













Das erfolgreiche Hüft-OP-Mutmach-Buch mit Erfahrungsberichten sportlicher Hüft-"Titanen" in neuer Auflage

Sie haben Schmerzen und wissen nicht genau, woher sie kommen? Der Rücken oder das Knie zwicken? Es könnte die Hüfte sein! Alles, was Sie rund um Hüftbeschwerden und das künstliche Hüftgelenk wissen müssen, finden Sie in diesem Mutmach-Buch. Geschrieben ist es aus Patientensicht. Denn die beiden Autoren, inzwischen je 60 Jahre jung, haben selbst seit Jahren zwei künstliche Hüftgelenke und sind sportlich aktiv. Alle Betroffenen, die hier mit ihren Erfahrungen zu Wort kommen, haben die Hüft-OP gut überstanden und genießen ihre neue Beweglichkeit - im Alltag, beim Radfahren, Bergwandern, Golfen, Skifahren, Tanzen oder Reiten.

- 15 Patienten erzählen über ihren Weg bis zur künstlichen Hüfte – und die neue, sportliche Lebensfreude mit der TEP (Totalendoprothese).
- Vier Operateure aus München, Garmisch-Partenkirchen, Bonn und Werneck klären Fragen rund um die Hüft-OP.
- Das Sport- und Rehazentrum Traunmed zeigt praktische Übungen zum leichten Nachmachen für iedermann.
- Außerdem Tipps von A bis Z zu (alternativen) Therapien und Hilfsmitteln, nützliche Adressen u.v.m.

"Wir wünschen Ihnen Mut zur neuen Hüfte!!" www.mut-zur-neuen-hüfte.de www.facebook.com/groups/tepfit/



edition

Mut zur neuen Hüfte!! Ein Hüft-OP-Mutmach-Buch mit Erfahrungsberichten von sportlichen Hüft-"Titanen" des Bestsellers aus Patientensicht • Tipps rund um die Hüft-OP von A bis Z • Sportliche "Titanhüften"-Träger berichten Renommierte Operateure im Interview Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte edition

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Erweiterte, aktualisierte und komplett überarbeitete Neuauflage

Mut zur neuen Hüfte!!

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Mut zur neuen Hüfte!!

- Tipps rund um die Hüft-OP von A bis Z
- Sportliche "Titanhüften"-Träger berichten
- Renommierte Operateure im Interview
- Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte



Originalausgabe

- 1. Auflage August 2012
- 2. Auflage Januar 2018
- © Edition Rauchzeichen Heidi Rauch & Peter Herrchen GbR Schloss Aufhausen, Schlossallee 28 D-85435 Erding

Umschlagfoto

© Hubert Hornsteiner

Das Foto entstand am 23. Juli 2012 um 9 Uhr früh am 1.100 m hohen Bergsee Ferchensee oberhalb von Mittenwald (zu Fuß in knapp einer Stunde erreichbar) bei neun Grad Außentemperatur und zeigt Gabriele Hornsteiner, die Ehefrau des Fotografen.

ISBN 978-3-00-058530-2

Alle Rechte vorbehalten. Jede Arte der Reproduktion, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlags.

www.mut-zur-neuen-huefte.de www.mut-zum-neuen-knie.de Vorwort

Vorwort

Vom Online-Kontakt zum Mutmach-Buch

Zwei Doppel-TEP-Träger wollen Mut machen — mit aufmunternden Tipps und wahren Geschichten



im Golfclub Karersee in Südtirol.

Wir beide haben einiges gemeinsam: zwei Hüft-TEPs (für Nicht-Eingeweihte: Totalendoprothesen, vulgo künstliche Hüftgelenke), das Geburtsjahr 1957, Freude an Bewegung und einen Blog, ein Internet-Tagebuch. Heidi Rauch hat in ihrem Blog www.titanhuefte.com ihre Erfahrungen mit zwei Hüft-OPs in einem Jahr von A bis Z beschrieben: Peter Herrchen konzentriert sich in seinem Blog endoprothese-undsport.de genau auf diese beiden Themen, gepaart mit Hinweisen auch auf medizinische Artikel und Studien. Über diese meist humorvoll und mit einem Schuss Selbstironie geschriebenen Texte haben wir uns kennengelernt, uns gemailt, telefoniert und uns dann getroffen. Aber nein, wir sind kein Liebespaar geworden! Wir sind beide glücklich verheiratet. Unsere Partnerschaft beschränkt sich auf diese Mutmach-Bücher und

hat das Ziel, Sie glücklich zu machen!

Die vielen positiven Reaktionen auf unsere Blog-Beiträge haben uns selbst Mut gemacht, dieses Buch zu schreiben. Wir haben gemerkt,

dass unser Beispiel viele Menschen ermutigt hat – ermutigt zu mehr Bewegung vor oder nach der Hüft-OP oder ermutigt zur Hüft-OP selbst.

Wir möchten mit "Mut zur neuen Hüfte!!" möglichst vielen Menschen Hilfestellung geben, denen noch der letzte Anstoß fehlt, die noch unsicher sind. Wir hoffen, viele offene Fragen rund um das künstliche Hüftgelenk beantwortet zu haben – aus weiblicher Genuss-Sportlerin-Sicht und aus männlicher Sportverrückten-Sicht, aus medizinischer und physiotherapeutischer Sicht sowie aus der Sicht vieler sportlicher TEP-Träger von 21 bis 72 Jahren. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank allen, die hier mitgemacht haben!

In dieser Neuauflage unseres Erfolgsratgebers haben wir einige Erfahrungsberichte aus der Erstauflage auf den heutigen Stand gebracht und viele neue hinzugenommen. Zwei Fachärzte-Interviews haben wir mit aktuellen Erkenntnissen ergänzt, zwei Ärzte



Peter Herrchen im April 2011 beim Cross-Triathlon "Neroman" in seiner Heimatstadt Wiesbaden.

neu befragt, u. a. weil Heidi Rauchs Operateur Dr. Jürgen Radke aus Altersgründen nicht mehr operiert. Das Thema Revisions-OP ist hinzugekommen, und bei der Gestaltung haben wir analog zu unserem zweiten Buch "Mut zum neuen Knie!" noch mehr Fotos zur Auflockerung eingestreut.

Viele Themen und Anregungen sind auch aus der inzwischen über 2.000 Mitglieder umfassenden TEPFIT-Facebook-Gruppe eingeflossen. Nicht zuletzt verdanken wir dieser Gruppe einige interessante Hüft-Fälle, die hier nachzulesen sind. Die Admins Peter Herrchen, Therese Schreiber und Ulrike Steyer haben ein unschätzbares Netzwerk aufgebaut, das auch viele Operateure, Physiotherapeuten und Fachleute überzeugt. Der Austausch unter den Betroffenen scheint mehr denn je nötig zu



Am Tegernsee waren wir beide in der Reha. Und weil der See so schön ist, finden hier auch die meisten unserer Autoren-Treffen statt: Heidi Rauch und Peter Herrchen, fotografiert von unseren Ehepartnern.



Selten zusammen, da in der Schweiz, in Wiesbaden und Berlin wohnend: die Admins der TEPFIT-Facebook-Gruppe Therese Schreiber, links, Peter Herrchen und Ulrike Steyer beim TEPFIT-Gesundheitsworkshop am 19. November 2016 auf Schloss Aufhausen bei Erding.

sein. Es ist erstaunlich, dass trotz guter Aufklärung über die verschiedensten medialen Kanäle so viele Ängste und Bedenken herumschwirren, die oft nur Gleichgesinnte ausräumen können.

Liebe Leser, wir freuen uns über Ihre Resonanz und wünschen uns, dass Sie dieses Buch all denjenigen weiterempfehlen, die Sie – dank selektiver Wahrnehmung – nach der Lektüre auch als potentielle Hüft-Patienten identifizieren.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern Mut zur Hüft-OP, wenn sie denn nötig ist, und Mut zu mehr Bewegung, die bestimmt nötig ist. Wir freuen uns jetzt schon mit Ihnen, wenn Sie hinterher eine neue "bewegte" Lebensqualität erleben!

Heidi Rauch und Peter Herrchen



Inhalt Inhalt

Inhalt

Vo	rwort	4	V	Nachher = Bewegung und Sport sind wieder möglic Erfahrungsberichte	ch
ı	Die Autoren und ihre Hüft-Geschichte			Hubert – Vom Damenfahrrad zum Freeriden	168
	Heidi Rauch – Titanhüften-Glück	10		• Wiebke – Mit Arnie I und Arnie II auf dem Pferd	184
	• Peter Herrchen – Vom Gipsbett zum Tischtennis	28		• Alfred – Langzeiterfahrungen als leidenschaftlicher Golfer	192
	Leistungssportler und Triathleten			Saskia – Nie zu jung für eine neue Hüfte	202
				Heinz – Turner, Triathlet und Trainer	208
II	Vorher = undefinierbare Beschwerden -			Ulrike – Große Angst und große Erleichterung	218
	und wie man ihnen begegnen kann	46		Wolfgang – Ski und Radeln gut!	229
	ABC der ersten unheilvollen Anzeigen	47		Kirsten – Die Psyche war nicht die Ursache	24
	• ABC der eher "alternativen" Heilmethoden (weibl. Sicht)	53		Werner – Marathon-Ikone mit 230.000 Laufkilometern	252
	• ABC der eher "konservativen" Heilmethoden (männl. Sicht)	71		Ingrid und Birgitta – Tanzend glücklich	264
				Volker P. Andelfinger – Kein Mimimi auf dem Sofa	276
	Erkenntnis = eine Hüft-OP wird unvermeidbar -			Klaus Augenthaler – Weltmeister trifft wieder das Tor	287
	und wie man sich darauf einstellen kann				
	• ABC der Hilfsmittel – aus weiblicher und männlicher Sicht	78	VI	10 ultimative Hüft-Mutmach-Ratschläge	284
	• Physio-Übungen –Die neun goldenen HOP-HIP-Regeln	98			
	Ganganalyse – Richtiges Gehen will gelernt sein	113	VII	Service	
	• Biomechanik – Erkenntnisse aus sportwissenschaftl. Sicht	126		• ABC der Fremdwörter	288
				Kliniken und Rehas	30
IV	Rund um die Hüft-OP			Fragen-Katalog an den Operateur	304
	Interviews mit vier erfahrenen Operateuren	130			
	• Dr. Christian Fulghum,	132	Na	chwort	
	endogap-Klinik Garmisch-Partenkirchen			• Die Autoren	306
	• Prof. Dr. Christian Hendrich, Klinik Schloss Werneck	144		• Lesermeinungen "Mut zum neuen Knie!"	308
	• Prof. Dr. Werner Plötz,	150		• Danksagung	31
	Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, München			• Impressum	312
	• Dr. med. Holger Haas,	154			
	Gemeinschaftskrankenhaus Bonn Haus St. Petrus				

Peter Herrchen, 60, zwei Hüft-TEPs

Vom Gipsbett zum Tischtennis-Leistungssportler und Triathleten



Laufen ist die Leidenschaft von Peter.

Es war ein Sonntag im September 1957, kurz nach 3.00 Uhr, als wieder einmal das schönste Baby von allen je geborenen Babies auf die Welt kam. Sein Name: Peter. Die Freude der Eltern war riesig über den Erstgeborenen.

Schade nur, dass der medizinische Standard noch nicht dem heutigen entsprach und Hüft-Screening (Ultraschall) bei Neugeborenen noch nicht erfunden war. Eine eventuelle visuelle Prüfung der Po-Falten stand oder fiel mit dem Kinderarzt. Bei mir war letzteres der Fall. Während der ersten Lebenswochen, ohnehin nur ein Pflegefall, verlief meine Entwicklung scheinbar völlig normal. Schreien, spucken, Bäuerchen, alles unter und hinter sich lassen, krabbeln und die ersten Steh- und Gehversuche.

Nicht erkannte angeborene Hüftdysplasie

Mit 13 Monaten endlich des aufrechten Ganges mächtig, freuen und wundern sich die Eltern zugleich. Wieso stehen ein Bein und ein Fuß ziemlich nach außen? Die Kinderärztin fand alles ganz normal und verschrieb Massagen. Drei Monate später überwies eine Vertretungskinderärztin zum Orthopäden Dr. Priessnitz. Das Röntgenbild gab traurige Gewissheit. Eine nicht erkannte angeborene Hüftdysplasie hatte sich

inzwischen zur Hüftluxation (Hüftköpfe befinden sich oberhalb der Pfanne und die Pfanne ist nicht richtig ausgebildet) gemausert.

Eine niederschmetternde Diagnose, damals mangels Verständnis weniger für mich als für meine Eltern. Gab es doch jetzt scheinbar keine Aussicht mehr auf eine Korrektur, eine Heilung. Das Leben als Behinderter schien damit vorprogrammiert. Jeder hat vermutlich das eine oder andere Bild von alten, mit Gehstöcken ausgestatteten Männern und Frauen im Kopf, die krumm, gebückt und mit seltsam konvex geformten, viel zu kurzen Beinen durchs Leben humpeln. So sollte ich also ab jetzt die Welt erkunden?

Hartnäckige Eltern

In der orthopädischen Klinik in Wiesbaden wurde dann versucht, durch Einrenken und anschließende Ganzkörper-Streckverbände die Situation zu verbessern. Insgesamt wurden fünf Einrenk-Versuche über einige Monate, immer einhergehend mit Gipsverbänden vom Oberkörper bis zu den Füßen, unternommen. Danach sah der damalige Chefarzt Dr. Volk keine Besserung und brach die Behandlung ohne Erfolg ab. Von einer Operation riet er ab, da diese lebensge-

fährlich sei und selbst im besten Fall nur kurze Zeit halten würde.

Meine Eltern, die sich mit der Unheilbarkeit nicht abfinden wollten, fanden im Oberarzt der Klinik einen Verbündeten, der sogar zu uns nach Hause kam. Er hatte noch einen Prof. Dr. Kaiser "Leider muss ich die Behandlung wegen Erfolglosigkeit abbrechen, eine Operation wäre lebensbedrohlich. Sie müssen sich damt abfinden, dasss Ihr Sohn nie mehr richtig laufen wird."

in Erfurt (damalige DDR) und einen Prof. Dr. Lange in München parat. Beide sagten nach Studium der Röntgenbilder zu, die weitere Behandlung ohne Operation zu versuchen bzw. zu übernehmen. Meine Eltern sollten mich einfach mal eben dorthin bringen. Nach nochmaliger Rück-

sprache mit der Orthopädischen Klinik Wiesbaden und mit dem erstbehandelnden Orthopäden Dr. Priessnitz übernahm dieser schließlich die weitere Behandlung. Er hat mich dann "nur" noch von oberhalb des Beckens bis zu den Knien eingegipst, so dass ich mich immerhin stellen konnte ohne umzufallen. Dieser Gips blieb noch gut ein Jahr mein Begleiter. Nach und nach konnte ich damit sogar ganz kleine Schritte machen.

Gut, dass einem der Lebensabschnitt bis ca. vier oder fünf Jahren nicht mehr im Gedächtnis bleibt, zumindest nicht in meinem.

Beginn der Bewegungssucht und Sportverrücktheit

1961 kam der Gips endlich ab. Überglücklich begannen meine Eltern, unterstützt von Experten, mit meinem Muskelaufbau. Ich bekam ein "Schiebe-Rädchen" (Dreirad ohne Pedale) und ging über einen Zeitraum

"Wenn schon eine unpopuläre Sportart wie Ping Pong, dann aber richtig. So wurde ich mehrfacher Hessen-Meister im Tischtennis bei Schülern und Jugendlichen." von fünf Monaten zweimal wöchentlich zur Massage und Gymnastik. Heute würde man das wohl Physiotherapie nennen.

Nachts musste ich in dieser Zeit noch in einer Plexiglas-Schale schlafen. Parallel dazu bekam ich auf privaten Rat ein Medikament aus gemahlenen Kalbsknochen (Ossopan), dessen Monatskosten mit

DM 50,00 damals etwas mehr als der Hälfte der Monatsmiete unserer Wohnung entsprachen. Meine Eltern glauben bis heute daran, dass dieses Medikament den Heilungsprozess positiv beeinflusst hat.

Auch wenn ich mich an nichts in dieser Zeit erinnern kann, so bin ich fest davon überzeugt, dass die damalige über einjährige Bewegungsunfähigkeit dazu geführt hat, dass ich ab diesem Zeitpunkt bewegungssüchtig und damit dann später auch sportverrückt wurde.

Meine Kindheit verlief danach ganz normal, außer dass ich von morgens bis abends auf der Straße Fußball spielte, rannte, herumtobte, Rollschuh (ja so hießen Inliners früher) lief, kurz gesagt, keine freiwillige Minute ruhte. Meine Eltern, immer noch unsicher, ob das wirklich alles gut für mich sei, planten nun, den Bewegungsdrang vielleicht in einem Sport-

verein zu kanalisieren. Sicherheitshalber fragte man den Orthopäden, welches denn die geeignete Sportart bei meiner Vorgeschichte sei. Darauf empfahl er meinen Eltern und damit auch mir, etwas Ping Pong zu spielen.

O. k., dachte ich vermutlich damals, wenn schon eine unpopulärere Sportart, dann aber richtig. So wurde ich innerhalb von drei Jahren zum Hessen-Auswahlspieler und mehrfachen Hessen-Meister bei



Peter Herrchen 1977 an der geliebten Tischtennisplatte

Schülern und Jugendlichen. Mit 16 stand ich unter den Top 15-Spielern in der deutschen Rangliste und war bei den Herren bereits Stammspieler in der Regionalliga.

Zusatz-Hindernis I: seltene Hüftkopf-Erkrankung

Bevor dies alles soweit kam, gab es noch einen kleinen Dämpfer. Als ob die Hüftluxation nicht schon gereicht hätte, litt ich im Alter von neun Jahren plötzlich an Morbus Perthes. Dies ist eine relativ seltene Erkrankung, hauptsächlich bei Jungen im Alter zwischen vier und neun Jahren. Die Chance, daran zu erkranken, liegt bei 1 zu 1.200. Ich bin eben ein echter Glückspilz. Die Ursachen dieser Krankheit sind heute noch weitgehend unklar. Es handelt sich um eine durch Durchblutungsstörungen hervorgerufene Erkrankung des Hüftkopfs, meist beidseitig, einhergehend mit starken Schmerzen. Die Krankheit dauert meist zwei

bis vier Jahre, es gibt aber auch längere oder kürzere Verläufe. Bei langer Krankheitsdauer bleibt der Hüftkopf dauerhaft verformt und geschädigt.

Peter Herrchen hört auf Eintrachtler beendet seine Tischtennis-Karriere

Wi. — Peter Herrchen, verdienstvoller Leistungsträger der Wiesbadener Tischtennis-Eintracht, hat mit Ablauf der Vorrunde in der Hesseniga seine aktive Spielzeit beendet. Gesundheitliche Probleme zwingen den 34jährigen zu diesem Schritt, den er schon seit geraumer Zeit immer wiede hinauszögerte.

Als echtes "Eintracht-Gewächs" wechselte er nie den Verein und absolvierte insgesamt 1113 Einzel- und Doppelspiele in der 1. Mannschaft, für die er seit 1972 an ununterbrochen aktiv war und dabei von 1974 bis 1980 ständig an "Nr. 1" spielte.

Nachdem Herrchen 1966 mit dem Tischtennisspielen anfing, verzeichnete er bald schon als



Schüler und Jugendlicher beachtliche überregionale Erfolge, die ihn auch später mit seiner Mannschaft bis in die Regionalliga Südwest begleiteten.

Januar 1991: Der Wiesbadener Kurier vermeldete das Ende von Peters Tischtennis-Laufbahn. Aber er spielte noch lange weiter. Zumindest hier hatte ich ein wenig Glück, die Krankheit war nach ca. sechs Monaten überwunden. Eine Therapie gibt es außer Entlastung und Streckung des Hüftgelenks praktisch nicht.

Für eine bleibende zusätzliche Schädigung des linken Hüftkopfs haben die sechs Monate jedoch ausgereicht. Mein Orthopäde wollte danach mir und meinen Eltern einreden, dass jetzt Reiten besser sei als Ping Pong. Ich kann mich auch

entsinnen, danach mal unter Androhung von Zwangsmaßnahmen auf einem Pferd gesessen zu haben. Es muss verdammt kurz gewesen sein.

In meiner Blütezeit als Tischtennisspieler im Alter zwischen 14 und 24 Jahren war ich mit diesem Sport noch nicht vollständig ausgelastet und habe deshalb zusätzlich regelmäßig Squash und Tennis gespielt und im Winter Skilanglauf betrieben.

Zusatz-Hindernis II: vierfacher Beckenbruch

Manche Leser werden sich noch an die TV-Serie der 80er Jahre "Ein Colt für alle Fälle" erinnern. Eine amüsante Serie über einen Stuntman, gespielt von Lee Majors, der als Kopfgeldjäger arbeitete.

Offensichtlich hatte ich in der Zeit eindeutig zu viel davon gesehen, sonst wäre mir nachfolgende Bewegungslegasthenie erspart geblieben. Als stolzer Besitzer eines fast neuen bayerischen PKWs mit drei Buchstaben hielt ich dieses Fahrzeug auf einer leicht abschüssigen Straße an, um mal eben schnell zum Briefkasten zu springen. Kurz darauf machten mich gestikulierende Bauarbeiter in der Nähe darauf aufmerksam, dass mein Wagen ins Rollen gekommen war. Nach einer kurzen Schrecksekunde erinnerte ich mich an hunderte von Szenen oben genannter TV-Serie, in der Menschen in fahrende Autos springen, um diese locker unter Kontrolle zu bringen. Dies sollte ich doch auch lässig schaffen... Ein kurzer Sprint, öffnen der Fahrertür, und...

Vor meinen Augen liefen die verschiedenen "sich ins Auto schwingen"Techniken ab. Sekunden später wurde ich zwischen PKW und Hauswand
eingeklemmt und beides war stabiler als mein Becken. Ergebnis der
Action-Szene: ein vierfacher Beckenbruch und zwei geschrottete Fahrzeuge. Die nachfolgenden endlosen sechs Wochen, die ich rücklings auf
dem Krankenhausbett zu liegen hatte, betrachte ich heute als Generalprobe für meine späteren Hüft-OPs.

Als weiteres Positivum wäre da noch die Unterstützung der Medizin-

studenten zu erwähnen. Der Oberarzt der Uniklinik fragte mich nämlich, ob ich ihm gestatten würde, seine Studenten vor mir und meinem Röntgenbild zu versammeln. Nach meiner Zustimmung schauten sich alle verwundert meine Becken- und Hüftfotos an. Keiner der Studenten hielt es mit Blick auf meine Röntgenbilder für möglich, dass ich auch nur einen Schritt ohne Krücken gehen, geschweige denn noch aktiv in der Hessenliga Tischtennis spielen könnte. Somit haben die angehenden Doktoren zumindest

"Man darf nicht nur Röntgenbildern glauben, sondern muss unbedingt das Empfinden und die Empflindlichkeit des Patienten berücksichtigen. Eine perfekte Muskulatur kann einiges ausgleichen."

gelernt, dass man nicht nur Röntgenbildern glauben darf, sondern

unbedingt das Empfinden und die Empfindlichkeit des Patienten berücksichtigen muss. Eine perfekte Muskulatur kann eben einiges ausgleichen, wenn auch leider nicht unbegrenzt.

1. Hüft-OP mit 39 Jahren: 1997 noch keine Routinesache

Bei mir sollte dieses Ausgleichen nur noch sechs Jahre halbwegs funktionieren. Danach war mit schmerzfreiem Gehen und Sport treiben erst mal Schluss. Nach weiteren quälenden vier Jahren ohne wirkliche Lebensqualität, sowohl für mich als auch für meine Familie, nur noch wenige Meter ohne Pause gehen könnend, stöhnend und japsend die Treppen zu unserer Dachstudiowohnung am Geländer hochziehend schaffend und mangels Bewegung fast 90 kg wiegend, entschloss ich mich zur ersten OP.

Bloß schien sich keiner zu finden, der mich mit gerade mal 39 Jahren operieren wollte – man ist damals wohl noch nicht ganz so routiniert mit

"Machen Sie sich keine Sorgen, das machen wir täglich, das können wir." Hüft-OPs umgegangen wie heute. Letztlich bin ich dann nach einigen Recherchen in einer Hamburger Spezialklinik in unmittelbarer Nachbarschaft zur Reeperbahn

gelandet, die einen hervorragenden Ruf genoss und deren Gründer die Hüfttotalendoprothesen (Hüft-TEP) Anfang der 60er Jahre in Deutschland als erster entwickelte (zusammen mit dem Briten John Charnley) und implantierte. Der mich untersuchende Arzt machte mir große Hoffnung und versprach mir, dass ich nach der OP ziemlich zügig wieder alle meine sportlichen Aktivitäten ausüben könnte. Die Frage, ob es schwierig sei, zementierte Hüften zu wechseln (es gab damals auch die ersten nicht zementierten Endoprothesen), wurde eindeutig verneint

und zwar mit dem Satz: "Machen Sie sich keine Sorgen, das machen wir täglich, das können wir". Als Freund der klaren Worte waren damit meine letzten Zweifel ausgeräumt. Im Mai 1997 war es dann soweit.

Alle Vorbereitungen waren getroffen, Ehefrau und dreijähriges Töchterchen in der Nähe einquartiert. Die OP lief laut der Ärzte nach Plan, und ich durfte bereits am ersten postoperativen Tag die Haltbarkeit des Zements und der künstlichen Hüfte im Stehen testen. Es versprach eine Erfolgsgeschichte zu werden.

Doch drei Tage nach der OP bekam ich Fieber und einen viel zu hohen Puls. Als Grund stellte sich schnell ein sehr großes Hämatom heraus, welches sich am Rücken von oberhalb des Beckens an der operierten Seite bis in den Genitalbereich gebildet hatte. Und das, obwohl doch die OP laut Operateur so problemlos verlaufen war!

Ein zusätzliches Problem stellte dabei meine Entscheidung dar, mich zwecks Minimierung des Arbeitsausfalls zwischen möglichst vielen Feiertagen im Mai operieren zu lassen. Die meisten Ärzte hatten nämlich auch Urlaub, und das Pflegepersonal war extrem ausgedünnt. Zum Glück hatte mich meine Frau begleitet, die ausgebildete Intensivschwester ist. Sie übernahm, natürlich sehr zur Freude des Klinikpersonals, jetzt soweit wie möglich das Regiment. Ihr ist es zu verdanken, dass, wenn auch ein bis zwei Tage zu spät, überhaupt jemand meine Komplikationen ernst nahm. Nach Beinvenenthrombose und Lungenembolie kam ich dann mit einem HB-Wert (Hämoglobinwert = Menge des roten Blutfarbstoffes) von 5 mmol/l (Millimol pro Liter) auf die Intensivstation. Der Normalwert ist mindestens doppelt so hoch. Trotz meiner Eigenblutspende wurde jetzt noch Fremdblut benötigt. Aber danach ging's bergauf.

Neue Leidenschaft: Radfahren drei Monate nach der OP

Den ursprünglichen Plan, beide Hüften kurz nacheinander operieren zu lassen, gab ich allerdings auf, da meine Beweglichkeit auch mit nur

"Ein Jahr nach der OP war ich wieder in der Tischtennis-Landesliga aktiv." einer 'neuen' Seite sehr gut war. Nun galt es an der Kondition zu feilen. Da an Joggen als Ausdauersport damals natürlich nicht zu denken war, entdeckte ich das Zweirad als Sportgerät neu und begann zunächst mit einem schicken

Damenrad (wg. des einfachen Aufsitzens) meine neue Sportart drei Monate nach der Operation.

Die ersten Ausflüge endeten zwar bei jeder ein- bis zweiprozentigen Steigung mit hochrotem Kopf, doch das änderte sich schnell. Das Damenrad mutierte bald zu einem richtigen Männer-Crossrad und kurze

Zeit später zu einem MTB-Fully. Die nächsten sieben bis acht Jahre war mein Fully Sommer wie Winter mein treuester sportlicher Begleiter.

Krombacha

Zunehmende Schmerzen nach dem Sport ließen Peters Gewicht auf 90 kg steigen, hier im Oktober 2007. Der 1,86 m gro-Be Sportverrückte nennt es selbst "das Adipositas-Foto".

Wie selbstverständlich stand ich ein Jahr nach der Operation auch wieder aktiv an der Tischtennisplatte und zwar in der Landesliga. Daneben waren ausgedehnte Spaziergänge und Bergwanderungen mit Hilfe von Wanderstöcken problemlos möglich, auch wenn das hinkende Gangbild immer mein Markenzeichen blieb. Mein BMI – Body Mass Index (Formel zur Einteilung in Untergewicht, Normalgewicht und Übergewicht) – entwickelte sich in dieser Zeit wieder deutlich in Richtung der Spieleranzahl zweier Fußballmannschaften.

Ab 2005 meldete sich dann leider doch wieder verstärkt meine nicht operierte Seite. Die Einschränkungen wurden größer, die Schmerzen nach sportlicher Betätigung stärker, mein Körpergewicht höher – bis zu 90 kg bei einer Größe von 1,86 m. Heute, bei wieder voller sportlicher Betätigung, hat sich mein Gewicht bei "schlanken" 78, 79 kg eingependelt.

2. Hüft-OP 2008: Nach sechs Wochen zu Fuß auf den Wallberg

Fest entschlossen, dieses Mal nicht so lange wie beim ersten Mal zu warten, begann zügig die Suche nach einer geeigneten Klinik. Hamburg sollte es nach den Nachsorgeproblemen von damals nicht mehr sein. Nach längeren Recherchen und dem Studium vieler Qualitätsberichte fiel die Entscheidung für Garmisch-Partenkirchen. Schon der erste Klinik-Besuch, bei dem ich zunächst nur einen Eindruck gewinnen wollte, war überzeugend. Freundliches Personal, sehr kompetent wirkende Ärzte und der gute Ruf taten ihr Übriges. Der OP-Termin wurde vereinbart, ein Aprilscherz, der 1. April 2008!

Vielleicht wurde deshalb der Termin kurz vorher auf den 2. April verschoben. Die Anschluss-Reha in Bad Wiessee wurde zu diesem Zeitpunkt auch bereits fest vereinbart.

Der OP-Bericht ist einfach und kurz: perfekter Verlauf, Implantat als 4-teiliges nicht zementiertes Baukastensystem. Die AHB (Anschlussheilbehandlung) war nicht minder perfekt und bescherte mir bereits nach sechs Wochen die ärztlich genehmigte Möglichkeit, den Tegernseer Hausberg, den 1.722 Meter hohen Wallberg, zu Fuß zu besteigen. Insgesamt 830 Höhenmeter auf 6,5 Kilometern Wegstrecke, natürlich noch unter Zuhilfenahme von Wanderstöcken. Bergab musste wegen der Belastung die Seilbahn genommen werden.

Im Anschluss an die stationäre Reha nutzte ich IRENA. Hierbei handelt es sich nicht um meine attraktive Physiotherapeutin, sondern um die

"Mit Eigenregie und Eigeninitative lässt sich viel mehr erreichen." intensivierte Rehabilitationsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung. Diese beinhaltete insgesamt 24 ambulante Anwendungen über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten.

Praktisch, dass dies in der gleichen Reha-Einrichtung wie zuvor bei der stationären Rehabilitation durchgeführt werden konnte. Damit ergab sich die Möglichkeit, die zusätzlichen Einrichtungen des Hauses, wie Fitness-Studio, Schwimmbad und Sauna, neben den Anwendungen zu nutzen und so weiter in Eigenregie an der körperlichen Fitness zu arbeiten.

Darin liegt übrigens ein Teil des Erfolges: Eigenregie und Eigeninitiative. Sofern es der Heilungsprozess zulässt, sollte man immer versuchen, noch ein paar mehr Anwendungen zu bekommen. Dies ist nach meiner Erfahrung auch problemlos möglich, wenn man hartnäckig bleibt. Meine Therapeuten waren jedenfalls immer dankbar, wenn ich mehr gefordert habe. Drei Monate später und wieder knapp 15 Kilogramm leichter begannen dann die ersten Joggingversuche, nicht ohne vorher mit meinem Operateur gesprochen zu haben. Vorsichtige langsame drei Kilometer mit Gehpausen schaffte ich immerhin beim ersten Mal.

Ein Jahr nach der OP zum Triathlon

"Bei Laufproblemen mal eine Ganganalyse machen lassen – manchmal helfen auch Einlagen im Sportschuh." Ich hatte mir zwar erhofft, dass die Operation ein voller Erfolg werden würde, dass ich aber zum ersten Mal nach fast 30 Jahren wieder ein normales Gangbild bei zwei gleich langen Beinen hatte und mich dazu noch schneller als Schrittgeschwindig-

keit fortbewegen konnte, war doch etwas ganz Besonderes. Man weiß plötzlich Selbstverständlichkeiten ganz anders zu schätzen.

Ich wäre aber nicht ich selbst, nämlich sportverrückt, wenn ich von nun an nicht wieder an Wettkämpfe in meiner erstmals seit langem möglichen neuen Sportart Laufen gedacht hätte. Aber Laufen alleine, das ist doch zu wenig. Also meldete ich mich optimistisch und voller Elan für den ersten Sprinttriathlon (500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Mountainbiken, 5 Kilometer Laufen) an. Termin fast genau ein Jahr nach der Operation.

Trainingspläne wurden geschmiedet und das Pensum erhöht. Schöner Nebeneffekt: Das erste Mal konnte ich gemeinsam mit meiner Frau, schon lange eine Läuferin, joggen. Anfänglich natürlich noch hoffnungslos von ihr abgehängt, wenn sie das wollte. Das sollte sich allerdings relativ schnell ändern.

Doch kein Auf ohne Ab. Nach einiger Zeit traten nach längeren Läufen Schmerzen am Schienbein auf der operierten Seite auf. Diese wurden

so schlimm, dass ich kaum noch auftreten konnte. Die 30 Sekunden-Diagnose und der Neun-Worte-Satz meiner Orthopäden-Vertretung: "Meniskus kaputt, aber sicherheitshalber noch mal ein MRT durchführen". Dabei wurde glücklicherweise nur eine Überlastung/Reizung des Schienbeins festgestellt. Vermutete Ursache: eine kleine Fehlstellung beim Laufen. Ich machte eine kurze Zwangspause und begab mich dann zu einem Laufladen mit orthopädischer Expertise. Nach einer Laufband-Analyse wurde mein rechter Schuh auf der Innenseite unter der Sohle um wenige Millimeter erhöht. Danach hatte ich bis heute nie wieder einen Hauch von Schmerzen. Was wenige Millimeter im Leben doch ausmachen können!

Nun endlich wieder das Ziel des ersten Triathlons fest im Blick, wurde das Training auf fünf bis sechs



Am 26. April 2009 startete Peter beim Cross-Triathlon Neroman in Wiesbaden – ein Jahr nach der zweiten Hüft-OP.

I Erfahrungsberichte der Autoren I Erfahrungsberichte der Autoren

Einheiten pro Woche erhöht. Schwerpunkt Laufen, sowie Radfahren und Schwimmen.

Mein realistisches Minimalziel für den Wettkampf: unter zwei Stunden. Am 26. April 2009 war es dann so weit, und mein Ziel wurde mit 1:59:23 "locker" erreicht.

In den Folgejahren galt es nun, regelmäßige Lauf- oder Triathlon-Wettkämpfe zu bestreiten, darunter auch einen Halbmarathon. Meine jährlichen Trainingsumfänge liegen bis heute bei durchschnittlich 1.000 Laufkilometern, 1.000 Radkilometern und 25 bis 30 Schwimmkilometern. Im Winter kommt noch Skilanglauf hinzu, und natürlich stehen von September bis April meine Tischtennis-Ligaspiele nebst Training auf dem Programm.

Das Fazit meines im wahrsten Sinne des Wortes bisher bewegten Lebens mit vielen gesundheitlichen Hochs und Tiefs kann für mich nur lauten: Niemals aufgeben und immer daran glauben, dass die Dinge, die man erreichen will, auch erreicht werden können, selbst wenn es teilweise aussichtslos erscheinen mag.

Five Art Hips meistern Triathlon am Tegernsee

Weltpremiere beim Tegernsee-Triathlon am 8. Juli 2012: Fünf künstliche Hüften bestritten den Kurztriathlon über die olympische Distanz



als Staffel! Peter Herrchen hat das Projekt "Five Art Hips" ins Leben gerufen und erfolgreich durchgeführt. Mit dabei: Stefan Saal mit einer TEP als Schwimmer, Heinz Meixner (s. seine Geschichte in diesem Buch) mit zwei TEPs als Radfahrer und Peter mit seinen zwei TEPs als

Läufer. Ergebnis: 3,04 Stunden = 36,8 Minuten pro TEP und Platz 24.



Radler Heinz übergibt den elektronischen Zeitmesser an Läufer Peter.



Und auch im Ziel lacht Peter noch, auf den letzten Metern begleitet von Heinz (rechts).



Historisches Foto von sieben künstlichen Hüften nachher im Biergarten: (von links). Heinz, die beiden Buchautoren Heidi Rauch und Peter Herrchen, Stefan



Die drei Five Art Hips-Triathleten Heinz, Peter und Stefan (von links) in eigens angefertigten Shirts vor der Kulisse des Tegernsee.



Während seines Laufs wird Peter ordentlich angefeuert.



Nach drei Stunden hielt ihnen der begeisterte Moderator Gidi Beilhack das Mikrofon unter die Nase, und Heinz, Peter und Stefan (von links) betonten, wie viel Spaß sie bei der Sache hatten und wie gut es ihnen mit den künstlichen Hüftgelenken geht.





unten: Schwim-

mer Stefan macht

sich warm vor dem

Sprung in den Te-

gernsee.

Immerhin gingen 800 Triathleten an den Start, 350 davon über die Olympische Distanz. Stefan hatte 1.5 Kilometer zu schwimmen und absolvierte diese in einer knappen halben Stunde; Heinz hatte 40 Kilometer zu radeln (bergauf und bergab wohlgemerkt) und war mit seiner Zeit von einer Stunde und 29 Minuten nicht ganz zufrieden. Peter hatte 10 Kilometer Laufstrecke zu absolvieren (ebenfalls bergauf und bergab, u. a. über den Golfplatz Bad Wiessee) und verfehlte mit einer Stunde und sechs Minuten knapp sein selbst gestecktes Ziel von unter einer Stunde. Aber die Zeit war den "Five Art Hips" sowieso eher egal: "Wir wollen anderen ein Vorbild sein und vor allem Spaß an der Bewegung haben", sagten sie unisono in die Mikrofone der Reporter am Ende der Strecke.

Revision des "Oldtimers" steht bevor

Von 2012 bis 2017 kamen jährlich zwischen 500 und 800 beschwerdefreie Laufkilometer zusammen und viele Rad-(MTB-)Kilometer. Nach 2010



2014 bestritt Peter seinen letzten 10 km-Wettkampf.

und 2012 finishte ich meinen dritten Halbmarathon im Jahre 2013 beim schönen Tegernsee-Lauf. Den vorerst letzten Laufwettkampf habe ich dann 2014 mit einem 10 km-Lauf ebenfalls am Tegernsee bestritten. Damit habe ich meine Wettkampf-Laufbahn zunächst beendet und laufe jetzt nur noch zum Spaß. Dies hatte aber auch zur Folge, dass die Laufumfänge etwas kürzer wurden, denn es gab ja kein konkretes Trainingsziel mehr.

Ein weiterer Grund für das reduzierte Training war natürlich auch der zunehmende Arbeitsaufwand im Rahmen unserer Buchprojekte und der

sehr stark wachsenden TEPFIT-Facebook-Gruppe. Galt es doch, die hier notwendigen Aktivitäten in die Abend- oder Wochenendstunden zu verlegen.

Seit ca. 2016 meldete sich hin und wieder meine im Jahre 1997 implan-

tierte linke Hüft-TEP mit gelegentlichen, leichten Lockerungs-Schmerzen. Im Frühjahr 2018 ist daher ein Wechsel des Oldtimers in der endogap in Garmisch-Par-

"Seit ca. 2016 meldete sich hin und wieder meine im Jahre 1997 implantierte linke Hüft-TEP mit gelegentlichen, leichten Lockerungs-Schmerzen."

tenkirchen geplant. Alles in allem dann mit 21 Jahren eine sehr respektable Standzeit. Schließlich habe ich das künstliche Gelenk viele Jahre sportlich stark gefordert.

Mein selbstgestecktes Ziel ist es nun, im April 2019, ca. ein Jahr nach der Wechsel-OP, in Wiesbaden am Neroman (einem Sprint-Triathlon), teilzunehmen, quasi aus Tradition; hatte ich doch 2009, ebenfalls ein Jahr nach meiner letzten OP, erstmals den Neroman in Wiesbaden gefinished!



Privat läuft und läuft und läuft er weiter – hier in Usain Bolt-Pose am Tegernsee.



Der Sportverrückte

Peter Herrchen Diplom-Betriebswirt, IT-Fachmann *8.9.1957 in Wiesbaden

Hüft-Beschwerden: Ca. ein Jahr nach der Geburt Hüftluxation festgestellt in Wiesbaden durch den Orthopäden Dr. Priessnitz. Ab dem 30. Lebensjahr zunehmend Bewegungseinschränkungen und Beschwerden nach Belastung. Ab dem 36. Lebensjahr nur noch kurze Geh-Strecken hinkend unter Schmerzen möglich. Ca. drei bis vier Jahre vor der 2. Operation ähnliches Beschwerdebild, wenn auch nicht ganz so dramatisch

Ursache: Angeborene und nicht erkannte beidseitige Hüftdysplasie **Diagnose:** Aufgrund der in frühester Kindheit festgestellten Defizite war schon im Jugendalter klar, dass eines Tages bei fortschreitender Coxarthrose künstliche Hüftgelenke unausweichlich sein würden.

Behandlungen vor der OP:

In der Endphase vor den OPs jeweils Physiotherapie, um die Restbeweglichkeit zu erhalten. Ansonsten Sport so lange es irgendwie möglich war.

Hüft-OP: 1. Mai 1997, links 2. April 2008, rechts

Klinik und Operateur:

1. OP Endo-Klinik Hamburg, Team um Dr. Zinck

2. OP endogap – Klinik für Gelenkersatz Garmisch-Partenkirchen,

Team um Dr. med. Florian Wolpert

Krankenkasse: DAK, gesetzlich

Technik und Material:

1. OP: Seitlicher Schnitt, zementiert, Hersteller Waldemar LINK GmbH, LINK ENDO-Modell, Mark III, Schaft 4 (Kopf Keramik, Schaft Kobalt-Chrom-Legierung), Pfanne 32/62 (Polyäthylen)

2. OP: Dorsaler Zugang, Hersteller Fa. Zimmer Germany GmbH

- Pfanne: Allofit-S+, Schale/Ploverschluss 58/LL, Titan
- Inlay: Metasul-Alpha-Einsatz, neutral, LL/28
- Schaft: CLS, Gr. 11.25 mm, CCD 135°, 12/14 Konus;
- Kopf: Metasul, 28/-4 mm, S, 12/14 Konus

Komplikationen nach der OP:

1. OP: Am 3. postoperativen Tag massive Einblutungen und im Anschluss daran Beinvenenthrombose und Lungenembolie; 2. OP: Keine

Reha: 1. OP: Reha-Klinik in Wiesbaden im Aukamm, drei Wochen stationär

- existiert nicht mehr. 2. OP: Reha Klinik Medical-Park St. Hubertus,

Bad Wiessee, drei Wochen stationär, sechs Wochen ambulant

Reha Ziel: Möglichst schnell wieder Sport treiben

Behandlungen nach der Reha: Jeweils längere Zeit Physiotherapie Sportarten vor der Hüft-OP:

Jeweils Tischtennis, Tennis, Squash, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen **Sportarten nach der OP und ab wann:** 1. OP: Noch in der Reha Krafttraining, Schwimmen und Ergometer, nach 3 Monaten intensives Radfahren, nach 1 Jahr wieder aktiv Tischtennis und nebenbei Tennis und Skilanglauf

2. OP: Noch in der Reha Krafttraining, Schwimmen und Ergometer

Nach 6 Wochen Radfahren (MTB) und Bergwandern

Nach 3 Monaten mit Joggen begonnen

Nach 6 Monaten wieder aktiv Tischtennis und Skilanglauf

Nach 1 Jahr Triathlon (Joggen, Schwimmen, Radfahren), Tennis

Fitness-Training vor der OP: Jeweils moderates Krafttraining im Studio

Fitness-Training nach der OP: Jeweils Krafttraining im Studio und Sport s. o.

Wie zufrieden heute, 2017? Super zufrieden, bis 2016 null Beschwerden

Seit 2017 macht sich die 21 Jahre alte linke Hüft-TEP gelegentlich bemerkbar und soll 2018 ausgetauscht werden.

Mutmach-Satz für andere: Immer an das Unmögliche glauben, um genau dies mit eisernem Willen und Einsatz zu schaffen.

Die Autoren Die Autoren

Die Autoren

Heidi Rauch

Heidi Rauch, geboren in Berlin, ist nicht nur Doppel-Hüft-TEP-Trägerin, sondern auch Diplom-Journalistin, PR-Frau für Kultur und Golf (www. schlossamerang.de, www.gc-eichenried.de) und Buchautorin (u. a. "Oliven – Eine Liebeserklärung an den Süden"). Die Schreiberin aus Leidenschaft studierte in München an der Ludwig-Maximilians-



Universität plus der Deutschen Journalistenschule, 16. Lehrredaktion. Sie lebt in zweiter Ehe verheiratet mit dem Journalisten und Zukunftsforscher Michael Konitzer in Erding bei München – und mehrere Wochen im Jahr in den mittelitalienischen Marken. Von hier aus importieren die beiden Olivenöl unter dem Namen "Olio Piceno" (www.oliopiceno. de) und haben eine Olivenölschule ins Leben gerufen. Sie schreibt auch weiterhin ihren Blog www.titanhuefte.com. Im eigenen Verlag Edition Rauchzeichen ist außer diesem Buch auch gemeinsam mit Peter Herrchen "Mut zum neuen Knie!" herausgekommen.

Peter Herrchen

Peter Herrchen, geboren in Wiesbaden, ist nicht nur Doppel-Hüft-TEP-Träger, sondern auch Diplom-Betriebswirt. Er gründete 1986 seine eigene IT-Firma, die S&H EDV-Beratung GmbH. Nach deren Verkauf 2002 ist er weiterhin in dieser Branche tätig. Nebenbei hat er sich im Rahmen seiner vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten in Vereinen (über 20 Jahre Abteilungsleiter beim TuS Eintracht Wiesbaden-Tischtennis) und Bildungseinrichtungen dort um Presse- und Öffentlichkeits-



arbeit gekümmert sowie deren Web-Auftritte ins Leben gerufen und gepflegt. Für sein Engagement wurde er 1996 mit dem Ehrenbrief des Landes Hessen ausgezeichnet. Er lebt verheiratet in zweiter Ehe mit der gemeinsamen Tochter in Wiesbaden – und mehrere Wochen im Jahr am Tegernsee, Oberbayern. Er schreibt auch weiterhin seinen Blog endoprothese-und-sport.de. Zudem ist er Initiator und Admin der geschlossenen Facebook-Gruppe TEPFIT, die – Stand November 2017 – über 2.000 Mitglieder zählt.

Das meinen Leser zu "Mut zur neuen Hüfte!" und "Mut zum neuen Knie!"

Nach dem Erscheinen der Erstauflage unseres Mutmach-Ratgebers "Mut zur neuen Hüfte!" und unseres Nachfolgers "Mut zum neuen Knie!" haben wir sehr positiven Zuspruch erfahren - und freuen uns noch immer über e-mails und Rezensionen. Auf amazon sind es allein für das Hüft-Buch - Stand November 2017 - bislang 49, fast alle mit fünf Sternen bewertet. Hier ein paar Lesermeinungen, auch aus der aktiven TEPFIT-Facebook-Gruppe.

Tolles Buch

Lese es gerade und finde mich in so vielen Berichten wieder "...müsste ich auf den geliebten Sport verzichten, lasse ich mich nicht operieren... ich will so ein Ding nicht in meinem Körper haben... "Lese jeden Bericht, jede Seite und je weiter ich komme desto mehr steigt meine Akzeptanz zur Hüfte und zur OP. Desto weniger routiert meine Psyche und desto mehr höre ich in meinen Körper hinein und weiß, dass die baldige TEP sicher auch mir wieder mehr Lebensqualität bringt. Und meine Ziele für nach der OP sind klar gesteckt... (Simone M., 20.11.2017, auf Facebook)

Dank dieses Buches habe ich mich endlich getraut, mich operieren zu lassen. Und dann habe ich gleich beide Seiten gemeinsam reparieren lassen. Ich bin so happy mit meinen Titanstaberln und so dankbar für dieses Buch! (Susi H., 20.11.2017, auf Facebook)

Ein guter Ratgeber

Dieses Buch ist ein guter Ratgeber und beschreibt auch Wege, die man vielleicht nicht gehen soll bzw. Verhaltensweisen, welche man aus Erfahrung vermeiden soll, um Fortschritte zu machen. Obendrein verspricht es Beruhigung. (Wolfgang H., 30.3.2017, amazon)

Sehr informatives Buch....

das bei mir noch der Lektüre wenige Fragen offen ließ. OP-Vorbereitung, OP-Techniken, Kliniken, Reha - alles wird ausführlichst und gut verständlich behandelt. Besonders gut fand ich, dass es möglich ist, über deren Blog mit der Autorin Kontakt aufzunehmen. Sie hat auf eine Mail umgehend geantwortet und mir auch damit noch einmal weitergeholfen. Nicht nur das Buch, das Gesamtpaket ist mehr als hilfreich. (Sommersonne, 15.1.2017, amazon)

Hilft zur Entscheidung für OP

Ich hatte vier Jahre versucht, mich gegen eine OP zu wehren. In dem Buch sind gute und hilfreiche Informationen für eine Vor- und Nachbereitung für die OP enthalten. Der Titel passt sehr gut: Durch die Geschichten von anderen Leidensgenossen entdeckt man doch Parallelen zu dem eigen Erlebten. Sehr hilfreich fand ich die Tipps für Übungen und generell

die praktischen Tpps. (Webixi, 16.1.2017, amazon)

Fotos 24,90 Euro und ist auch als E-Book in der Edition Rauchzeichen erschienen. Print-Buch: ISBN 978-3-00-043728-1 E-Book: ISBN 978-3-00-042325-3 www.mut-zum-neuen-knie.de

"Mut zum neuen Knie!" kostet in der gedruckten Version mit 312 Seiten und vielen vierfarbigen

Hallo Frau Rauch, nachdem mir Ihr Buch ja schon Mut zur neuen (linken) Hüfte gemacht hatte, jährt sich heute zum zweiten Mal der Einbau der rechten TEP. Die Entscheidung dazu fiel mir durch die eigenen Erfahrungen und durch Ihr Buch leichter als bei der ersten OP.



Lesermeinungen Danke

Auch diese OP wurde von Prof. Perka an der Berliner Charité durchgeführt. Seitdem geht es mir so gut, dass ich im letzten Jahr eine siebentägige Radtour über 530 km und in diesem Jahr eine sechstägige Radtour über 400 km problemlos gemeistert habe. Also auch an Sie meinen Dank für die Motivation. Viele Grüße aus Berlin. (Manfred H., 8.10.2017, via e-mail).

Ich habe das Buch "Mut zum neuen Knie" mit großem Interesse gelesen. Ich bin 48 Jahre alt und habe vor fünf Wochen meine Knie-TEP bekommen. Besonders der Erfahrungsbericht von Herrn Meilhammer hat mir meine eigene Sitaution widergespiegelt. (Roswitha S., 10.4.2016, via e-mail)

Für mich ist mit der Nachricht, dass ich eine Knie-TEP benötige, eine Welt zusammen gebrochen. Natürlich hatte ich schon seit Teenagerzeiten immer Probleme mit den Knien ("Das liegt am Wachstum!", sagten meine Eltern immer). Vielen Dank für das Mutmachen; Ihr Buch war genau das, was ich in der ersten Phase nach der erhaltenen Nachricht und meinem Stimmungstief benötigt habe. (Kerstin B., 4.4.2015, via e-mail)

Danke

Bevor dieses Buch entstehen konnte, haben auch wir Autoren Menschen gebraucht, die uns Mut machen, uns unterstützen. Wir danken deshalb an dieser Stelle wie bei einer Oscar-Verleihung folgenden Lebensbegleitern:

- Für die "Produktion" danken wir unseren Eltern. Sie können nichts für unsere offensichtlich angeborenen Hüftprobleme. Dafür haben sie uns ein gesundes Selbstbewusstsein, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und positive Energie mit auf den Weg gegeben.
- Für die "Technik" danken wir unseren Operateuren, den Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen, die uns buchstäblich wieder auf die Beine gebracht haben.
- Für den "seelischen Support" danken wir unseren geliebten Ehepartnern.
- Für "Rat und Tat" danken wir unseren Freunden und allen Bekannten, die wir im Laufe der Buchentstehung mit dem "Work in progress" konfrontiert haben und die uns mit Kritik und Lob weitergeholfen haben.

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

sollte Ihnen dieses Buch Mut gemacht haben, würden wir uns freuen, wenn Sie es weiterempfehlen. Auch sind wir offen für Lob oder Kritik, Anregungen und Ergänzungen sowie Fehlerteufel-Hinweise.

Wir beide mailen gern und freuen uns über Ihre Nachrichten an: autoren@mut-zur-neuen-huefte.de