SICHTBARE FREUDE ÜBER ZWEI UNSICHTBARE PROTHESEN: Herrchen beim 10-Kilometer-Lauf in Wiesbaden, 15 Monate nach seiner zweiten Hüft-OP

Laufeinstieg mit zwei künstlichen Hüften

Peter Herrchen begann mit zwei Hüftgelenkprothesen zu laufen und nahm so in einem Jahr 15 Kilo ab. Ein Bericht über eine ungewöhnliche Sportkarriere VON IRINA STROHECKER

PETER HERRCHEN aus Wiesbaden ist ein gertenschlanker, austrainierter Mann – von überschüssigen Pfunden keine Spur, eher der Lauftyp „asketischer Altersklassensieger", der die 20-jährigen Jungspunde mal eben überrundet. So ist es aber nicht. Zwar kann der 52-Jährige sehr hart zu sich sein und kennt sich bestens mit Schmerzen aus, er ist aber kein Hitzkopf. Denn eins hat ihn das Leben gelehrt: Bloß nichts übertreiben!

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts", sagte schon der Philosoph Arthur Schopenhauer. Was es bedeutet, wenn die Gesundheit ins Wanken gerät und Schmerzen das Leben dominieren, erlebte Herrchen mehr als einmal.

ANGEBORENER HÜFTFEHLER

Peter kam mit einer angeborenen Hüftluxation zur Welt, einer Fehlstellung des Hüftgelenks, bei der sich der Gelenkkopf außerhalb der Pfanne befindet. Heute werden Neugeborene routinemäßig daraufhin untersucht. „Das war früher bei mir nicht der Fall", so Herrchen. Wird die Hüftluxation bei Säuglingen nicht frühzeitig erkannt und unmittelbar nach der Geburt korrigiert, führt die Krankheit zu Arthrose.

Als Peter Herrchen zwei Jahre alt war, konsultierten seine Eltern sämtliche Kliniken – sogar in den USA. „Ein Orthopäde in Wiesbaden hat mich dann für neun Monate von den Füßen bis zum Bauchnabel komplett eingegipst", berichtet er. Danach hatten sich beide Hüftköpfe in die Pfannen bewegt. Der Arzt prophezeite der Familie dennoch nichts Erfreuliches: Peter müsse ab 25 Jahren mit dem ersten künstlichen Hüftgelenk rechnen.

Mit zehn begann Peter Tischtennis zu spielen. Prompt entfaltete sich sein Bewegungstalent: „Zwei Jahre später betrieb ich nach damaligen Maßstäben Tischtennis als Leistungssport, ich war Hessenauswahlspieler und unter den Top 15 der deutschen Jugendrangliste. Mit 16 spielte ich bei den Herren in der Regionalliga." Doch als er 30 war, zog das Schicksal einen Schlussstrich unter dieses bewegte Leben: ein schwerer Autounfall. „Als Folge hatte ich einen vierfachen Beckenbruch und musste sechs Wochen liegen." Fortan gab es Sportverbot.

Fünf Jahre später folgten massive Hüftprobleme: „Ich konnte nur noch wenige Meter gehen." Peter aß normal weiter, zum Abendessen gab es wie immer ein bis zwei Gläser Bier – schließlich hatte er nie mit Gewichtsproblemen zu kämpfen gehabt. Er nahm zu. 1997 musste die erste Hüfte, die linke, ersetzt werden. „Kurz vor der OP wog ich wegen des Bewegungsmangels 88 Kilo", sagt der 1,86-Meter-Mann. Auf die OP folgte die medizinische Rehabilitation. Drei Monate später begann er mit Radfahren. Peter spielte auch wieder Tischtennis. Doch dann: Schmerzen in der rechten Hüfte. „2008 entschied ich mich für die Komplett-OP mit Hüftkopf und Hüftpfanne in der Klinik für Gelenkersatz in Garmisch-Partenkirchen. Anschließend habe ich eine Reha bei Thomas Wessinghage im Medical Park Bad Wiessee gemacht." Sein Gewicht vor der Operation: 90 Kilo – Höchststand. Die Kilos und der Bewegungsmangel schlugen ihm aufs Gemüt: „Ich hatte schlechte Laune, und meine Familie litt darunter."

„PERFEKTER LAUFSTIL"

Nach vier Wochen konnte Peter die Krücken gegen Wanderstöcke tauschen. Drei Monate nach dem Ersatz des zweiten Hüftgelenks begann seine Laufkarriere: „Bei meinem ersten Lauf war ich genau drei Kilometer unterwegs, ich benötigte zwölf Minuten pro Kilometer." Sanft steigerte er Umfänge und Tempo. Schon in der Reha hatte er seine Ernährung umgestellt: keinen Tropfen Alkohol, viel Fisch, Obst und Gemüse. Die Pfunde purzelten. Krafttraining, Mountainbiking und Schwimmen rundeten sein Training ab. Ein halbes Jahr nach der OP wog er wieder unter 80 Kilo.

Am 28. April 2009, genau ein Jahr nach der Operation, stand Peter mit 75 Kilo an der Startlinie seines ersten Wettkampfs: des Neroman-Triathlons in Wiesbaden. Im Juli lief er beim 10-Kilometer-Mittsommerlauf in Wiesbaden mit, im September stellte er am Tegernsee eine neue Bestzeit von 59:56 Minuten über 10 Kilometer auf. „Meine Bewegungsbilanz für 2009: 900 Laufkilometer, 800 Radkilometer, 25 Schwimmkilometer, dazu drei Wettkämpfe, ein Gewichtsverlust von 15 Kilo und gute Blutwerte."

Zum Schluss erzählt Peter noch eine Anekdote, auf die er stolz ist: „Bei einem sonntäglichen Trainingslauf in Wiesbaden kam mir ein Herr entgegen und fragte, ob ich früher Leichtathlet gewesen sei. Er sagte, er habe selten so einen perfekten Laufstil gesehen, als Leichtathletiktrainer könne er das beurteilen. Dass ich mit zwei künstlichen Hüftgelenken laufe, habe ich ihm sicherheitshalber verschwiegen."

BIERBAUCH MIT SPONSOR: Peter Herrchen nahm bis auf 90 Kilo zu, weil seine angeborene Hüftkrankheit seinen ebenfalls angeborenen Bewegungsdrang hemmte

Topfit und schlank trotz künstlicher Gelenke – Peter Herrchens Erfolgstipps

1. Bloß nicht übertreiben: „Halbmarathon und Marathon sind für mich mit zwei künstlichen Hüftgelenken keine Ziele. 10-Kilometer-Läufe reichen völlig", sagt er.

2. Gut dosiert: „Im Sommer laufe ich manchmal fünfmal die Woche, immer zwischen sieben und zehn Kilometer, nie länger." So kann er sein Gewicht optimal halten.

3. Ernährung anpassen: Um sein Gewicht zu reduzieren, stellte Peter zusätzlich zur Bewegung seinen täglichen Speiseplan um: viel Fisch, Obst und Gemüse, keinen Alkohol.

4. Breit gefächert: Peter Herrchens wöchentliches Sportprogramm umfasst mehrere Sportarten: Er schwimmt regelmäßig und fährt Rad. Dazu macht er Kräftigungsübungen. Sein sportliches Ziel: die olympische Triathlon-Distanz.

FOTOS: PRIVAT