

Mut zum neuen Knie!

Der zweite Mutmach-Ratgeber aus Patientensicht

MÜNCHEN · »Die Knie hier in der Reha sind ganz neidisch auf uns Hüften, dass wir ein so tolles Buch haben.« Dieser Satz einer Leserin von »Mut zur neuen Hüfte!« war ausschlaggebend dafür, dass im Februar 2014 der Nachfolge-Ratgeber »Mut zum neuen Knie!« erschienen ist.

Die Autoren Heidi Rauch und Peter Herrchen können im Knie-Fall zwar nicht auf eigene Erfahrungen wie im erfolgreichen Hüft-Mutmachbuch zurückgreifen. Aber die Intention ist die gleiche: Betroffenen Mut machen, den notwendigen Eingriff vornehmen zu lassen, um mit einem künstlichen Kniegelenk neue Lebensfreude genießen zu können. Im Mit-

telpunkt des Mutmach-Buchs »Mut zum neuen Knie!« stehen Erfahrungsberichte von Patienten mit Knie-TEP (= Totalendoprothese), die wieder Sport treiben und ihren Alltag problemlos meistern. 18 Betroffene von 44 bis 85 Jahren berichten, wie sehr sie nach erfolgreicher Knie-OP ihre neue Beweglichkeit mit dem künstlichen Gelenk genießen. Sie haben sich teilweise jahrelang mit Schmerzen geplagt. Nun fahren sie wieder Rad, schwimmen, erobern die Berge im Sommer und Winter, spielen Golf, Tischtennis und Tennis, gehen zum Nordic Walking und Tanzen oder trainieren im Fitness-Studio. Fachwissen steuern fünf erfahrene Opera-

teure von Hamburg bis Garmisch-Partenkirchen bei. Dazu gibt es Physio-Übungen mit vielen Fotos, ein Kapitel über die Alexander-Technik als eine Möglichkeit, die Knie-OP möglicherweise zu vermeiden, Tipps zur richtigen Ernährung für die Gelenke sowie Erläuterungen und eine Liste mit den wichtigsten Kliniken und Reha-Einrichtungen.

»Mut zum neuen Knie!« hat 307 Seiten, ist mit 214 Fotos durchgehend farbig bebildert und kostet 24,90 Euro. Es erscheint gedruckt und als E-Book (für 16,99 Euro) in der Edition Rauchzeichen. Stets aktuelle Informationen gibt es auf www.mut-zum-neuen-knie.de.