

GEO WISSEN

G E S U N D H E I T

NR. 5

Alles über
**Knie, Rücken,
Hüfte, Schulter,
Hand und
Fuß**

Muskeln, Knochen, Gelenke

So **bleiben** Sie
fit und **beweglich!**



Ernährung

Richtig essen bei
Rheuma und Arthrose

Therapien

Was wirklich gegen
Schmerzen hilft

Ayurveda

Ist sanfte Heilung
möglich?

Deutschland € 11,50 Österreich € 12,90 Schweiz sfr 19,80 Benelux € 13,50

Ein ganz neues Lebensgefühl

Jürgen Flickinger, 56, hat zwei künstliche Hüftgelenke eingesetzt bekommen

Die Schmerzen kamen schleichend. Morgens nach dem Aufstehen brauchte ich immer länger, bis ich mich normal bewegen konnte. Irgendwann sagte meine Frau, dass ich krumm gehe. Einige Zeit später tat das Stehen weh, schließlich auch das Sitzen. Bei Dienstreisen im Flugzeug standen mir Schweißperlen auf der Stirn, wenn der Servicewagen den Weg blockierte und ich nicht aufstehen konnte. In der Firma nahm ich mir die Freiheit, während der Sitzungen aufzustehen und herumzugehen, nach vorn zum Flipchart oder rüber zur Kaffeemaschine.

Dass ich eine Arthrose in der linken Hüfte haben könnte, kam mir lange Zeit gar nicht in den Sinn, obwohl auch mein Vater schon zweimal an der Hüfte operiert worden war. Meine anderen Gelenke sind soweit in Ordnung. Dann erhielt ich die Diagnose: Die Arthrose sei bereits fortgeschritten, eine künstliche Hüfte könne helfen. Das wollte ich unbedingt vermeiden. Ich trainierte täglich die Muskeln in Rumpf, Beinen und Bauch, balancierte auf dem Wackelpad. Schluckte über Monate jeden Morgen zwei Esslöffel Kokosöl, das gegen Entzündungen helfen soll, nahm Schmerztabletten, trug Schmerzsalben auf.

Aber es half alles nicht, und schließlich wurde ich in der Wolfart-Klinik in Gräfelfing operiert. Nach der sogenannten Yale-Technik: Um an das Gelenk zu kommen, wird dabei vorn und hinten jeweils nur ein kleiner Schnitt gesetzt. Das soll den Schaden an der Muskulatur so gering wie möglich halten. Vier Monate später konnte ich wieder joggen, windsurfen und snowboarden.

Nach zweieinhalb Jahren war auch der Knorpel der rechten Hüfte weitgehend zerstört. Ich zögerte diesmal nicht so lange, machte aber wieder meine Muskelübungen, um die Heilung nach der Operation zu beschleunigen.

Zwei Monate danach schon fühlte ich mich einfach perfekt. Ich habe keinerlei Schmerzen mehr, kann mich frei bewegen. Als im Winter Tiefschnee lag, musste ich mich zusammenreißen, um nicht leichtsinnig zu werden und gleich wieder Snowboard zu fahren.

Vier bis fünf Monate lang soll ich die Hüfte jetzt nicht übermäßig belasten, hat der Arzt gesagt, damit die Prothese gut einwächst. Ganz ehrlich: keine leichte Aufgabe.

Jahrelang litt Jürgen Flickinger unter Hüftarthrose; heute fährt er wieder Mountainbike