

Dienstag lesen Sie
Tanzvergnügen
in München



freizeitsport

ABENDZEITUNG WOCHENENDE, 1./2.6. 2013 / NR. 124/22
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347
E-MAIL FREIZEITSPORT@AZ-MUENCHEN.DE

Top-Triathlon in München

Am 1. und 2. Juni 2013 findet der triathlon.de Cup an der Regattastrecke Oberschleißheim statt. Er bietet die richtige Herausforderung für Profis, Einsteiger und Jugendliche. Mit dabei: Kristin Möller, Ironman Lanzarote Siegerin.

DER BRENNINGER

Der Brenninger ist ein Münchner Freizeitsportler. Was er alles denkt und erlebt - lesen Sie jede Woche hier.

Als ein Boxer sich daneben benahm

Gelegentlich besucht Brenninger Parkplätze von Golf- und Nobelclubs. Er liebt es, die fahrbaren Prunkstücke der Mitglieder zu betrachten. Außerdem offerieren Golfplatz-Parkplätze ein hervorragendes Feld für Sozialstudien. Einmal beispielsweise erlebte er, wie der Skisprung-Olympiasieger Dieter Thoma mit einem Wahnsinns-Schlitten bei einem VIP-Turnier vorfuhr - und der Ex-Box-Weltmeister Sven Ottke spontan brüllte: „.....-Ersatz!,-Ersatz!“. (Brenninger ersetzt bei dieser Geschichte das Wort, er ist da etwas geschamig.)

Desgleichen findet Brenninger es interessant, an welcher Position die Golfer parken. Manche zischen mit ihrem SUV sofort auf einen Schattenplatz, dabei skrupellos das Schild „Bitte frei halten für Autos mit Hunden“ unter ihrem Hirschkäfer begrabend. Andere wählen mit Bedacht eine Bucht möglichst nahe des Club-Hauses - damit sie abends, nach der Siegesfeier, nur einen äußerst kurzen Weg zu ihrem Gefährt zurück zu legen haben.

Völlig gegensätzlich hingegen jene Enthusiasten, die weit entfernt vom Clubhaus, aber so nahe wie möglich bei der Driving Range parken. Sie können es nicht erwarten, gleich den Schläger schwingen zu dürfen. Sie brennen auf Golf. Der lange nächtliche Weg zu ihrem Auto nach der Pokalübergabe im Restaurant ist ihnen egal.

Außerdem nehmen sie meist ohnehin ein Taxi. Denn die ständige Champagner-Nachfüllung des Cups ist auch an ihnen nicht spurlos vorüber gegangen. Und sie wissen genau: Hinter dem nächsten Waldstück lauert bereits die Polizei. Welche übrigens vergeblich auf den besagten auf allen Vieren Kriechenden wartet. Denn jener ist noch vor Umdrehen des Zündschlüssels hinter dem Lenkrad - eingeschlafen. Brenninger hört ihn leise schnarchen. Und freut sich jetzt schon aufs Bett. Wo er davon träumen wird - auch mal einen-Ersatz zu besitzen. J.Suttner



Künstliche Hüfte? Kein Problem! Bewegung und Sport können ganz neue Lebensqualität geben!

Fotos: Fotolia

„Mut machen!“

STELLENANZEIGEN

Stellenangebote Pflege- und Sozialberufe

KLINISCHER MONITOR (CRA),
Fortb. für Akademiker u. med. Berufe,
Start in München: 17.6.2013
☎ 089/230 353 33
www.pharmaakademie.com

PHARMAREFERENT/IN IHK,
Fortb. mögl., Start München 3.6.2013
☎ 089/23 03 53 33
www.pharmaakademie.com

Study Nurse, Studienassistent/in,
Fortbildung in München, Start:
03.06.2013 ☎ 089/230 353 33
www.pharmaakademie.com

Stellenangebote Vertrieb/Verkauf/Verwaltung

Assistent/in der Geschäftsleitung mit
tschechischen Sprachkenntnissen ab
sofort im Euroindustrialpark gesucht.
☎ AZM31081111Z an den Verlag

2. Standb. f. Steuerfachleute
☎ (09632) 922 91 20 Mo-Fr 8-18h
www.steuerverbund.de

Stellengesuche

Charmante, gepflegte Dame i.R.
sucht angenehme, lukrative
Nebentätigkeit. ☎ 0151/542 049 18

Stellengesuche Hauspersonal

Herz u. Verstand. Erfahr. Seniorenbe-
treuerin, Reisebegleit. ☎ 089/42755585



Die Stadt gehört mir. Jeden Morgen.

Sie machen aus einem guten einen besseren Morgen.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Sie als

Zeitungszusteller/-in

- Wir bieten Ihnen einen **sicheren Arbeitsplatz** in der Nähe Ihrer Wohnung!
- Sie haben Ihr **Geld schon verdient**, wenn andere in die Arbeit gehen!
- Optimaler Zusatzverdienst für **Rentner, Hausfrauen und Berufstätige!**

Wir suchen Sie als zuverlässigen und verantwortungsbewussten
Zeitungszusteller/-in, ab 18 Jahre, zwischen 3.30 Uhr und 6.00 Uhr
morgens für die Stadt und den Landkreis München.

Nutzen Sie diese lukrative Verdienstmöglichkeit und kommen Sie ins Team:

- auf 450-Euro-Basis oder
- mit 25% steuerfreiem Nachtzuschlag
- in Teilzeit mit Lohnsteuerkarte
- und einem Personalfreistück der SZ.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse:

Tel.: 0800/5891585

(gebührenfreie Servicenummer)

E-Mail: bewerbung.zusteller@sueddeutsche.de

Online: www.sueddeutsche-logistik.de

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

Heidi Rauch hat nach einem Knorpelschaden
eine künstliche Hüfte eingesetzt bekommen
und darüber ein Buch geschrieben: *Über Ängste,
Lebensqualität und ein Leben ohne Schmerzen*

AZ: Frau Rauch, Sie haben gemeinsam mit Peter Herrchen ein Buch rund um das Thema künstliche Hüfte geschrieben. Was waren denn bei Ihnen die ersten Anzeichen?

HEIDI RAUCH: Ich spürte plötzlich einen Stich in der Leisten-
gegend, als ich eine Bordsteinkante runterging. Zuerst
nimmt man das nicht so ernst,
aber dann war es immer beim
bergab- oder Treppen-Gehen
so.

Wie lange dauerte es, bis Sie die Diagnose bekamen?

Das Gehen wurde immer mühsamer. Zuletzt konnte ich vor
Schmerzen nicht mehr Brust-
schwimmen. Man bewegt sich
mit Vorsicht, denn man fühlt
sich nicht mehr sicher. Ich
hatte vier bis fünf Jahre diese
diffusen Beschwerden, bis zu-
fällig bei einer Osteoporose-
Untersuchung herauskam: Ich
habe einen Knorpelschaden in
der Hüfte.

Wie sind Sie mit der Diagnose umgegangen?

Ich war erleichtert, dass ich
endlich wusste, woher die
Schmerzen kamen. Mein Heil-
praktiker sagte, er kann mir
nicht helfen, nur eine OP
könnte das. Es gab keinen
Grund, den Eingriff hinauszuzögern. Und ich wollte das
auch nicht, denn ich wollte
mein Leben nicht länger von
der kaputten Hüfte bestim-
men lassen. Ich wollte mich
endlich wieder frei bewegen
können.

Angeblich werden in Deutschland unnötig viele Hüften operiert...

Ich kenne niemanden, der sich

eine OP hat einreden lassen.
Das ist ein großer Eingriff, da-
vor haben alle Betroffenen Res-
pekt. Die Entscheidung für
eine OP macht man sich nicht
leicht.

Wie waren die Operation und die Reha danach?

Ich war zirka eine Stunde im
OP, danach noch zehn Tage im
Krankenhaus. Aber bereits am
Tag nach dem Eingriff haben
wir mit physiotherapeutischen
Übungen begonnen. Direkt
im Anschluss habe ich drei
Wochen Reha gemacht.
Man muss lernen, den Alltag
mit der neuen Hüfte zu bewäl-
tigen.

Was haben Sie gelernt und wie sah das Reha-Programm aus?

Ich musste sechs Wochen an
Krücken gehen, aber das variiert
von Fall zu Fall. Ich musste
auf einem Keilkissen sitzen,
durfte mich nicht bücken und
kaum tragen. Wir haben vor
allem an Geräten zum Muskel-

AZ-INTERVIEW mit Heidi Rauch



Die Autorin und Sportlerin
hat 2011 zwei künstliche
Hüften bekommen - und
dann das Buch „Mut zur
neuen Hüfte“ verfasst.

aufbau trainiert, sind viel auf
einem Ergometer gefahren
und dann gab es noch Training
im Wasser. Außerdem immer
wieder Massagen. Ich hatte
eine tolle Zeit, auch, weil es
Frühling war.

Wie leben Sie jetzt, was hat sich geändert?

Es ist einfach nur wundervoll -
diese neue Lebensqualität. Ich

habe wieder Freude an jeder
Art von Bewegung, und end-
lich kann ich wieder Golf spie-
len. Ich lebe insgesamt viel be-
wusster, was meinen Körper
und die Haltung angeht, und
mache gezielte Übungen. Aber
die größte Veränderung ist die
neu gewonnene Lebensfreude.
Vorher hatte ich oft schlechte
Laune wegen der Schmerzen.
Man hadert mit der Situation
und seinem Körper.

Wie wichtig ist es, bereits vor dem Eingriff fit zu sein?

Fitness ist eine gute Vorausset-
zung, um nach der OP wieder
schneller auf die Beine zu kom-
men. Ohne Sport dauert es län-
ger. Es empfiehlt sich, vorher
abzuspecken, wenn man über-
gewichtig ist und auch die
Muskeln aufzubauen.

Wann ist Ihnen die Idee zu Ihrem Buch gekommen?

Während meiner Reha habe
ich begonnen, einen Blog über
das, was ich durchmachte, zu
schreiben. So kam auch der
Kontakt mit meinem Co-Autor
Peter Herrchen zu Stande. Er
widerlegt übrigens sämtliche
Ärzte, denn er läuft täglich 8
bis 10 km mit einer künstli-
chen Hüfte.

Und wie wurde aus dem Blog ein Buch?

Ich bekam so viel positive Reso-
nanz und auch Fragen gesen-
det. Da haben Peter und ich ge-
meinsam dieses Mutmach-
Buch geschrieben. Es ist aus Pa-
tienten-Sicht erzählt, deswe-
gen vertrauen uns die Leser.
Wir berichten von persönli-
chen Erfahrungen. Das Buch
gibt den Betroffenen einen po-
sitiven Schub an diesem schwe-
ren Punkt in ihrem Leben. Es
hat sich eine richtige Commu-
nity zusammengefunden. Und
es ist ein wunderbares Gefühl,
anderen Mut zu machen.

Interview: Almut Ringleben



Körperliche Fitness ist wichtig - und zwar vor einer Hüft-Operation genauso wie danach. Regelmäßiges Training hilft.

Wir können länger...

... denn wir nehmen Ihre Stellenanzeige für die Samstagsausgabe
selbst am Freitag um 11.00 Uhr noch entgegen:

Unsere Ansprechpartner sind für Sie da unter:

Tel. 0 89/23 77-777

Fax 0 89/23 77-409

Abendzeitung