

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Mut zur neuen Hüfte!

- Tipps rund um die Hüft-OP von A bis Z
- Sportliche „Titanhüften“-Träger berichten
- Renommnierte Operateure im Interview
- Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte

edition
rauch
zeichen

„Den Mut bis ins Alter bewahre,
denn erst Deine letzten Jahre
erfüllen, was die Jugend verhiess.“

*(Robert Browning, englischer Dichter, * 1812 London - † 1889 Venedig,
beigesetzt in der Poets Corner in der Londoner Westminster Abbey.)*

Seine Mutmach-Leistung: Er befreite 1846 seine große Liebe, die als todkrank geltende Dichterin Elizabeth Barrett, aus den Fängen ihres autoritären Vaters, heiratete sie heimlich und floh mit ihr nach Italien. Dort wurde die Lungenkranke in der guten Luft wieder gesund, bekam mit über 40 ein Kind mit dem sechs Jahre jüngeren Robert und ernährte mit ihren Gedichten die Familie.

Elizabeth Barrett-Browning lebte bis zu ihrem Tod 1861 mit Robert und Sohn Pen in Florenz, wo sie auch beigesetzt ist. Erst nach ihrem Tod fand auch Robert Brownings Werk mehr Beachtung.

Originalausgabe
1. Auflage August 2012
© Edition Rauchzeichen
Heidi Rauch & Peter Herrchen GbR
Schloss Aufhausen, Schlossallee 28
D-85435 Erding

Umschlagfoto:
© Hubert Hornsteiner
Das Foto entstand am 23. Juli 2012 um 9 Uhr früh am 1.100 m hohen
Bergsee Ferchensee oberhalb von Mittenwald (zu Fuß in knapp einer
Stunde erreichbar) bei 9 Grad Außentemperatur und zeigt
Gabriele Hornsteiner, die Ehefrau des Fotografen und Buchgestalters.

E-PDF-Konvertierung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
E-PDF-ISBN: 978-3-00-040588-4

Alle Rechte vorbehalten.
Jede Art der Reproduktion, auch auszugsweise, bedarf
der schriftlichen Genehmigung des Verlags.

www.mut-zur-neuen-hüfte.de

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Mut zur neuen Hüfte!

- Tipps rund um die Hüft-OP von A bis Z
- Sportliche „Titanhüften“-Träger berichten
- Renommierte Operateure im Interview
- Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte



edition
rauch
zeichen

Vorwort

Vom Online-Kontakt zum Mutmach-Buch

Zwei Doppel-TEP-Träger wollen Mut machen — mit aufmunternden Tipps und wahren Geschichten



Heidi Rauch im Juli 2012 beim Abschlag im Golfclub Karersee in Südtirol, unweit der Moseralm, deren Chefinnen in diesem Buch mit 4 TEPs vertreten sind.

Wir beide haben einiges gemeinsam: zwei Hüft-TEPs (für Nicht-Eingeweihte: Totalendoprothesen, vulgo künstliche Hüftgelenke), das Geburtsjahr 1957, Freude an Bewegung und einen Blog, ein Internet-Tagebuch. Heidi Rauch hat in ihrem Blog titanhuefte.wordpress.com ihre Erfahrungen mit zwei Hüft-OPs in einem Jahr von A bis Z beschrieben; Peter Herrchen konzentriert sich in seinem Blog endoprothese.wordpress.com auf das Thema „Endoprothese und Sport“ mit Hinweisen auch auf medizinische Artikel und Studien. Über diese meist humorvoll und mit einem Schuss Selbstironie geschriebenen Texte haben wir uns kennengelernt, uns gemailt, telefoniert und uns dann getroffen. Aber nein, wir sind kein Liebes-

paar geworden! Wir sind beide glücklich verheiratet. Unsere Partnerschaft beschränkt sich auf dieses Mutmach-Buch und hat das Ziel, *Sie* glücklich zu machen!

Die vielen positiven Reaktionen auf unsere Blog-Beiträge haben uns selbst Mut gemacht, dieses Buch zu schreiben. Wir haben gemerkt, dass

unser Beispiel viele Menschen ermutigt hat – ermutigt zu mehr Bewegung vor oder nach der Hüft-OP oder ermutigt zur Hüft-OP selbst. Wir möchten mit „Mut zur neuen Hüfte!“ möglichst vielen Menschen Hilfestellung geben, denen noch der letzte Anstoß fehlt, die noch unsicher sind. Wir hoffen, viele offene Fragen rund um das künstliche Hüftgelenk beantwortet zu haben – aus weiblicher Genuss-Sportlerin-Sicht und aus männlicher Sportverrückten-Sicht, aus medizinischer und physiotherapeutischer Sicht sowie aus der Sicht vieler sportlicher TEP-Träger von Anfang 35 bis über 87 Jahren. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank allen, die hier mitgemacht haben!

Wir freuen uns über Ihre Resonanz und wünschen uns, dass Sie dieses Buch all denjenigen weiterempfehlen, die Sie – dank selektiver Wahrnehmung – nach der Lektüre auch als potentielle Hüft-Patienten identifizieren.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern Mut zur Hüft-OP, wenn sie denn nötig ist, und Mut zu mehr Bewegung, die bestimmt nötig ist. Wir freuen uns jetzt schon mit Ihnen, wenn Sie hinterher eine neue „bewegte“ Lebensqualität erleben!

Heidi Rauch und Peter Herrchen



Peter Herrchen im April 2011 beim Cross-Triathlon „Neroman“ in seiner Heimatstadt Wiesbaden.

Inhalt

Vorwort	4
I: Die Autoren und ihre Hüft-Geschichte	
- Heidi Rauch – Titanhöften-Glück	8
- Peter Herrchen – Vom Gipsbett zum Tischtennis- Leistungssportler und Triathleten	22
II: Vorher = undefinierbare Beschwerden – und wie man ihnen begegnen kann	
- ABC der ersten unheilvollen Anzeichen	38
- ABC der eher „alternativen“ Heilmethoden (weibliche Sicht)	44
- ABC der eher „konservativen“ Heilmethoden (männliche Sicht)	57
III: Erkenntnis = eine Hüft-OP wird unvermeidbar – und wie man sich darauf einstellen kann	
- ABC der Hilfsmittel – aus weiblicher und männlicher Sicht	64
- Physio-Übungen – Die 9 goldenen HOP-HIP-Regeln	83
- Ganganalyse – Richtiges Gehen will gelernt sein	97
- Biomechanik - Erkenntnisse aus sportwissenschaftlicher Sicht	107
IV: Rund um die Hüft-OP	
Interviews mit vier erfahrenen Operateuren	110
- Dr. Christian Fulghum, endogap-Klinik Garmisch-Partenkirchen	112
- PD Dr. Jürgen Radke, Rotkreuzklinikum München	122
- Prof. Dr. Werner Plötz, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, München	126
- Dr. Otto-Heinrich Kloppenburg, Chefarzt der Helios Ostseeklinik Damp	130

V: Nachher = Bewegung und Sport sind wieder möglich – Erfahrungsberichte.	134
- Hubert – Vom Ausflug mit Damenfahrrad zum Adrenalinkick beim Freeriden	136
- Cécile (CH) – Wieder zurück in den Dressursattel	146
- Alfred – Langzeiterfahrungen als leidenschaftlicher Golfer	154
- Anne – Wieder auf dem Surfbrett mit Wind und Wellen	159
- Heinz – Vom Turner zum Triathleten	170
- Sieglinde und Filomena (I) – Auf der Moseralm, da gibt`s zwei Hüft-Phänomene	178
- Uli – Der Schnellentschlossene	190
- Roland – Der sportliche Pensionär – nur Squash geht nicht mehr	195
- Christian – Tausche Fußball gegen Golfball	201
- Klaus Wolfermann - Olympiasieger 1972 – und heute noch topfit	206
- Robert (A) – Plötzlich Schmerzen – rasche OP – gleich wieder fit	210
- Susanne – Nur Rückengymnastik und Treppensteigen	214
- Hartmut – Mit umstrittener Endoprothese auf den Gipfeln der Tour de France	218
VI: Fazit - 10 ultimative Hüft-Mutmach-Ratschläge	228
VII: Nützliches - Service	
- Fremdwörter-Glossar	231
- Top-Kliniken in D, A und CH	237
- Links	243
Nachwort	
- Die Autoren und der Gestalter	244
- Danksagung, Impressum	246

Heidi Rauch



Heidi Rauch ist nicht nur Doppel-Hüft-TEP-Trägerin, sondern auch Diplom-Journalistin, PR-Frau und Buchautorin („Falling in love“, Rowohlt;

Drehbücher und – noch nicht erschienen – „Das Limoncello-Quartett“, Frauen-Roman).

Geboren in Berlin, studierte sie in München (Ludwig-Maximilians-Universität in Kombination mit der Deutschen Journalistenschule, 16. Lehrredaktion). Sie lebt heute in zweiter Ehe verheiratet mit dem Journalisten Michael-A. Konitzer in Erding bei München – und mehrere Wochen im Jahr in den italienischen Marken. Die Schreiberin aus Leidenschaft macht PR für Kultur (u. a. Konzerte und Events auf Schloss Amerang, Internationales Gitarrenfestival „Saitensprünge“ in Bad Aibling), und Golf (Golfclub München Eichenried).

Grundlage für dieses Buch ist ihr im Oktober 2011 gestarteter Blog titanhuefte.wordpress.com.

Peter Herrchen



Peter Herrchen, geboren in Wiesbaden, ist nicht nur Doppel-Hüft-TEP-Träger, sondern auch Diplom-Betriebswirt. Er gründete 1986 seine

eigene IT-Firma, die S&H EDV-Beratung GmbH. Nach deren Verkauf 2002 ist er weiterhin in dieser Branche tätig.

Nebenbei hat er sich im Rahmen seiner vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten in Vereinen und Bildungseinrichtungen dort um Presse- und Öffentlichkeitsarbeit gekümmert sowie deren Web-Auftritte ins Leben gerufen und gepflegt. Für sein Engagement wurde er 1996 mit dem Ehrenbrief des Landes Hessen ausgezeichnet. Er lebt heute, verheiratet in zweiter Ehe, mit der gemeinsamen Tochter in Wiesbaden - und mehrere Wochen im Jahr am Tegernsee, Oberbayern.

Grundlage für dieses Buch ist sein Anfang 2011 gestarteter Blog endoprothese.wordpress.com.

Hubert Hornsteiner



Heidis Krücken schauen in die Landschaft bei San Benedetto del Tronto.



Hubert war mein Mit-Patient in der Reha nach meiner ersten Hüft-OP in Bad Heilbrunn. An unserem Tisch

kümmerte er sich besonders nett um eine ältere, etwas niedergeschlagene Dame, die nur er zu täglichen Spaziergängen im Kräuter-Erlebnispark bewegen konnte. Er war bald so fit, dass er als einziger Patient zum Bogenschießen (!) gehen durfte. Und er hat mir, der Preußin, das bayerische Kartenspiel Wattn beigebracht, das wir zu viert dann allabendlich gespielt und uns dabei prächtig amüsiert haben. Lachen heilt ja bekanntlich auch!

Seine Geschichte ist der erste Erfahrungsbericht in diesem Buch. Und er hat das Buch gestaltet.

Somit ist „Mut zur neuen Hüfte!“ ein Projekt von fünf künstlichen Hüften – FiveArtHips also nicht nur beim Triathlon von Peter Herrchen & Co.

HR

Danke

Bevor dieses Buch entstehen konnte, haben auch wir Autoren Menschen gebraucht, die uns Mut machen, uns unterstützen. Wir danken deshalb an dieser Stelle wie bei einer Oscar-Verleihung folgenden Lebensbegleitern:

- Für die „Produktion“ danken wir unseren Eltern. Sie können nichts für unsere offensichtlich angeborenen Hüftprobleme. Dafür haben sie uns ein gesundes Selbstbewusstsein, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und positive Energie mit auf den Weg gegeben.
- Für die „Technik“ danken wir unseren Operateuren, den Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen, die uns buchstäblich wieder auf die Beine gebracht haben.
- Für den „seelischen Support“ danken wir unseren geliebten Ehepartnern.
- Für „Rat und Tat“ danken wir unseren Freunden und allen Bekannten, die wir im Laufe der Buchentstehung mit dem „Work in progress“ konfrontiert haben und die uns mit Kritik und Lob weitergeholfen haben.

Liebe Leserin und lieber Leser,
sollte Ihnen dieses Buch Mut gemacht haben, würden wir uns freuen, wenn Sie es weiterempfehlen. Auch sind wir offen für Lob oder Kritik, Anregungen und Ergänzungen sowie Fehlerteufel-Hinweise.
Wir beide mailen gern und freuen uns über Ihre Nachrichten an:
autoren@mut-zur-neuen-huete.de.

Impressum

Herausgeber: Edition Rauchzeichen, Schlossallee 28, 85435 Erding
Text- und Bild-Redaktion: Heidi Rauch, 85435 Erding, und Peter Herrchen,
65207 Wiesbaden, autoren@mut-zur-neuen-huette.de
Schlussredaktion: Ursula Rauch, Berlin, und Michael-A. Konitzer, Erding
Layout/Produktion: Hubert Hornsteiner, 82481 Mittenwald, hhornsteiner@web.de
Logo-Gestaltung Edition Rauchzeichen: brunner und gamböck, büro für visuelle
kommunikation, 84208 Landshut, www.brunnergamboeck.de
Druck und Verarbeitung: Steininger Offsetdruck GmbH, Schlosstr. 6,
85737 Ismaning, www.steiningerdruk.de
Redaktionsschluss: 15. August 2012

Fotos:

Heidi Rauch, Peter Herrchen, Hubert Hornsteiner, Joe Petrus (Golf-3D-Aufnahmen,
www.image-photo.de), Conny Schweidler (Physio-Aufnahmen, www.connyschweidler.de),
Ralf Gamböck (Autorenfoto Heidi Rauch, www.brunnergamboeck.de), Gregor Bresser
(Übungen Birgit Ferber-Busse im ABC, www.bressermedia.de), Florian Feund (Atem-Foto im
ABC, www.bildhaft.com), Life-Kinetik (Neureuther-Foto im ABC, www.lifekinetik.com),
Bellicon (Trampolin-Foto im ABC, www.bellicon.com), Haider Bioswing (Posturomed-Platt-
form im ABC, www.bioswing.de), Corinne Aeberhard (Dressurreiterin Cécile); Gisela Krieger,
Armin Fettingner, Yuanyuan Yu (Fotos Ulrich); Lilo Tadday (Fotos Anne, www.tadday-foto.de)

ISBN: 978-3-00-040588-4

Rechtlicher Hinweis

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden von den Autoren nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) wurden nicht extra kenntlich gemacht, dafür wurden genannte Produkte in die Link-Liste aufgenommen. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass dieses Buch nur von uns beiden Autoren finanziert worden ist. Wir haben keinerlei Zuwendungen, Werbekostenzuschüsse oder Ähnliches von den genannten Personen oder Unternehmen erhalten.

Das Werk, einschließlich all seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Über eine Verlinkung und kenntlich gemachte Zitate freuen wir uns dagegen.



Ein Hüft-OP-Mutmach-Buch mit Erfahrungsberichten von sportlichen Hüft-„Titanen“

Sie haben Schmerzen und wissen nicht genau, woher sie kommen? Die Wirbelsäule oder das Knie zwicken? Es könnte die Hüfte sein! Dies ist das erste Buch rund um Hüftbeschwerden und das künstliche Hüftgelenk aus Patientensicht. Die Autoren, beide 55 Jahre jung, wissen wovon sie reden, denn sie sind selbst bereits mit zwei künstlichen Hüftgelenken ausgestattet. Alle Patienten in diesem Buch haben ihre Hüft-OP gut überstanden, haben ihre Leidenszeit hinter sich und genießen ihre neue Beweglichkeit – ob im Alltag, beim Bergwandern, Rennradfahren, Golfspielen, Skifahren, Kitesurfen, Triathlon oder beim Reiten.

- 15 Patienten erzählen über ihren Weg bis zur künstlichen Hüfte – und die neue, sportliche Lebensfreude danach.
- Vier Operateure in München, Garmisch-Partenkirchen und Damp an der Ostsee klären Fragen rund um die Hüft-OP.
- Das Sport- und Rehaszentrum Traunmed zeigt praktische Übungen zum leichten Nachmachen für jedermann.
- Außerdem Tipps von A bis Z zu (alternativen) Therapien und Hilfsmitteln, nützliche Links u.v.m.

„Wir wünschen Ihnen Mut zur neuen Hüfte!“

www.mut-zur-neuen-huefte.de

ISBN 978-3-00-039196-5

edition
rauch
zeichen