

## Liebe Lesende!

Die Diagnose „Beidseitige Hüftgelenksarthrose vierten Grades“ traf mich im Sommer 2016. Kurz nach meinem 50sten Geburtstag. Ich war am Boden zerstört und vor allem eines: Hilflos! Ich habe mich fast um den Verstand gegoogelt, diverse Ärzte aufgesucht, mysteriöse Nahrungsergänzungsmittel zu mir genommen, Schmerztabletten eingeworfen und sogar Faszienrollen bestellt. Als mögliche Ursache nannte der Röntgenarzt eine Hüftfehlstellung seit meiner Geburt. Nur wenige Monate später mündete diese Hüft-Dysplasie bereits in schmerzhaftem Entzündungen und Schleimbeutel an beiden Hüftgelenken. Diese fiese Koxarthrose brachte mich schon bald nachts um meinen Schlaf und bereits 100 Meter zu Fuß waren ein massives Problem. Ich war gerade 50 geworden und fühlte mich wie 100. Auch Treppensteigen war kaum noch möglich, geschweige denn das Schneiden meiner Fußnägel. Mein geliebtes Fahrrad konnte ich nur noch mit einem Karatetrtritt über die Querstange besteigen. Der reguläre, elegante Beinschwung über den Sattel hätte mich vor Schmerz in eine Ohnmacht versetzt.

Nach langem Zaudern und Zögern war jedoch bald klar: So will ich nicht weiterleben! Nach meinem Sommerurlaub 2018 auf Kreta – bei dem ich vor Leid auch nicht mehr wandern konnte und die wundervolle Samaria-Schlucht auslassen musste – entschied ich mich ohne Wenn und Aber für zwei künstliche Hüftgelenke. Erst eine Seite, dann die andere. Doch am Ende kam alles ganz anders. Dieser Weg von der ersten Entscheidung bis zur Operation war noch holpriger als die

schmerzvolle Phase zuvor. Diese Zeit war gespickt mit Herausforderungen, harten Kämpfen und Verzweiflung.

Als ich zwischenzeitlich 2017 das Buch „Die Arthrose-Lüge“ von den selbsternannten Schmerzspezialisten Liebscher-Bracht und Bracht in die Hände bekam, keimte zunächst neue Hoffnung auf. Dieses Werk wurde marketingtechnisch wie ein sensationeller Erkenntnisgewinn in unser Land getragen. Eine These lautete, dass „künstliche Hüftgelenke meistens unnötig“ sind. Ich müsste nur meine muskulär-faszialen Überspannungen mit Faszienrollen und -kugeln lösen und schon sei der Arthroseschmerz – schwupps – wegmassiert. Also versuchte ich, mein Bindegewebe zu rollen und zu kugeln, aber der Schmerz, er blieb. Und je länger der Schmerz blieb, umso mehr begann ich der goldenen Regel der Operateure zu vertrauen: „Wir operieren nicht das Röntgenbild, sondern den Patienten.“ Diese Regel besagt auf ganz banale Weise: Wenn eine Arthrose da ist und extremes körperliches Leid mit sich bringt, kann man sich mal auch mal operieren lassen. Denn nicht jede Arthrose ist eine Lüge. An dieser Stelle sei vorweggenommen, dass Titan und Keramik seit Anfang 2019 in meinen beiden Hüften verbaut sind. Und zwar in einer Operation. Heute bin ich wieder so fit, dass ich sogar in der Lage bin, dieses Buch mit Endorphinen im Körper zu schreiben, die ich auch spüre. Zuvor waren meine Endorphine anscheinend stets damit beschäftigt, meine Schmerzen zu mindern. Diese wundervollen Glückshormone hatten sich zu lange in meinem tiefsten Innern verborgen.

Ich hätte dieses Buch auch in Gedenken an „Die Arthrose-Lüge“ mit „Warum künstliche Hüftgelenke hin und wieder nötig sind“ betiteln können. Aber „Titan für den Titan“ ist aus meiner Sicht authentischer und soll den steinigen und leidvollen Pfad widerspiegeln, den ich vom Beginn des Schmerzes 2016 bis zur Rückkehr in den Alltag im Jahr 2020 mit den neuen Hüften gegangen oder eher gehumpelt bin.

Und sollte unser ehemaliger Nationaltorwart Olli Kahn den „Titan“ für sich reklamieren, geht mir das links und rechts an der Hüfte vorbei. Denn Olli, auch deine Hüfte könnte schneller verschleißen, als du glaubst. Das kann sogar schon um die 50 passieren. Also pass gut auf dich auf!

Es liegt mir sehr am Herzen, den Weg zu einem künstlichen Hüftgelenk aus der Sicht eines Patienten zu beschreiben. Von den selbsternannten Hüftexperten und -gurus gibt es zu dem Thema bereits ausreichend zu lesen. Für mich war dieses unerträgliche Meinungswirrwarr, welches im Netz und in den Medien herrscht, am Ende kaum noch zu ertragen. Egal, ob es um einseitige oder simultan-bilaterale Hüft-Operationen geht, um vordere oder seitliche Zugänge zum Hüftgelenk oder um die Art und den Hersteller der Totalendoprothesen (TEP). Einigkeit unter den Experten besteht zumindest darin, dass es keine Einigkeit gibt. Obwohl auch das nur eine These ist.

Meine persönliche Geschichte ist chronologisch aufgebaut und beginnt mit dem Tag des ersten Schmerzes. Über einen Zeitraum von vier Jahren beschreibe ich meinen holprigen Weg vom quälenden Ruheschmerz über die aufreibende Suche nach passenden Hüftkliniken und -ärzten bis hin zur Operation. Ich nehme die Lesenden aber auch mit durch die Rehabilitation und erzähle, wie ich in meinen Job wiedereingegliedert wurde. Am Ende meines Erlebnisberichtes stehen das normale Leben mit zwei künstlichen Hüftgelenken und zwei wundervolle Glücksmomente.

Zudem finden sich über das Buch verteilt zehn Infoboxen, in denen ich beschreibe, was ich gerne vorher gewusst hätte oder auf dem Weg zu zwei neuen Hüftgelenken recherchiert und herausgefunden habe. Die Kategorien heißen „TEP-Tipps“, „TEP-Geheimwissen“, „TEP-Wissen“, „Pro & Contra“, „TEP-Experteninterview“ sowie „Praktische Tipps“. Im Rahmen meiner Leidensgeschichte habe ich nämlich einige Fehler gemacht. Meine Suche nach der richtigen Klinik und dem

richtigen Hüftarzt war zum Beispiel unstrukturiert, weil mir zu Beginn noch Erfahrungswerte fehlten. Zudem hatte ich keine Ahnung, welche konkreten Fragen ich meinem Arzt beim Erstgespräch stellen sollte. Mir war sogar vor schmerzbedingter Verwirrung durchgegangen, dass es für Gelenkersatz-Kliniken ein Gütesiegel gibt. Und auch meine Packlisten für das Krankenhaus und die Reha-Einrichtung waren lückenhaft. Daraus habe ich gelernt und möchte dieses Wissen in kompakter Form an alle Lesenden weitergeben.

Mit diesem Buch möchte ich aber vor allem meine guten und schlechten Erfahrungen, meine Ängste und Enttäuschungen, aber auch mein persönliches Gefühl der Wiederauferstehung mit Leidensgenossinnen und -genossen teilen. Ich möchte euch, liebe Lesende, durch die schweren und die guten Zeiten mitnehmen. Ich bin sehr glücklich, wenn ich euch mit diesem Buch etwas Halt und ein wenig Orientierung geben kann. Vielleicht schaffe ich es sogar, mit diesem Bericht eine Entscheidung zu erleichtern oder neue Hoffnungen zu wecken. Denn es gibt ein Leben nach der Hüftgelenksarthrose! Und sollten die Prothesen nach 15 Jahren wieder geschrottet sein, gibt es eben neue. Mittlerweile weiß ich, dass Schmerzen und Unbeweglichkeit deutlich schlimmer sind als die Operation und die anschließende Reha.

Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlichst  
Klaus Baumann

## Operiert wird nicht das Röntgenbild, sondern der Patient

### **Auf der Suche nach Hüft-Werkstatt und Hüft-Klempner**

**Fast ein Jahr** hatte es somit gedauert, an meiner Entscheidung zu rütteln, dass eine Hüft-OP tabu sei. Der Sommer 2018 war der Sommer der Schmerzen und ich musste etwas in meinem Leben ändern, um wieder so lachen zu können wie Ralf. Mit diesem Entschluss fühlte ich mich erleichtert, gleichzeitig jedoch verunsichert und hilflos. Die Frage „Wie geht es nun weiter?“ geisterte ununterbrochen durch meinen Kopf. Schließlich hatte ich in Münster noch immer keinen festen Hüft-Klempner. Ich muss gestehen, dass ich mit einem grundsätzlich starken Misstrauen gegenüber Ärzten gesegnet bin. Woher dieses rührt, kann ich nur schwer ergründen. Häufig ist – so glaube ich – ein gewisses finanzielles Eigeninteresse der Docs bei Diagnose und anschließender Therapieempfehlung nicht auszuschließen. Mittlerweile weiß ich, dass bei einer beidseitigen Hüft-OP rund 7.000 Euro – ohne die Kosten für den Krankenhausaufenthalt – über den Tisch gehen. Welche Klinik bzw. welcher Hüftgelenkshandwerker möchte sich diesen Umsatz nicht an Land ziehen? Somit brauchte ich in Phase 1 zunächst mal eine relativ unabhängige Meinung und etwas Zeit zum Nachdenken, bevor ich zum erstbesten Arzt rannte und mich unter das Hüft-Messer legte.

## Wie finde ich Hüftklinik und -arzt?

---

Heute weiß ich, dass ich bei dieser Suche viel pragmatischer hätte vorgehen können. Bei der Auswahl der richtigen Klinik und des richtigen Arztes spielen nämlich Quantität UND Qualität eine wichtige Rolle.

- 1.** Kläre und entscheide zu Beginn, welche Operationsmethode du bevorzugst (Art des Zugangs, einseitig oder simultan-bilateral). Nicht jede Klinik bietet alle gewünschten Methoden an. Dazu solltest du erste Vorgespräche mit einem unabhängigen Hüftarzt führen.
- 2.** Erste mögliche Anlaufstationen für die Kliniksuche sind die Berater der eigenen Krankenkasse. Hilfreich ist zudem die „Weisse Liste“, eine unabhängige, werbefreie Internetplattform, welche auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und seit 2011 als gemeinnützige Gesellschaft betrieben wird. <https://www.weisse-liste.de>
- 3.** Prüfe auch, ob deine Wunschklinik das Gütesiegel „EndoCert“ besitzt (siehe Infobox „TEP-Wissen – Gibt es ein Gütesiegel für Hüft-Kliniken?“ auf Seite 37).
- 4.** Welche Fallzahlen – also wie viele TEPs pro Jahr – kann die Klinik vorweisen? Aktuelle Zahlen bekommst du u. a. von deiner Krankenkasse oder findest du im Qualitätsbericht auf der Webseite der Klinik. Je höher die Fallzahl ausfällt, umso erfahrener ist die Klinik.

**5.** Nicht nur die Klinik sollte Erfahrung vorweisen, sondern auch dein Operateur. Frage deinen bevorzugten Arzt ganz direkt, wie viele Operationen er pro Jahr durchführt! Hauptoperateure von Kliniken mit dem Siegel „EndoCert“ müssen mindestens 50 Operationen pro Jahr vorweisen können.

**6.** Wie ist das Vertrauensverhältnis zu deinem ausgewählten Arzt? Beantwortet er deine Fragen ohne Umschweife oder ist er kurz angebunden und weicht deinen Fragen eher aus? Welche Fragen du deinem Arzt unbedingt stellen solltest, erfährst du in der Infobox *„TEP-Tipps – Welche zehn Fragen sollte ich meinem Hüft-Doc stellen?“* auf Seite 59

**7.** Kennst du Familienangehörige, Freunde, oder Bekannte, die bereits eine Hüft-OP hinter sich haben? Frage diese nach ihrer Zufriedenheit. Diese Informationen aus erster Hand können sehr hilfreich sein, unabhängig von Fallzahlen und Qualitätssiegel.

*Quelle: Eigenrecherche*

**Spontan kam mir** meine Krankenkasse in den Sinn. Diese sollte mit dem Thema Hüft-OP eigentlich vertraut sein, zumal in Deutschland pro Jahr rund 200.000 Hüftoperationen durchgeführt werden. Also rief ich die Service-Hotline an und schüttete der freundlichen Dame mein Herz aus, wobei ich sofort gestand, dass meine Hüftgelenke komplett in Trümmern lägen. Empathisch lauschte sie meinen Worten und gab mir gleich zwei wertvolle Hinweise für meinen weiteren Weg: Zum einen könne mir das „medizinische Servicecenter“ sog. Fallzahlen zur Verfügung stellen. Fallzahlen, fragte ich? „Ja, welche Kliniken setzen pro Jahr wie viele künstliche