zum erstenmal (aus Versehen) mit der linken Hand Haare gebürstet, einen Zehnkilosack Kartoffeln in den Einkaufswagen bei "Spar" gehievt (aber einhändig mit der rechten...), und das Bürofenster geputzt (wollte ich eigentlich mit dem Anstrich nächstes Jahr erledigen, hab' mich aber geärgert, als ich vorgestern nicht sehen konnte, ob Besuch ankam, weil die Sonne draufschien – dabei hab ich's 1999 schon mal geputzt). Naja, "geputzt" – mit der Reinigungslauge für's Motorrad eingesprüht und mit kräftigem Strahl aus dem Bügelwäsche-Sprüher abgespritzt. Als ich den aber freihändig, also linke Hand gegen rechte Hand, aufpumpen wollte, protestierte die Bruchzone doch energisch.

**Dienstag, 12. Oktober, Woche 8.** Vormittags habe ich erstmal den Spülkastenautomat für's obere Stockwerk repariert, der vor einigen Tagen durch einen Riss im Plastik eines Achslagers für das Schwimmerventil ausgefallen war (Fabrikationsfehler). Mit einer kompliziert ausgeschnittenen, gebogenen und gebohrten Manschette aus Edelstahlblech und einer neuen Achse (der Zugstange einer Edelstahlniete...) habe ich ihm ein zweites Leben beschert. Teufel auch, wie schnell ein Spiralbohrer in Edelstahl ruiniert ist, und die Zahl meiner verpflesterten Fingerkuppen hat sich von 1 auf 4 erhöht;-). Dremel, Bohrmaschine und Eisensäge ließen sich natürlich nicht mit nur einer Hand betätigen, aber ich hatte keine Beschwerden, wenn ich beide Arme zu Hilfe nehmen musste.

Nachher kam noch ein Kumpel vorbei, zu einem kleinen Schwätzchen. Er hatte mir dieser Tage auch zwei Uhrengewichte in seiner Schlosserwerkstatt gekürzt, da die

Knochenarbeit, das massive, 25 mm starke Eisen im Inneren mit einer Handsäge durchzutrennen, für mich doch nicht das Richtige ist. Nachmittags bzw. abends habe ich die Pendeluhr dann noch geschmiert und glücklich wieder montiert gekriegt.

**Mittwoch, 13. Oktober, Woche 9.** Heute habe ich herausgefunden, dass und wie ich mich aus dem Rucksackverband rausschlängeln kann, und trotz der Wunde auf der Schulter eine Dusch-Orgie zelebriert. Keine Schmerzen, keine Beschwerden bei bestimmten Haltungen und Bewegungen ohne Verband wie noch vor zwei Wochen. Das hat natürlich die Frage aufgeworfen, ob ich so einen Verband überhaupt noch brauche. Wenn ich beweglich und schmerzfrei genug bin, um diese Prozedur durchzuführen, sollte man denken, dass der Bruch bereits stabil verbunden ist. M.E. soll der Verband während der gesamten Heilung die Schulter zurückziehen, sodaß sie nicht verkürzt oder schief zusammenwächst. Wem glauben – dem Arzt aus der Uni-Klinik, wo sie über 100 Schlüsselbeine pro Jahr operieren, zu dem ich aber nicht das geringste Zutrauen habe, oder dem Unfallarzt, dem ich abnehme, dass er verantwortungsvoll handelt. Habe einen Kompromiß geschlossen und für ein paar Tage den kürzlich nachgenähten Verband zum Wechseln über dem Unterhemd angezogen, spürbar aber nicht eisenhart. Auf der verletzten Seite eng gestellt, übergestreift, reingeschlängelt und dann mit Verrenkungen auf der gesunden Seite erfasst und nachgestellt, ist das gelungen. Erkenntnis: streife dir nie, niemals so einen Verband an einem Möbel oder Türrahmen über, wenn du nicht sicher bist, dass du auch einen Haken oder sowas findest, um ihn wieder abziehen, wenn er über dem Ellenbogen hängenbleibt. Diese Erkenntnis hat mich eine Stunde meines Lebens gekostet, in der ich besser gefesselt war als ich einer Zwangsjacke;-).

**Donnerstag, 14. Oktober, Woche 9.** Verunsichert von den Experimenten, den Verband abzunehmen, bzw. den unterschiedlichen Informationen darüber, ob er überhaupt notwendig sei, habe ich die meiste Zeit des Tages lieber verschlafen;-). Wenigstens ist heute beim Duschen (ha! Duschen!) der Schorf auf der Schulter abgegangen. Jetzt sehe ich nicht mehr ganz so aus, als wäre ich von einer Trambahn überrollt worden.

**Freitag, 15. Oktober, Woche 9.** Habe immer noch einen Hang, mir unter der Dusche stundenlang den Rücken zu schrubben;-). Wen wundert's. Auf der Narbe wachsen ein paar dunkle Haare. Sieht dämlich aus. Den Rucksackverband habe ich heute morgen erst mal aus gelassen. Mutig den Bruch ertastet, stellte ich fest, das fühlt sich bombenfest an, auch wenn ich den Arm bewege. Es wird wohl schon die Schulter etwas steif geworden sein. Ausserdem überlappen sich die Teile des Schlüsselbeines jetzt und liegen nebeneinander – Zeige- und Mittelfinger aneinandergelegt, passen genau drüber. D.h. das Schultergelenk steht ganz anders als gewohnt. (Mittags) Hmm, jetzt tun Arbeiten (die zweite Wanduhr abgeschmiert und wieder montiert – braucht keiner 'ne stilvolle mechanische Pendeluhr?:-) mit Hilfe des linken Armes weh. Habe allerdings eher den Eindruck, die Schulter sei ausgerenkt, als der Bruch sei instabil. Der macht sich anders bemerkbar, wenn ich z.B. eine Tätigkeit ausübe, bei der ich zwischen beiden Händen etwas zusammenpresse. Durch das verkürzte Schlüsselbein muß wohl die Schulter erst mal eine neue Position finden. Jedenfalls ist mir auch heute die Lust zu besonderen Aktivitäten vergangen. Da muß ich erst mal drüber nachdenken bzw. hinwegkommen.

**Samstag, 16. Oktober, Woche 9.** Heute zum erstenmal ohne den Verband zum Einkaufen mit dem Auto gefahren, tat zeitweise noch arg weh. Wenigstens ein

Kundenangebot habe ich heute rausgekriegt.

**Sonntag, 17. Oktober, Woche 9.** Immer noch ist morgens das leidige "ausgerenkt"-Gefühl am meisten vorherrschend und die Versuchung sehr groß, den Arm tagsüber in Schonhaltung eng am Körper zu halten. Aber Einübung kann nicht falsch sein – Muskel- und diffuse Gelenkschmerzen sind häufiger als welche aus der Bruchzone. Immerhin habe ich es fertig gebracht, meine geliebte Hühnersuppe zu kochen.

**Montag, 18. Oktober, Woche 9.** Keine Änderung. Manchmal hilft ein sanfter Druck tatsächlich und die linke Schulter schnappt mit einem feinen Knacken ein, wonach ein wenig von dem unangenehmen Blockadegefühl weg ist. Ein andermal antwortet die tatsächliche Bruchstelle mit wütendem Protest;-).

Nun ja, Stillhalten hilft bestimmt nicht dagegen. Heute habe ich ein paar Sträucher beschnitten, nur um die wöchentliche Grünmülltonne auslasten zu können, und mir meine Hühnerbeine geschmort, trotz Hantierens mit schweren Töpfen. Wieder ein Erstes Mal: mit beiden Armen einen Topf Reis in den Kühlschrank gestellt, heruntergebeugt und die Arme in fast 90-Grad-Winkel vom Körper. Bald werde ich mir meine Schnürsenkel mühelos zubinden können, wenn das so weitergeht.

Wenn die Kontrolle übernächste Woche ergibt, dass die Knochen wirklich und wahrhaftig zusammengewachsen sind, ist der Orthopäde und evtl. der Krankengymnast am Ort meine nächste Anlaufstelle. Wie soll das werden, wenn ich mal wieder mit der Spitzhacke richtig zuschlagen will – meine neue Terrasse draussen im Garten ist ja längst in Planung;-).

**Dienstag, 19. Oktober, Woche 9.** Neuerdings ein Erstes Mal: ich habe mir meinen Rücken nach dem Duschen abgetrocknet, d.h. ein Handtuch wechselseitig zwischen der oberen und der unteren Hand auf dem Rücken hin- und hergezogen. Da es manchmal ganz gemeine Schmerzen gab, wenn die Hand auf der verletzten Seite zu weit nach hinten bewegt wurde, ein echter Fortschritt. Heute war ich mutig bis frech und fuhr meine Röntgenbilder im Krankenhaus Linz abholen. Einmal dort, konnte ich mich ja auch gleich bei der Bekannten sehen lassen, die mich von demselben Krankenhaus nach Hause gefahren hatte, als ich sie zu Hilfe rief, und anschließend endlich ein paar Sachen einkaufen, die ich in meiner Nähe nicht bekomme wie frischen Schimmelkäse und Schweineschulter für die nächste Erbsensuppe;-). Unterwegs protestierte meine Schulter zunehmend, aber erträglich. Ich fuhr auf dem Heimweg über Kasbach-Ohlenberg, eine Strecke ohne Haarnadelkurven. Ist halt immer so ein Gefühl, dass die Schulter ausgerenkt sei – und wie man an dem Foto sieht, fehlen zum Einrenken theoretisch zwei Zentimeter...

**Mittwoch, 20. Oktober, Woche 10.** Heute habe ich mich schon etwas mehr an den verbandslosen Zustand gewöhnt. Im einhändigen Wäscheaufhängen habe ich schon Übung, man hat ja fünf Finger zum Manipulieren von Wäschestück und Klammer. Den Arm auf der verletzten Seite über die Waagerechte zu heben, wird wohl noch lange Zeit tabu sein. Und ich habe wieder mal eine Wanduhr repariert, diesmal die von der Bekannten... das waren dann auch schon die wesentlichen Tagesaktivitäten.

**Donnerstag, 21. Oktober, Woche 10.** Diese Nacht habe ich wieder mal vergeblich nach einer idealen Schlafposition gesucht, zugegeben schlafe ich aber schon lange nicht mehr strikt im Sitzen. Irgendwie macht ein verheilte Knochen mehr Probleme als man glauben sollte – vielleicht, weil man sich immer gerade so viel zutraut, wie der Körper zu leisten vermag. Bei Bewegung fühlt sich der Bruch bombenfest an, aber im Schultergelenk daneben knackt und knirscht es zum Gotterbarmen.

Hoffentlich bringt der nächste Flohmarkt in Asbach eine Abwechslung an Büchern ein, sonst muss ich noch die Pfarrbücherei in Windhagen bemühen.

(Später) Nachmittags hab' ich dann bei dem schönen Wetter eine (nicht direkt dringende...) Einkaufsfahrt in den Nachbarort und einen kleinen Spaziergang nahe

des Golfplatzes gemacht. Um den sonnigen Tag zu einem Erfolg zu machen, habe ich mir dann auch noch ein Aspirin gegönnt.

**Freitag, 22. Oktober, Woche 10.** Hmm, alles kann man dem Schlüsselbein auch nicht anlasten. Heute früh habe ich festgestellt, dass da, wo nach dem Aufstehen das größte Druck- und Spannungsgefühl herkommt, eine Rippe nahe des Brustbeines weiter hervorsteht als ihr Gegenstück auf der anderen Seite.

**Samstag, 23. Oktober, Woche 10.** Heute habe ich Besuch von zwei Motorradfahrern bekommen. Das war ein Lichtblick, denn die Schmerzen in Brustbein, Schulter und Oberarm sind nicht besser geworden. Abends habe ich mir dann eine Tablette gegönnt und etwas Leckeres zu essen gemacht.

**Sonntag, 24. Oktober, Woche 10.** Hab's gestern abend aufgegeben und mir den Rucksackverband wieder angelegt. Der Bruch ist zwar meiner Ansicht nach bombenfest verheilt, wenn auch noch lange nicht belastbar, aber es hat mich geärgert, daß ich schon alles Mögliche machen konnte und durch die Beschwerden, die ohne den Verband kamen, in der ganzen vergangenen Woche nichts "geschafft" habe. Wenn der Termin beim Unfallchirurgen zum Röntgen gekommen ist, kann er mich ja nochmal untersuchen und mir auch eine feine schwarze Linie quer durch eine Rippe erklären, die ich drauf gefunden habe – gerade da, wo auch der Knubbel ist. Nachmittags kam dann noch Besuch und hat mich in ein Cafe mitgenommen;-).

**Montag, 25. Oktober, Woche 10.** Heute habe ich die Welt um eine Schlüsselbein-Webseite bereichert und 3 Kasten Sprudel, 52 kg, eingekauft und reingetragen. Naja, zugegeben die Flaschen extra, immer drei Stücke;-).

**Dienstag, 26. Oktober, Woche 10.** Wie schön, ich hatte mich mal wieder nicht geirrt. Lasse ich meinen Rucksackverband weg, tut's tatsächlich weh. Aber der Frust zeigt sich immerhin auf einem hohen Niveau an Fähigkeiten. Heute konnte ich Wäsche mit beiden Armen aufhängen, wobei der Unterarm der verletzten Seite bis in die Waagerechte gehoben werden muss. Mehr kann man noch nicht erwarten. Dazu habe ich die Böden gewischt, was (leider) auch nicht ohne Kraftanwendung der gebrochenen Seite vor sich ging. War aber Zeit...

**Mittwoch, 27. Oktober, Woche 11.** Interessanterweise habe ich einen Link gefunden, wonach der Bruch, wenn mit einem Knick von über 10 Grad versehen oder wenn die Knochen keinen Kontakt haben, eingerichtet gehört hätte. Wie auch immer, heute habe ich den Rest des Rasens gemäht. Natürlich mit Rucksackverband. Dieser vermeidet auch Liegeschmerzen.

**Donnerstag, 28. Oktober, Woche 11.** Eine letzte (hoffentlich...) Röntgenuntersuchung, der Arzt ist mit dem Heilungsverlauf zufrieden. Bis Frühjahr 2005, denkt er, ist die Bruchstelle voll belastbar. Die diversen Schmerzen, die mich nerven, kommen durch Ausstrahlung, durch die feinen Nerven- und Blutbahnen längs der belasteten Rippen, die Gelenke der Rippen am Brustbein, die lange stillliegende Schulter zustande, also nix Schlimmes – einen Arbeitnehmer hätte er irgendwann mal gesund schreiben müssen. Ich könne den Rucksackverband nach seiner Meinung auslassen und bis zur Schmerzgrenze alles machen, ohne daß ein Schaden zu befürchten sei. Das Offizielle Ende (naja...) dieser erbärmlichen Zeit habe ich dann mit einer Tüte Erdnüsse und der Videokassette von "American Graffiti" (1973), die ich mir seit Langem für etwas Besonderes aufgespart habe, gefeiert;-).

**Freitag, 29. Oktober, Woche 11.** Jetzt gilt es erstmal, die Tipps vom Arzt umzusetzen, statt nach Kunstfehlern und übersehenen Verletzungen zu suchen. Ich habe festgestellt, dass meine Schulter- und Oberarmmuskulatur ein einziger, verkraampfter Block ist. Autogenes Training zur Entspannung bringt wenig, eine Wärmflasche auch nichts, spielerische Bewegung gleich nach dem Aufwachen ist schon besser. Mal ein Aspirin zwecks unbefangenerer Nutzung wird wohl nichts schaden, und sonst versuche ich mich an natürliche Haltungen und Bewegungsabläufe zu erinnern – wie zog man doch nochmal ein Hemd mit beiden Armen an?!

**Samstag, 30. Oktober, Woche 11.** Gestern abend mutig die zusammengebundene Decke in meinem Bett entfernt, die die Hauptstütze zum aufrechten Schlafen gebildet hat. Bin zwar nach jedem Lagewechsel wegen arger Schmerzen erstmal wach geworden, aber interessanterweise war das immer mit etwas Abstützen, ein paar Bewegungen oder einem leichten Druck auf's Schulterblatt ("Klick" – eingerenkt:–) zu bewältigen. Am Auto habe ich den Lenkradknauf entfernt. Als Notbehelf für einhändiges Geradeausfahren war der gerade noch brauchbar, aber einhändiges Rangieren (was auch jetzt noch nicht so toll läuft) ist bei dem Wagen zu schwer. In spitzen Kurven hilft die Linke passiv mit, d.h. übernimmt nicht die Kurbelei mit Kraft, sondern hält das Lenkrad fest, während die Rechte umgreift, ansonsten bei normaler Fahrt kann ich sie problemlos am Lenkrad halten, zumal ich die Sitzlehne ganz nach vorne gestellt habe.

**Sonntag, 31. Oktober, Woche 11.** Heute ca. 60 km Autofahrt zu zwei Flohmärkten. Kam mir sauer an, aber ich weiß nicht, ob der R\*s\*ckv\*rb\*nd die Schmerzen hervorgerufen oder gemildert hat. (Vermutlich die Schmerzen in der Bruchzone gemindert und alles Mögliche in den Muskeln von Schulter und Oberarm angerichtet;–) Wieder zuhause zwei Aspirin eingeworfen, danach ging's. Für's Protokoll (meines;–): seit dem Unfall 360 km mit der ersten Tankfüllung zurückgelegt und dann noch die heutige Strecke.

**Montag, 1. November, Woche 11.** Unverändert. Nachts RSV angehabt, schmerzfrei (bis auf den Moment, wo ich mich umdrehte und er an dem Schlüsselbein riss ... ein schnelles Erwachen;–). Autofahrt die Serpentina des Schmelztales hinunter problemlos (juhu, der direkte Weg nach Bad Honnef, wo ich für frischen Fisch oder eine bestimmte Kundin hin muss, steht mir also auch wieder offen:–). 1 Aspirin. Noch eine ätzende Nachwirkung des Unfalles: ich bin zu \_fett\_. Heute früh auf der Waage: 87 kg... ich esse nur noch Mohrrüben, bis es meine gewohnten 80 sind, ich schwör's;–).

**Dienstag, 2. November, Woche 11.** Liebe Freunde, heute, am letzten Tag der 11. Woche, haben sich die Beschwerden auf das Ausmaß eines entzündeten Zahnes reduziert, und die kommen eher von verkümmerten Muskeln und verkürzten oder überforderten Sehnen als von dem Knochenbruch. Ich kann ohne Hilfe oder Hilfsmittel Auto fahren oder mich anziehen, wenn auch mit Einschränkungen. Erprobt ist, mit der verletzten Seite 4...5 kg zu heben und mit der anderen Seite das Doppelte. Den Arm auf der verletzten Seite werde ich wohl frühestens nächstes Frühjahr über die Waagerechte heben können, was Sportarten wie Karate oder auch nur Tanzsport mindestens bis dahin unterbinden dürfte. Ich glaube aber, es ist an der Zeit, die täglichen Eintragungen nun einzustellen, und danke für Eure Aufmerksamkeit:–).

**Weihnachten, 24.–26. Dezember 2005** (informativ). Habe mir probeweise eine Motorradfahrt von 8 km gegönnt. Die Feiertage boten mir genug Ruhe, um die Website eines Kunden fertigzustellen, der mir die letzten Vorlagen am 19. Dezember gemailt hatte, und am Zweifreiertag bekam ich Besuch einer alten Freundin.

## Montag, 27. Juni 2005 – Nachlese und Rückblick.

Bei einem MRT am **18. Februar 2005** steht im Arztbericht u.a.: "Verdacht auf stattgehabte Laesion des Ligamentum coracohumerale und coracoclavicula", d.h. zwei der drei Bänder, mit denen das Schlüsselbein das Schultergelenk führt, waren gerissen. Dies erklärt einige Beschwerden, die ich hatte.

Eine Untersuchung im Johanna–Etienne–Krankenhaus in Neuss (Tel. 02131 529–0), das auf Schulterpatienten spezialisiert ist, ergab am **14.4.2005** für das Schlüsselbein die Diagnose "steife Pseudoarthrose" und generell die Aussage, eine andere Behandlung als die operative Rekonstruktion des Schlüsselbeines sei nicht sinnvoll. Eine derartige Operation habe ich allerdings wegen des Risikos und der fehlenden Versorgungsmöglichkeit für mich abgelehnt. Ich glaube anhand der zahlreichen im Internet recherchierbaren Informationen, daß nur 70 Prozent an Schulteroperationen einen messbaren Erfolg bringen und eine beträchtliche Anzahl Patienten durch Komplikationen wie Durchtrennung von Nerven stattdessen weiteren Schaden erfährt.

Seither habe ich durch vom Orthopäden in Linz verschriebene sowie teils auch selbstbezahlte Physiotherapie im "Gesundheitszentrum" in Linz, Tel. 02644–807711 und die mir dort aufgegebenen täglichen Übungen eine wesentliche Erleichterung und Schmerzlinderung erfahren. Eine vom Arzt verordnete ambulante Rehabilitation ist von der AOK seit zwei Monaten nicht genehmigt und der Antrag nicht beantwortet worden.

Meine "Ausziehhilfe" für Jacken brauche ich nur noch für die schwere, in den Ärmeln enge Motorradjacke. Beidhändige Überkopfarbeiten meide ich. Meine Lebensweise als "Aussteiger" habe ich mir durch etliche Maschinen erleichtert, z.B. einen extraleichten (6.6 kg) Rasenmäher statt Sense, einen Mixer zum Kneten von Sauerteig statt Handarbeit und eine elektrische statt einer handbetriebenen Kaffeemühle. Heben auch verhältnismäßig schwerer Gegenstände (15 kg und mehr, beidhändig) ist mir ohne Weiteres möglich, nur Tragen und z.B. in's Auto bugsieren lasse ich wegen der dabei offensichtlich auf die Schulter ausgeübten Hebelkräfte ebenso wie schwere Gartenarbeiten bleiben.

Geblichen ist von dem Unfall eine nachhaltige Abneigung gegen Fahrradfahren auf abschüssigen Routen sowie ein ebenso nachhaltiger Hang zu täglichen ausgiebigen Duschbädern...

[Home](#)[Tipps](#)[Links](#)[Berichte](#)[Impressum](#)[nach oben](#)[zurück zur Hauptseite](#)

Stand: 18.07.2005