

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT	11
KAPITEL 1	
<b>Die Leiden des jungen Hüftkranken</b>	
Der Schmerz kommt mit 50	17
Es pocht nachts in meinen Hüftgelenken	19
Ist meine Hüftgelenksarthrose nur eine Lüge?	21
Geheimnisvolle Nahrungsergänzungsmittel gegen Arthrose?	24
Die kaputten Hüftgelenke müssen auf den Schrottplatz	25
KAPITEL 2	
<b>Operiert wird nicht das Röntgenbild, sondern der Patient</b>	
Auf der Suche nach Hüft-Werkstatt und Hüft-Klempner	29
<b>TEP-Tipps:</b> Wie finde ich Hüftklinik und -arzt?	30
Ich drehe eigenhändig am Rad der Fortuna	32
Der erste OP-Termin: Rechts vor links	34
<b>TEP-Wissen:</b> Gibt es ein Gütesiegel für Hüft-Kliniken?	37
KAPITEL 3	
<b>Die TEP im Doppelpack im zweiten Versuch</b>	
Mein erster OP-Termin scheitert kläglich	39
<b>Pro &amp; Contra:</b> Welches sind die Vor- und Nachteile einer stationären Reha?	41
<b>Praktische Tipps:</b> Was gehört auf die perfekte Packliste?	44
Ein neues Hüftgelenk im Doppelpack: Das soll gehen?	46
<b>Pro &amp; Contra:</b> Welche Vor- und Nachteile hat eine simultan-bilaterale Hüft-OP?	48
Tschüss Hamburg, Münster Ahoi!	50
Angstfaktor künstliches Hüftgelenk	52
Ich durchforste das Endoprothesenregister	54

Doppel-TEP von vorne mit AMIS	56
<b>TEP-Tipps:</b> Welche zehn Fragen sollte ich meinem Hüft-Doc stellen?	59

#### KAPITEL 4

### **Adieu, Arthrose – im dritten Anlauf**

Endorphine legen sich sanft auf die Knorpelreste	61
Happy End in Hamburg?	64
Von Bikinizugängen und Kurzschaftprothesen	67
Eine bösartige Hexe schießt mir ins Kreuz	71

#### KAPITEL 5

### **Die 5-Wochen-Packliste und der Klinik-Check-In**

Wird der Phönix über Fortuna siegen?	75
Einchecken in das weiße Schloss	78
Großeinkauf: Provisorium, Adiletten und Gehhilfen	82

#### KAPITEL 6

### **Gefühlsachterbahn in der Klinik**

Der „Tag O“ ist da	87
Die taube Haut im Oberschenkel	90
Das erste Röntgenbild mit TEPs	92
Die Gehhilfen helfen mir auf die Beine	93
Ein richtig harter Tag	95
Kleine Schritte in die Normalität	97
Der terminfreie Sonntag und der Anruf meines Docs	99
Der PhöniXX auf der Treppe	102
Der Schmerz lässt nach	105
Endoprothesen-Pass und OP-Bericht: Was in den Hüften steckt	108
<b>TEP-Geheimwissen:</b> Der Endoprothesen-Pass: Haben TEPs ein Mindesthaltbarkeitsdatum?	110
Das Geschlechtsleben mit Hüft-Ersatz: Geht da noch was?	113

## KAPITEL 7

### **Ich bin jetzt Rehalist**

Der nahtlose Übergang von der Klinik in die stationäre Reha	117
Der Männer-Stammtisch im „Restaurantbereich“	119
Reha-Check-Up: Die Beinlänge und der nervige Nervus	120
<b>TEP-Wissen:</b> Warum und wie lange nervt der Nervus?	122
Das volle Reha-Tagesprogramm	123
Meine neuen Hüftgelenke dürfen sich nicht langweilen	127
Radebergscher Rehalismus: Die Flucht aus der Reha in die Kneipe	130
Schüler des nordischen Gestöckels und der Gangschule	132
Vorfreude auf die Alpen und auf den Linden-Berg	135
Vorgeschmack auf den häuslichen Alltag	137
Welche Sportarten mögen meine TEPs?	140
Au revoir, Reha!	141

## KAPITEL 8

### **Ich werde wiedereingliedert**

Der neue Alltag zu Hause und im Büro	143
<b>TEP-Geheimwissen:</b> Welches sind die 15 Meilensteine auf dem Weg zum TEP-Titan?	144
Das Nachsorgeprogramm gegen den inneren Schweinehund	147
Endlich wieder Fahrrad statt Fiat	149
Straffe Schubser für mehr Bewegung	150
Sitzen ist out	152

## KAPITEL 9

### **Die endgültige Geburt des TEP-Titans**

Das Alpe-Adria-Abenteuer startet	155
Vom Tal der Leiden zum Gipfel des Glücks	156
Die letzte Prüfung: auferstanden aus dem Schotter	158

<b>TEP-Experteninterview: Welche Lebensdauer hat ein künstliches Hüftgelenk?</b>	160
So wie ein Schatten werd' ich dich begleiten	162
NACHWORT	
<b>Titan verbiegt sich nicht!</b>	165
<b>Danksagung &amp; Schlusswort</b>	167
<b>Über den Autor</b>	169