

# Reha am Arrenberg

Es hat geholfen

Eine Reha der Kardiologie  
vom 14. September 2018 bis 15. Oktober 2018  
in Wuppertal, Arrenberger Straße.

Geschrieben von Edwin Markert am 6. Dezember 2018

## Es hat geholfen

Der Sommer im Jahre 2018 war für mich schlimm  
von Freiheit, Frohsinn, Urlaub war kein Sinn,  
das Herz hat mir große Sorgen bereitet  
was mich stets hat begleitet,  
doch jede Hilfe kam zu jeder Zeit  
jeder Helfer war für mich bereit.

So stand ich in Sonnborn an einem Pfahl  
konnte nicht weiter hatte keine andere Wahl,  
doch ein Freund der bei mir war  
ihm war es deutlich klar  
rief an die Eins, Eins, Zwei,  
schon kam der Krankenwagen schnell herbei.

Ins Bethesda-Krankenhaus gings mit Tatü-Tata,  
dort wo die Kardiologie für mich war,  
der Defibrillator sprang in Gegenwart der Ärzte an  
diese Ärzte und Schwestern gingen mit ihrem Wissen ran,  
brachten mich auf die Station  
einige Zeit, ja die blieb ich schon.

Ein weiteres Mal kam wieder die Not,  
zu Hause auf der Straße war ein Aufgebot  
Nachbarn halfen, sie merkten mir an,  
die Kraft war gering, weniger wie man kann.  
Mit dem Handy, Eins, Eins, Zwei, es war schon arg,  
kam der Krankenwagen vom Hahnerberg.

Und wieder einmal mit Tatü-Tata ins Bethesda-Krankenhaus,  
einige Tage Aufenthalt, so sollte ich dann nach Haus,  
dann plötzlich ging der Defibrillator wieder in Aktion,  
kurz danach sagten die Ärzte schon:  
Wir müssen sie verlegen in ein anderes Haus  
zum Arrenberg ins Helios Krankenhaus.

Die Untersuchungen gingen los  
mit Kardiologen die dort waren famos,  
so offen und frei  
empfahlen mir eine Operation herbei,  
welche bald geschehen soll,  
dann ging es mir besser das wäre toll.

Gesagt wie getan,  
die Kardiologen gingen mit ihrem Wissen ran,  
Morgens um sieben Uhr dreißig,  
selbst die OP Schwestern waren recht fleißig  
alles drehte sich um mich herum  
es war ein freundliches, reges Tun.

Der Defibrillator welcher 3 Jahre mein Herz bewachte  
 kam heraus schmerzlos und sachte,  
 denn dieser hat 6 mal mich gelenkt  
 und mir ein neues Leben geschenkt,  
 Nun ist ein besserer Neuer in meinem Herz,  
 der mich bewacht vor jedem Schmerz.

Verbunden ist dieser Defi mit einem Herzschrittmacher  
 zwei Dinge in einem Gerät als tolle Macher.  
 Verödet wurde das Vorhofflimmern,  
 prima, zu spüren ist davon keinen Schimmer,  
 als Patient hätte man nie daran gedacht,  
 was die Ärzte mit großer Achtung haben gemacht.

Dann kam ich wieder aus dem Krankenhaus  
 und glaubte: „Jetzt bis du geheilt zu Haus,“  
 doch kurze Zeit danach man glaubt es nicht  
 erneut das Herze bricht.  
 Ins Sankt Petrus Krankenhaus kam ich in einer Nacht,  
 im Krankenwagen wohl bedacht.

Diese Ärzte nahmen mich freundlich an  
 untersuchten das Herz und meinten dann:  
 Ein Stent ist nötig er muß herbei  
 ab ins OP der Herzkranz ist fürs Blut dann frei.  
 Nach kurzer Zeit war dies getan  
 ich dankte den Ärzten und Schwestern ganz spontan.

Danach folgte ein Gespräch auf dem Zimmer  
 wo man kann auch immer  
 mit jedem reden nach herzenslust,  
 dort sagte ein Arzt so ganz bewußt:  
 Eine Reha wäre für sie ideal  
 versuchen sie es für ihr Herz einmal!

Mit allen Mitteln ging man ran,  
 die Krankenkasse sagte dann:  
 Der Patient kann eine Reha machen,  
 mit den verfügbaren Sachen,  
 die Hauptsache ist das Wort: Gesund!  
 Das wäre ein guter Grund.

Der Reha-Tag er rückte an  
 mit dem Fahrdienst am 14. September dann  
 jeden Tag für 4 Wochen stand ich bereit  
 einige Mitstreiter gaben mir das Geleit,  
 mit Sack und Pack nur wenig Geld,  
 zum Haus 3 am Arrenberg in Elberfeld.

An der Rezeption saßen hübsche Damen  
 bildeten schon gleich einen netten Rahmen,  
 Unterlagen, Empfehlungen und manch gute Wort,  
 gehen sie gleich zu dem Arzt der ist dort  
 wenn sie da hinten um die Ecke geh'n  
 dann werden sie sich untereinander seh'n.

Der Arzt wollte wissen wie es mir geht  
 wollte wissen wie man dazu steht,  
 regulierte die Medikamente an der Zahl  
 und meinte: „Das ist die richtige Wahl,“  
 sprach noch von der Therapie  
 das wäre die wahre Reha für sie.

Mit dem „Rad“ mußte ich fahren,  
 die Kräfte hielten aus denn die waren,  
 immer wieder da, die kannten kaum tabu,  
 die halbe Stunde war um wie im Nu,  
 geholfen hat der Kollege von nebenan  
 der ging genau so mit seinen Kräften ran.

Gehtraining um Haus Drei  
 das war nicht einerlei,  
 man war wohl drauf versessen  
 der Puls wurde öfters dabei gemessen.  
 Die Therapeuten gingen schon mal mit,  
 hielten fest an dem gleichen Schritt.

Dann kam der Unterricht  
 mit den Bildern vors Angesicht  
 vom Herzen, wie das funktioniert,  
 was jedem Patienten dann interessiert.  
 Der Kardiologe spricht deutlich und klar,  
 wie es wohl dem Anwesenden ist oder war.

Über Stress- und Entspannung wurde unterrichtet  
 man hier schon Erleichterung gesichtet.  
 Über die Ernährung deutlich diskutiert,  
 viele Meinungen kamen auf, welche eben interessiert.  
 Die Ängste aus der Vergangenheit,  
 wurden verdrängt in dieser Zeit.

Bewegungstraining, so vielseitig ohne Zahl  
 ist eben reichhaltig bei jeder Wahl,  
 ob tragen, gehen, bücken  
 alles ist gut für Herz und Rücken,  
 ob werfen, knien, heben  
 diese soll man täglich erleben.

Bei allem vielen Tun  
muß man unbedingt noch ruh'n,  
damit die Seele mit dem Herz  
nie mehr spüren einen Schmerz.  
Nur Gesundheit ist gemeint  
was eben hier vereint.

Persönlich möchte ich noch sagen,  
welche bei mir zur Hilfe waren:  
Rettungswagen, Ärzte, Schwestern, Therapeuten und dergleichen  
ihnen gebe ich ein Zeichen  
dieses werden alle seh'n  
drauf steht das Wörtchen: **Dankeschön!**

06. Dezember 2018  
Edwin Markert