

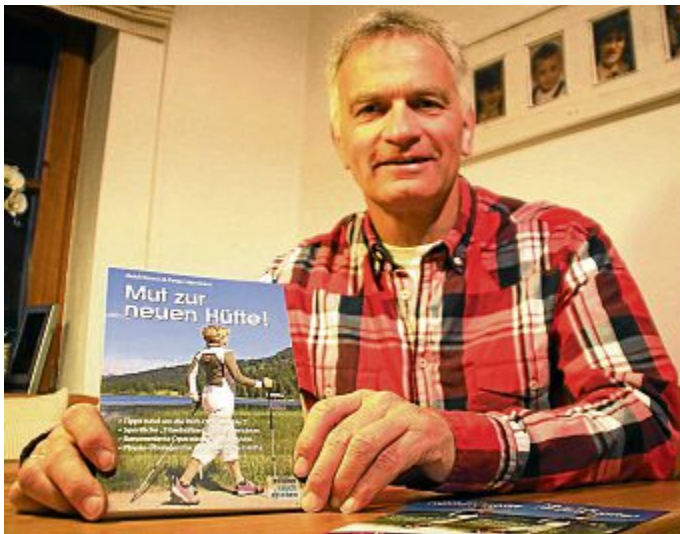
# Ein sportliches Leben mit „Ersatzteilen“

„Mut zur neuen Hüfte“: Mittenwalder Hubert Hornsteiner bringt seine Erfahrungen ein

**Mittenwald** – Hubert Hornsteiner ist ein sportlicher Mensch. Im Winter geht's auf die Piste, im Sommer in die Berge – und das, obwohl er ein künstliches Hüftgelenk hat. Im Juni 2011 ließ er sich operieren, sechs Monate danach schnallte er sich bereits wieder die Skier unter die Füße. Seine Erfahrungen sind nun Teil des Buchs „Mut zur neuen Hüfte“.

Darin beschreiben die Autoren Heidi Rauch und Peter Herrchen, wie es ist, mit einer künstlichen Hüfte zu leben. Neben Erfahrungsberichten sind darin unter anderem auch Interviews mit Ärzten, Tipps rund um die Hüft-Operation sowie Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte enthalten. „Das ist das erste Buch rund um Hüftbeschwerden und das künstliche Hüftgelenk aus Patientensicht“, sagt Autorin Rauch, die Hornsteiner bei der Reha kennengelernt hatte.

Kurz darauf entstand das Buchprojekt, für welches Hornsteiner die grafische Gestaltung übernahm. „Das Buch ist vor allem für sportliche Menschen gedacht, die



**Einfallsreich:** Hubert Hornsteiner hat auf dem Cover seine Frau Gabriele am Ferchensee abgebildet. FOTO: SCHANDL

nach einer OP wieder Sport treiben wollen“, erzählt der Isartaler.

Es soll anderen die Angst nehmen. Angst, die Hornsteiner selbst lange Zeit hatte. Denn dass er eine kaputte Hüfte habe, daran dachte Hornsteiner lange nicht. Trotz der immer wiederkehrenden Schmerzen. Eine Leistenzer- rung oder eine Verspannung

könnte es sein, vermutete er damals und machte weiter wie bisher – Fußball, Mountainbiken, Freeriden. Den Schmerz verdrängte er, und das, obwohl ein Arzt bereits diagnostizierte, dass dieser von der Hüfte komme. „Ich wollte es einfach nicht wahrhaben“, erzählt der 54-Jährige. Er habe Angst gehabt, seinen Sport aufgeben zu müssen, seine Ar-

beit bei der Bergwacht und Lawinenkommission.

Doch an dem Tag, an dem er mit seinem Enkel Andreas ins Ried fuhr, sollte Hornsteiner seine Meinung ändern. Er konnte nicht mehr vom Rad absteigen – ein Schlüsselerlebnis. „Da wurde mir klar: Ich muss was tun.“ Hornsteiner griff zum Telefonhörer, setzte einen OP-Termin an.

Im Anschluss an die Operation tastete er sich langsam ins sportliche Leben zurück, machte täglich seine Übungen. „Denn von alleine geht nichts.“ Bis heute trainiert er eisern, macht Dehnübungen, geht zum Pilates und genießt die wiedererlangte Mobilität. Doch dass er „jetzt mit Ersatzteilen“ herumlaufe, daran musste sich der Isartaler erst gewöhnen. Aber spätestens wenn er den Schnee unter den Skiern spürt, dürfte dieser Gedanke verfliegen sein.

VERONIKA SCHANDL

## Weitere Informationen

rund um das Buch „Mut zur neuen Hüfte“ finden Interessierte im Internet unter [www.mut-zur-neuen-huefte.de](http://www.mut-zur-neuen-huefte.de)