

## Mut zur neuen Hüfte!

Mut zur neuen Hüfte ist ein Buch 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 aktiv mit je zwei künstlichen Hüftgelenken. Deshalb möchten sie anderen Menschen Mut machen – auf 247 farbig bebilderten Buchseiten, die sie mit Humor, einer Prise Selbstironie und viel positiver Energie geschrieben haben.

Hier berichten 15 Betroffene zwischen 35 und 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.



Fachwissen steuern vier erfahrene Operateure aus München, Garmisch-Partenkirchen und dem Ostseebad Damp bei. Physio-Übungen und Tipps zum richtigen Gehen kommen vom Sport- und Rehaszentrum Traun-

med, in dem auch prominente Sportler wie Franz Beckenbauer, Boris Becker oder Maria Riesch behandelt werden.

Außerdem geben die Autoren Tipps von A bis Z zu (alternativen) Therapien und Hilfsmitteln, listen Kliniken und Reha-Einrichtungen auf sowie weitere nützliche Links.

„Mut zur neuen Hüfte!“ kostet 19,90 Euro und ist im Buchhandel erhältlich und im Online-Shop der Edition Rauchzeichen unter [www.mut-zur-neuen-huefte.de](http://www.mut-zur-neuen-huefte.de).

**echo verlost drei Buchexemplare. Wer eines gewinnen möchte, sendet das Stichwort „Hüfte“ bis zum 21. August an echo-Wochenzeitung, Hafnerstraße 8, 83022 Rosenheim, oder [info@echo-rosenheim.de](mailto:info@echo-rosenheim.de). Wir losen die Gewinner aus, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**