

## 01.08.04 Geburtstag 48

Heute werden mein Zwillingsbruder Mario und ich 48 Jahre alt. Gemeinsam haben wir schon sehr viel erlebt. An sportlichen Grossanlässen ist er immer wieder mein engster Betreuer und wird`s auch immer bleiben.

Auf diesem Weg, über meine Internetseite möchte ich mich bei Ihm bedanken und ihm sagen:

***Hab dank für das was du gegeben, es ist ein Teil von meinem Leben.***

Nun zu meiner Verletzung.

Die Heilung meiner Rückenverletzung geht gut voran. Am letzten Montag, erst 14 Tage nach meinem bösen Sturz, habe ich meine Arbeit wieder voll aufgenommen, obwohl ich von den Ärzten aus, 5-6 Wochen hätte pausieren sollen. Sport und Arbeit ist für mich die beste Therapie. Den Tag hindurch verspüre ich fast keine Schmerzen mehr, hingegen in der Nacht muss ich noch immer schmerzlindernde Mittel einnehmen. Wenn nicht wieder etwas Unvorhergesehenes passiert und ich nicht noch einen weiteren Sturz erleiden muss, bin ich überzeugt, dass ich am 03.Sept.den Weltrekordversuch ohne Rückenschmerzen in Angriff nehmen kann. Ich fühle mich ausgezeichnet in Form und freu mich gemeinsam mit meinem OK und den vielen Helfern und Betreuern auf den Startschuss vom kommenden 03.Sept.04 um 13.00 Uhr auf dem Bahnhofplatz.  
Bis bald. Där Räämlerbeny