

HEIDI RAUCH & PETER HERRCHEN: MUT ZUR NEUEN HÜFTE! Wie Schmerzen verschwinden

Es fängt unscheinbar an, die Leistengegend schmerzt bei bestimmten Bewegungen, die ersten Schritte beim Gehen sind unangenehm, irgendwann mausert sich auch Genusssport zur übermäßigen Belastung und selbst das Treppen(-herab-)steigen wird problematisch. Bis zu Schlafstörungen vor Schmerzen wollte es Mittfünfzigerin Heidi Rauch nicht kommen lassen, doch bis die Ursache bei der Diplom-Journalistin und passionierten Golferin gefunden war, dauerte es lange. Ischias und Kreuzbein-Gelenk standen zur Debatte, zahlreiche Übungen und Tabletten hätten helfen sollen, bis eine Osteoporose-Untersuchung schließlich zeigte: Arthrose in beiden Hüftgelenken – das bedeutete



Mittfünfzigerin Heidi Rauch ist seit 2011 beiseitig mit Titan-TEPs unterwegs

künstliche Gelenke für beide Seiten. „Ich schrieb einen Blog über meine Erfahrungen in der Klinik, von den Hüft-OPS über die Rehas bis zur völligen Genesung und dem Wiedereintritt in meinen Freizeitsport. Heute ist daraus gemeinsam mit meinem ‚Leidenskollegen‘ Peter Herrchen ein Mutmach-Buch geworden. Wir wollen all den Menschen, die den doch größeren Eingriff aus Unsicherheit hinauszögern, Mut machen. Und Menschen, für die die OP unabwendbar kommt, mutmachende Tipps und Erfahrungswerte an die Hand geben.“ 247 Seiten umfasst dieses Buch, dabei kommen 20 Menschen – vier Operateure und inklusive der Autoren 16 Betroffene – zu Wort, es werden Heilmethoden und Physioübungen vorgestellt, Grundbegriffe und Fragen geklärt sowie persönliche Therapie-Empfehlungen neben einer Übersicht zu Top-Kliniken und Implantat-Herstellern gegeben. Erschienen im Dezember 2012 bei edition rauchzeichen, um 20 Euro.



Fit und gesund

Dr. med. Rainer Grosch gibt Rat

In Zeiten als der Mensch seine Nahrung noch erjagen musste, wäre er ohne seine Fitness wohl ganz schnell verhungert. Heutzutage brauchen wir – dem Fortschritt sei Dank – uns nicht mehr mit Pfeil und Bogen auf die Lauer zu legen oder die Fallen nach Getier ablaufen. Das hat sich in unserer heutigen Verwöhn-gesellschaft genau ins Gegenteil verkehrt: Zum Teil fahren wir jeden Meter mit dem Auto. Die Muskulatur, die wir in der Jugend durch regelmäßiges Sporttreiben fast spielerisch aufgebaut haben, reduziert sich durch den heutigen Lebensstil auf ein Minimum. Allgemein ausgedrückt: Ohne entsprechenden Reiz vergammelt der Mensch.

Fehlende Muskulatur ist der überwiegende Grund für Fehllhaltungen und Beschwerden im Bewegungsapparat. Folge: Man wird immer träger und – bei gleicher Ernährung – auch immer schwerer. Der körperliche Supergau ist somit vorprogrammiert. Man kann sagen: Bei mangelnder Fitness leiden sämtliche Organe des Körpers, selbst die Seele kann dadurch Schaden nehmen. Nichts verpufft schneller als die guten Vorsätze, die man sich selbst in der Silvesternacht verordnet hat. Nur selten ist der Mensch in dieser Beziehung konsequent. Er weiß theoretisch

ganz genau, was Körper und Seele guttäte. Vielleicht klappt es ja, wenn Sie diesen Artikel gelesen haben, mit der Verwirklichung Ihrer Vorsätze. Ziel sollte sein, dass der Mensch durch bessere Fitness weniger krankheitsanfällig wird, sich die Kondition und seelische Ausgeglichenheit verbessert, sich das Gewicht durch bewussteres Essen und entsprechendes Training – sei es im Studio oder im Sportverein – anpasst; kurzum, dass man sich einfach besser fühlt. Also: Packen wir es an und planen unsere Fitness im Wissen, dass unser gesamtes System (Muskulatur, Knochen, Bandscheiben, Stoffwechsel, Hormone etc.) voneinander abhängt. Natürlich macht es auch hier wieder die Dosis: Intensitäten langsam steigern, sich an die Leistung anpassen, bewusster essen, dem Körper ausreichend Ruhe gönnen – und wenn Sie die ersten Hürden überwunden haben, werden Sie erleben, was ich unter Gesundheit und Fitness verstehe: nämlich sich wohlfühlen.

Ihr Dr. med. Rainer Grosch
www.dr-grosch.de

