

# FRED liest!

## Mut zur neuen Hüfte! Ein Mutmach-Buch aus Patientensicht

„Den Mut bis ins Alter bewahre, denn erst Deine letzten Jahre erfüllen, was die Jugend verheiß“. Mit diesem Leitspruch des englischen Dichters Robert Browning eröffnet das Buch „Mut zur neuen Hüfte“. Ein informativer Ratgeber für alle die merken, dass Bewegung mühsam, ja schmerzhaft wird. Die Ursache könnte die Hüfte sein! Die Autoren Heidi Rauch und Peter Herrchen, beide 55 Jahre jung, wissen wovon sie reden, denn sie leben selbst – zum Teil seit Jahren – prächtig und sportlich sehr aktiv mit je zwei künstlichen Hüftgelenken. Deshalb möchten sie anderen Menschen Mut machen. In ihrem Mutmach-Buch berichten 15 Betroffene von 35 bis 87 Jahren, 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.

In kleinen, behutsamen Schritten wird das sehr aktuelle Thema (jedes Jahr werden in Deutschland 200.000 künstliche Hüften eingesetzt!) erörtert: das beginnt bei der Terminologie (TEP = Totalendoprothesen = künstliche Hüftgelenke), zählt typische Erkennungssymptome auf (Schmerzen beim Gehen, Messerstich-Schmerz in der Leiste), führt die Vorbereitungen der OP an (guten Operateur finden, intensives Training zur Koordination, Entspannung und Stoffwechsellaufbau), gibt Tipps, welche Hilfsmittel man sich schon vor dem Eingriff besorgen sollte. Nur von einem tatsächlich Betroffenen stammen können Empfehlungen wie: „Im Frühjahr und Sommer sind OP und Reha wesentlich effektiver“ (weil das Spaziergehen mit und später ohne Krücken gefahrloser ist), oder: „So viel Bewegung und Fitness wie möglich! Vor der OP und vor allem danach, das vereinfacht die Heilung enorm“.

Ausführlich gehen die Autoren auf die möglichen Ursachen der notwendigen Hüftoperation ein: Arthrose, nicht erkannte angeborene Hüftdysplasie (Fehlstellung), Übergewicht, ein Unfall, ebenso auf die Kompetenz und Erfahrung von Ärzten, Kliniken und Reha-Einrichtungen. Erstaunlich bei allen 15 Berichten von Menschen mit TPE ist, wie schnell diese mit ein oder auch zwei neuen Hüftgelenken danach wieder intensiv Sport machten. Lediglich der 70-jährige Rentner bemängelt, dass er zwar völlig problemlos

Ski fährt, exzessiv radelt und wandert, „nur Squash spielen darf ich nicht mehr wegen der abrupten Abbremsbewegung!“

Vier erfahrene Operateure aus München, Garmisch-Partenkirchen und dem Ostseebad Damp kommen zu Wort, Physio-Übungen und Tipps zum richtigen Gehen werden vorgestellt. Sehr hilfreich für (noch) nicht Betroffene sind das „ABC der Anzeichen“, das „ABC der Heilmethoden“ oder das „ABC der konservativen Therapie“, das beginnt bei „A“ wie Abnehmen (zur Vorbeugung oder auch vor der OP) bis hin zu „Z“ wie Zuversicht.

Ein wirklich tolles Buch von Heidi Rauch (Diplom-Journalistin, Autorin, begeisterte Golferin) geboren in Berlin, lebt in Erding, Peter Herrchen (IT-Berater), nach eigenen Worten „Sportverrückter“, aktiver Tischtennis-Spieler und Triathlet, und dem Buchgestalter und Titelfotograf Hubert Hornsteiner, der ebenfalls eine Hüft-TEP (Totalendoprothese) hat, seine Geschichte als exzessiver Skifahrer ist im Buch nachzulesen.

Angesichts des sehr positiven Echos von Betroffenen, aber auch von Gesunden auf das Buch ist das nächste Ptrojekt nur logisch – auch wenn die beiden Autoren hier nicht aus eigener Erfahrung sprechen können: ‚Mut zum neuen Knie!‘ „Denn 160.000 neue künstliche Kniegelenk-Patienten jährlich haben schließlich auch Anspruch auf ihr eigenes ‚Mutmach-Buch‘“, sagt Heidi Rauch. bb

Hier erhältlich




**MOBYDICK**  
Buch & Reisemarkt GmbH

im **SEMPTARK**  
STRICHKODIERTE GEBIRGENSFAHRT

Pretzener Straße 10 · 85435 Erding  
Fon 081 22-55 95 33 · Fax 081 22-2 01 35  
e-mail: info@mobydick-buchmarkt.de

## Lasst es Euch schmecken!

Das Los hat entschieden und wir freuen uns mit den Gewinnern der Familienpizza von Mama Pizza



Familie Hofmaier aus Haag/Untermarchenbach  
Familie Triflinger aus Erding  
Familie Stadlmann aus Hallbergmoos

## EINHEITLICHES OUTFIT IN FUNKTION

Für Ihr Team, Ihren Lauffreund, Verein oder Ihre Veranstaltung



- Ob eines oder 10.000
- mit oder ohne Druck
- vielen, vielen Farben
- in Micropolyester Drypower
- zu einem Superpreis

### Interesse?

Weitere Infos unter 0170 7789904  
info@capotesta-fashion.de