

# Ein Buch, das Mut macht

Heidi Rauch aus Erding schreibt mit einem Blog-Freund ein Werk über Hüftoperationen

Von Birgit Reinbacher

Heidi Rauch aus Erding hat sich an ein besonderes Projekt gewagt: Sie hat - gemeinsam mit Co-Autor Peter Herrchen - ein Buch über ihre beiden Hüftoperationen geschrieben.

„Anfangen hat alles mit meinem Blog. Ich habe meine Hüftoperation sehr positiv gesehen und das auch so gepostet. Daraufhin habe ich jede Menge positiver Resonanz bekommen, wie beispielsweise ‚Endlich schreibt jemand mal positiv darüber‘ oder ‚Du machst mir wirklich Mut“.

## Erstes Mutmach-Buch aus Patientensicht

Über den Blog lernt Heidi Rauch auch Peter Herrchen aus Wiesbaden kennen. Auch er hat zwei künstliche Hüftgelenke und gemeinsam wagen sie sich die beiden 55-Jährigen an das Buchprojekt. Nach fünf Monaten ist das 250-seitige Werk fertig.

Doch warum geht's in „Mut zur neuen Hüfte“? Der Erdingerin ist es ein großes Anliegen „Menschen Mut zu machen. Sowohl vor der Operation - viele wissen ja noch gar nicht, was ihre diffusen Beschwerden eigentlich sind - als auch während der Zeit im Krankenhaus und in der Reha. Es ist sehr, sehr wichtig, sich nach einer Hüftoperation zu bewegen und sich etwas zuzutrauen.“

Nicht vernachlässigen will die Diplom-Journalistin aber auch die dritte Phase: „Nach der Reha, fragen sich viele: ‚Kann ich den Sport wieder treiben, den ich so gern gemacht habe?‘ Die



Heidi Rauch kann auch nach ihren erfolgreichen Hüft-Operationen wieder Golf spielen. Fotos: Homepage



Peter Herrchen aus Wiesbaden war ihr Co-Autor.

15 Erfahrungsberichte im Buch sind ja alle von Sportlern. Wenn man dann liest ‚das geht alles wieder‘, dann freuen sich die Leute.“

Heidi Rauch und Peter Herrchen gehören noch zu der Generation, die noch nicht gescreent worden ist. „Wenn heutzutage Neugeborene auf die Welt kommen, werden sie sofort mit Ultraschall untersucht, vor allem die Mädchen. Und die werden im Notfall sechs Wochen breit gewickelt und dann stehen die Hüften richtig. Das hat man damals noch nicht gemacht. Und so ist es meistens so, dass es, wenn man um die 50 Jahre alt ist, anfängt, weh zu tun.“

„Doch die Leute werden immer jünger, die Beschwerden

haben und eine Hüftoperation brauchen“, weiß Heidi Rauch von ihrer Reha. „Spätestens wenn es so weh tut, dass man sich nicht mehr bewegen kann - so wie's auch bei mir war - legt man sich freiwillig unters Messer.“

Umso dankbarer sind leidgeprüfte Menschen für die Tipps der beiden Autoren: „Sich viel bewegen - vorher und hinterher. Es ist nicht mehr so, dass man nach der Operation ans Bett gefesselt ist, sondern da kommt gleich die Physiotherapeutin. Viele haben große Angst und sagen: ‚Aber das geht doch nicht, ich bin doch gerade frisch operiert worden‘, aber das geht unter Anleitung ganz toll und diese Angst wollen wir unseren Lesern nehmen.“

Ebso raten Heidi Rauch und Peter Herrchen, sich viel umzuhören. Eine zweite Meinung sei ebenso wichtig, wie die genaue Information, bei wem man sich operieren lässt.

All diese Tipps und noch mehr findet man im Buch „Mut zur neuen Hüfte“, das es bei Amazon und in Erding bei der Buchhandlung Lesezeichen und Moby Dick zu kaufen gibt. Mehr Infos gibt's unter [www.mut-zur-neuen-huefte.de](http://www.mut-zur-neuen-huefte.de).

Und Heidi Rauch? Die schreibt gerade an ihrem nächsten Buch, zu einem ganz anderen Thema: Das Limoncello-Quartett, ein Frauen-Roman.

## H<sub>2</sub>O-Wasserbetten Oberding NEU NEU NEU

Mo.-Fr. 11.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 11.00 - 14.00 Uhr  
Sa. nach tel. Absprache  
auch bis 16.00 Uhr

**1 Wasserbett Deluxe 180x200**  
(stark Beruhigt) inkl. Lieferung & Montage  
~~2390,00€~~ 1890,00€

Hauptstr. 27  
85445 Oberding  
Mobil 0151/22034630  
email [erding@h2o-wasserbetten.de](mailto:erding@h2o-wasserbetten.de)  
internet [www.h2o-wasserbetten.de](http://www.h2o-wasserbetten.de)

**Service Check**  
50€ (innerhalb 25km)  
75€ (außerhalb) kontrolliert wird:  
Wasserfüllstand, Heizer, Sicherheitsu.,  
Bett entlüftet, Konditionen einfüllen & 13€  
Den Ihr gesunder Schlaf ist uns Wichtig

Shop in Shop in Willis Reitsportladen!

- Umzüge
  - Reklamation
  - Service Checks
  - erfahrene Beratung (15 Jahre)
  - 5-17 Jahre Dichtheitsgarantie
- Fachberatung  
immer  
Donnerstag -  
Samstag

## SONDERAKTION! Prüfung und Wartung von Auflade- feuerlöschern nach DIN EN3: ab 12,90 € netto!

Weitere Infos: Brandschutz Schelle • Mobil: 01 52 / 53 85 70 44  
E-Mail: [schelle@brandschutz-schelle.de](mailto:schelle@brandschutz-schelle.de)

... wieder TÜV-zertifiziert :-)

ILIOTEC. Weil wir lieben, was wir tun:  
**Solaranlagen auf höchstem Niveau.**

Als einziger Anbieter in der Region tragen wir das TÜV-Gütesiegel für schlüsselfertige PV-Systeme. 2005 gehörten wir zu den Ersten. 2012 setzen wir durch unser Engagement, unsere Qualität und unsere Leidenschaft wieder einmal Maßstäbe.

TÜV Rheinland zertifiziert  
für netzgekoppelte Solarstromanlagen

- ✓ Beratung & Planung
- ✓ Komponentenauswahl
- ✓ Installation
- ✓ Serviceleistungen

Setzen Sie jetzt auf Sonne:  
**0851 / 85 18 60**

ILIOTEC Solar GmbH  
Simmerlingweg 17  
94036 Passau  
[passau@iliotec.de](mailto:passau@iliotec.de)  
[www.iliotec.de](http://www.iliotec.de)

[www.wochenblatt.de](http://www.wochenblatt.de) **informativ**

**E**  
EDEKA

**center**

**Erding**  
Rennweg 41

**Großer Schnäppchenmarkt!**

Nur für kurze Zeit - Solange der Vorrat reicht!  
Viele Haushalts- und Spielwaren, Glas, Porzellan, Geschenkartikel  
haben wir **radikal reduziert!**

Wir haben für Sie geöffnet: Montag bis Samstag von 7.00 bis 20.00 Uhr