



## 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 Rehaszentrum Traunmed zeigt praktische Übungen zum leichten Nachmachen für jedermann.
- 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-huefte.de](http://www.mut-zur-neuen-huefte.de)

[www.facebook.com/groups/tepfitt/](https://www.facebook.com/groups/tepfitt/)

ISBN 978-3-00-058530-2



9 783000 585302

edition  
rauch  
zeichen

edition  
rauch  
zeichen

Mut zur neuen Hüfte!!  
Ein Hüft-OP-Mutmach-Buch mit Erfahrungsberichten von sportlichen Hüft-„Titanen“

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Heidi Rauch & Peter Herrchen

# Mut zur neuen Hüfte!!

Erweiterte, aktualisierte und  
komplett überarbeitete Neuauflage  
des Bestsellers aus Patientensicht

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

edition  
rauch  
zeichen

### 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](http://www.mut-zur-neuen-huefte.de)

[www.mut-zum-neuen-knie.de](http://www.mut-zum-neuen-knie.de)

Heidi Rauch & Peter Herrchen

## Mut zur neuen Hüfte!!

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



edition  
rauch  
zeichen



## Vorwort

# Vom Online-Kontakt zum Mutmach-Buch

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



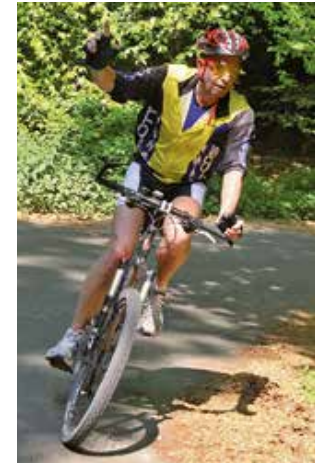
*Heidi Rauch im Juli 2012 beim Abschlag im Golfclub Karersee in Südtirol.*

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](http://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-und-sport.de](http://endoprothese-und-sport.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!



*Peter Herrchen im April 2011 beim Cross-Triathlon „Neroman“ in seiner Heimatstadt Wiesbaden.*

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 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 unschätzbare 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**



*„Schmerzfrei in Bewegung sein zu können,  
macht das Leben einfach noch großartiger!“*

# Inhalt

## Vorwort 4

### I Die Autoren und ihre Hüft-Geschichte

- Heidi Rauch – Titanhöften-Glück 10
- Peter Herrchen – Vom Gipsbett zum Tischtennis 28
- Leistungssportler und Triathleten

### II Vorher = undefinierbare Beschwerden – und wie man ihnen begegnen kann 46

- ABC der ersten unheilvollen Anzeigen 47
- ABC der eher „alternativen“ Heilmethoden (weibl. Sicht) 53
- ABC der eher „konservativen“ Heilmethoden (männl. Sicht) 71

### III Erkenntnis = eine Hüft-OP wird unvermeidbar – und wie man sich darauf einstellen kann

- ABC der Hilfsmittel – aus weiblicher und männlicher Sicht 78
- Physio-Übungen – Die neun goldenen HOP-HIP-Regeln 98
- Ganganalyse – Richtiges Gehen will gelernt sein 113
- Biomechanik – Erkenntnisse aus sportwissenschaftl. Sicht 126

### IV Rund um die Hüft-OP Interviews mit vier erfahrenen Operateuren 130

- Dr. Christian Fulghum, endogap-Klinik Garmisch-Partenkirchen 132
- Prof. Dr. Christian Hendrich, Klinik Schloss Werneck 144
- Prof. Dr. Werner Plötz, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, München 150
- Dr. med. Holger Haas, Gemeinschaftskrankenhaus Bonn, Haus St. Petrus 154

## V Nachher = Bewegung und Sport sind wieder möglich Erfahrungsberichte

- Hubert – Vom Damenfahrrad zum Freeriden 168
- Wiebke – Mit Arnie I und Arnie II auf dem Pferd 184
- Alfred – Langzeiterfahrungen als leidenschaftlicher Golfer 192
- Saskia – Nie zu jung für eine neue Hüfte 202
- Heinz – Turner, Triathlet und Trainer 208
- Ulrike – Große Angst und große Erleichterung 218
- Wolfgang – Ski und Radeln gut! 229
- Kirsten – Die Psyche war nicht die Ursache 241
- Werner – Marathon-Ikone mit 230.000 Laufkilometern 252
- Ingrid und Birgitta – Tanzend glücklich 264
- Volker P. Andelfinger – Kein Mimimi auf dem Sofa 276
- Klaus Augenthaler – Weltmeister trifft wieder das Tor 287

## VI 10 ultimative Hüft-Mutmach-Ratschläge 284

### VII Service

- ABC der Fremdwörter 288
- Kliniken und Rehas 301
- Fragen-Katalog an den Operateur 304

### Nachwort

- Die Autoren 306
- Lesermeinungen "Mut zum neuen Knie!" 308
- Danksagung 311
- Impressum 312



## Rund um die Hüft-OP – Interviews mit vier erfahrenen Operateuren

Das Einsetzen künstlicher Hüftgelenke gilt in Deutschland längst als Routine-Operation. Seit den 60er Jahren hat sich die Technik stetig verfeinert. Heute werden jährlich 233.000 Hüft-TEPs eingesetzt (Stand 2016), europaweit über 400.000. In jedem Fall raten wir, für eine Hüft-OP einen Spezialisten zu wählen, der bereits jahrelange Erfahrung hat und selber mehrere hundert Prothesen im Jahr implantiert.

Wir haben für dieses Buch vier in Deutschland sehr renommierte Operateure interviewt. Den engsten „Draht“ haben wir zum Chefarzt der endogap-Klinik, Dr. Christian Fulghum. Peter hat in der endogap-Klinik seine zweite Hüft-TEP bekommen und wird auch seine Revision 2018 dort machen lassen. Nicht zuletzt auch, weil die endogap mit ihrem endofit-Sportprogramm vorbildlich beim Thema Sport mit künstlichem Hüftgelenk ist. Bei unserem ersten TEPFIT-Gesundheitsworkshop im November 2016 in Erding war Dr. Fulghum unser Fachreferent und vor Ort für alle Teilnehmer ein sehr nahbarer, kommunikativer Ansprechpartner. Ich selbst habe dann mit ihm im Mai 2017 das erste TEPFIT-Golfturnier nur für Hüft- und Knie-TEP-Träger im Golfclub Werdenfels bei Garmisch organisiert. Zudem ist er auf unserer Homepage [mut-zur-neuen-huefte.de](http://mut-zur-neuen-huefte.de) unser Experte in der Rubrik „Dr. TEP rät“. Und – nach eigenen Worten – liebt er die TEPFIT-Facebook-Gruppe, weil sich dort eine Community vorbildlich bei allen auch noch so kleinen oder auch großen Fragen zum Thema unterstützt.

Der Name von Prof. Dr. Werner Plötz fällt immer wieder, wenn es um die gleichzeitige Operation beider Hüften geht. In meiner zweiten Reha war ein etwa 40-jähriger, großer, durchaus nicht ganz schlanker Unternehmer, der sich aufgrund seines engen Terminplans, wie er erzählte,

unbedingt beide Hüftgelenke in einer OP einsetzen lassen wollte. Und er lief tatsächlich schon nach wenigen Tagen ohne Gehstützen durch die Gänge. Ein Wunder? Dr. Plötz findet das ganz selbstverständlich.

Prof. Dr. Christian Hendrich haben wir ausgewählt, weil er zum einen mit gezielten Kombi-Hyaluronspritzen ins Hüftgelenk bei gewissen Fällen gute Erfolge erzielt hat. Will heißen, die Hüft-OP konnte bei diesen Patienten um einige Jahre hinausgezögert werden. Zum anderen geht er in puncto Hygiene neue Wege mit den „Raumanzügen“, die er und sein Team bei der OP tragen.



*Im Hinblick auf das zunehmende Problem der Krankenhauskeime operiert Prof. Dr. Hendrich mit seinem Team in Raumanzügen, aus denen die Atemluft abgesaugt wird.*

Als Vorsitzender der Zertifizierungskommission der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie ist Dr. Holger Haas naturgemäß ein großer Verfechter der Zertifizierung von Endoprothetik-Kliniken, um dem Patienten mehr Sicherheit zu geben. Und er nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn es um die Zukunft unseres Gesundheitssystems geht, das er immer mehr von wirtschaftlichem Denken bestimmt sieht – zum Unwohle des Patienten.

Liebe Leser, wir wünschen Ihnen in jedem Fall den für Sie persönlich richtigen Operateur!

## 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](http://www.schlossamerang.de), [www.gc-eichenried.de](http://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](http://www.oliopiceno.de)) und haben eine Olivenölschule ins Leben gerufen. Sie schreibt auch weiterhin ihren Blog [www.titanhuefte.com](http://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 Öffentlichkeitsarbeit 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 [endoprotthese-und-sport.de](http://endoprotthese-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)

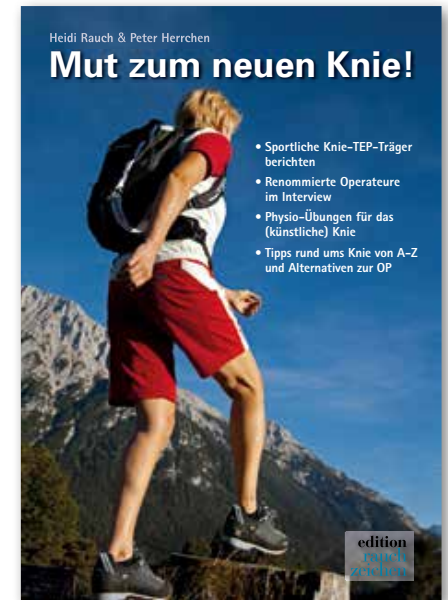
### Sehr informatives Buch...

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. (Sommeronne, 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 eigenen Erlebten. Sehr hilfreich fand ich die Tipps für Übungen und generell die praktischen Tpps. (Webixi, 16.1.2017, amazon)

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.



*„Mut zum neuen Knie!“ kostet in der gedruckten Version mit 312 Seiten und vielen vierfarbigen 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](http://www.mut-zum-neuen-knie.de)*



Auch diese OP wurde von Prof. Perka an der Berliner Charité durchgeführt. Seitdem geht es mir so gut, dass ich im letzten Jahr eine sieben-tägige 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 Situation widerspiegelt. (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 Fehler-Teufel-Hinweise.  
Wir beide mailen gern und freuen uns über Ihre Nachrichten an:  
autoren@mut-zur-neuen-huefte.de