

# Zurück gewonnene Lebensqualität

Erdingerin schreibt Ratgeber-Buch „Mut zur neuen Hüfte!“

**Erding** – Das Internet war schuld daran, dass aus der in Erding wohnenden Journalistin Heidi Rauch und dem Wiesbadener IT-Berater Peter Herrchen ein Autoren-Paar wurde. Aus zwei Blogs zum Thema künstliches Hüftgelenk und Sport entstand in nur einem halben Jahr der erste Mutmach-Ratgeber aus Patientensicht: „Mut zur neuen Hüfte!“

Die seit mehr als 20 Jahren in Erding wohnende, in Berlin geborene Heidi Rauch, und der Hesse Peter testeten ihren Sympathie-Quotienten erst einmal per Telefon - da war noch nicht ganz klar, wer von beiden schneller reden kann. Aber die Gemeinsamkeiten waren schon aufgrund ihrer beiden Blogs, Internet-Tagebücher, klar: Heidi Rauch bloggt als Titanhüfte ([titanhuefte.wordpress.com](http://titanhuefte.wordpress.com)), Peter Herrchens Thema heißt Endoprothese und Sport ([endoprothese.wordpress.com](http://endoprothese.wordpress.com)). Beide sind Jahrgang 1957, beide haben in relativ jungen Jahren ein künstliches Hüftgelenk bekommen, und beide sind wieder sportlich aktiv. Heidi Rauch als aktive Golferin und Peter Herrchen als begeisterter Jogger und Triathlet.

Die beiden Autoren sind positive und kommunikative Menschen, die gern anderen Menschen etwas von ihrer optimistischen Sicht und ihrer Freude an der neu gewonnenen Lebensqualität weitergeben möchten. Deshalb also der 250-Seiten-

Mutmach-Ratgeber mit 270 Fotos und vielen nützlichen Hinweisen. Dazu Fach-Interviews mit vier erfahrenen Operateuren und Physio-Übungen und Tipps zum richtigen Gehen vom Sport- und Rehazentrum



Mehr als 1000 Exemplare des Buches sind bereits verkauft

FOTO: PRIVAT

Traunmed, in dem auch prominente Sportler wie Franz Beckenbauer, Boris Becker oder Maria Höfl-Riesch behandelt werden. Herzstück des Buchs sind Erfahrungsberichte von insgesamt 15 Betroffenen von 35 bis 87 Jahren – darunter auch der in Erding geborene Triathlet Heinz Meixner. Sie alle berichten, wie gut sie ihre Hüft-OP überstanden haben und wie sehr sie ihre neue Beweglichkeit genießen - ob im Alltag, beim Bergwandern, Rennradfahren, Golfspielen, Skifahren, Kitesurfen, Triathlon oder beim Reiten. Eine Liste mit Kliniken und Reha-Einrichtungen sowie weiteren Links ergänzen dieses Buch, das bei aller Ernsthaftigkeit des Themas mit Humor und viel positiver Energie geschrieben ist.

„Seit Erscheinen des Buchs Anfang Oktober 2012 bekommen wir sehr viele begeisterte Zuschriften von Menschen, die uns bestätigen, dass so ein Buch wirklich gefehlt hat“, sagt Heidi Rauch. Und Peter Herrchen ergänzt: „Gekauft wird das Buch entweder, um Überzeugungsarbeit zu leisten, wenn jemand tatsächlich Angst vor der OP hat, oder zum Lesen in der Klinik bzw. während der Reha oder für die Zeit danach, wenn man nicht genau weiß, wann man was wieder aktiv machen kann.“ „Mut zur neuen Hüfte!“ kostet 19,90 Euro und ist überall im Buchhandel - in Erding etwa bei Moby Dick, Lesezeichen und Bucherding erhältlich. SZ