



Eindrücke vom Kitesurfen in der Zeit vor dem Unfall: 2007 in El Gouna, Ägypten (rundes Foto) und in Sierksdorf an der Ostsee



Fotos: privat

Anne Pieper steht mit künstlichem Hüftgelenk auf dem Kiteboard:

Titangestählt in neue Höhen

Die angehende Orthopädin Anne Pieper stürzt beim Kitesurfen aus sieben Metern

Höhe auf die Felsküste. Sie überlebt, bekommt ein künstliches Hüftgelenk. Mit ihrer sprudelnden Energie und mentalen Stärke lotete sie ihre Grenzen neu aus. Inzwischen steht sie wieder auf dem Board – etwas bedachter, aber unvermindert lebensfroh.

Welche Glücksgefühle Kitesurfer erleben, wenn sie mit ihren „Kite“ genannten bunten Lenkdrachen in den Himmel aufsteigen oder mit ihren Boards auf dem Wasser rasante Manöver fahren, lässt sich sogar beim Zuschauen erahnen. Strand und Meer, Sonne und Wind, Höhe und Geschwindigkeit – das sind nun mal archaische Zutaten für den Geschmack von Freiheit und Abenteuer.

Auch die Ärztin Dr. Anne Pieper aus Neustadt in Holstein an der Ostsee ist vom Kitesurfen von Anfang an fasziniert: „Wenn ich auf einer großen Welle surfe, frei in der Luft schweben oder die starken Kräfte spüre, mit denen mich der Drachen nach oben katapultiert, erlebe ich Momente vollkommener innerer Klarheit. Ich bin mit den Elementen verbunden und frei von allen äußeren Einflüssen.“ Über viele Jahre betreibt die gebürtige Baden-Württembergerin das Kiteboarden neben Studium und Facharzt Ausbildung mit Leidenschaft und Ehrgeiz, auch wenn ihr dadurch für das Mountain-

biken, Schwimmen, Reiten, Skifahren weniger Zeit bleibt.

Die 33-Jährige liebt den sportlichen Wettkampf, ist diszipliniert und durchtrainiert. Bald verbucht sie beachtliche Erfolge in der Extrem-Sportart, die in den 90er-Jahren von Hawaii aus weltweit zum Trend wurde und ihren eigenen Lifestyle kreierte. 2003 kommt Anne Pieper bei den Deutschen Meisterschaften auf Platz 3, wird später Deutsche Meisterin und Vize-Europameisterin. Sie gewinnt Sponsoren für sich, die sie mit dem aktuellsten Material ausstatten. So bleibt sie auch sicherheitstechnisch immer auf neuestem Stand.

Sportunfall mit weitreichenden Folgen

Mitte April 2008 passiert dann in Santa Eulalia an der Westküste Ibizas der Unfall, der ihr Leben für längere Zeit aus den Angeln heben sollte: „Plötzlich packte mich eine unvorhersehbare Windbö und schleuderte mich aus etwa sieben Metern Höhe auf die Felsküste“, sagt Anne Pieper. Sie kann sich noch gut erinnern, wie

sie den Boden näher kommen sah: „Es war, als ob die Zeit stillstehen würde.“ Beim Aufprall bricht sie sich das Kreuzbein, das Becken und rechtsseitig den Oberschenkel und die Hüfte. Dabei ist ihr klar, dass sie noch großes Glück hatte: „Erst wenige Wochen zuvor ist ein Kiter in der gleichen Region gegen eine Wand geschleudert worden und dabei ums Leben gekommen.“

Ihre Verletzungen sind so schwer, dass sie auf der Insel nicht zu behandeln sind. Innerhalb weniger Stunden wird Anne Pieper nach Deutschland ausgeflogen. Am Stuttgarter Flughafen nimmt sie ihr Vater, Arzt in Tübingen, mit seinem Rettungsteam in Empfang. Auf schnellstem Wege geht es in die BG Klinik nach Tübingen.

„**Trotz der starken Schmerzen** war die ganze Zeit über meine größte Sorge, dass ich womöglich meinen Beruf und meinen Sport aufgeben müsste. Ich hatte das Gefühl, dass nicht nur meine Existenz, sondern auch meine Identität auf dem Spiel steht.“ Bis zum Unfall hatte die angehende Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie häufig am Operationstisch gestanden und Patienten künstliche Hüftgelenke implantiert. Nun musste sie sich mit dem Gedanken auseinandersetzen, möglicherweise selbst eine Prothese zu bekommen.

Anne Piepers Weg zurück in ihren verantwortungs-

vollen Beruf und in ihren Sport hat mehr als eine Facette. Da ist natürlich zum einen die medizinisch-technische Frage, wie fit man mit einem künstlichen Hüftgelenk sein kann: Was geht noch, was geht nicht mehr? Dazu gehört aber auch die innere Haltung, mit der sie ihr Leben, und konsequenterweise auch den Heilungsprozess, gestaltet.



Perfekte Wasserwelle: Kitesurf-Spaß

Foto: privat

Bewegung, ständiges Lernen, ihre Grenzen bewusst zu erfahren und zu erweitern, ist für Anne Pieper ein Lebenselixier. Dazu gehören die Auslandssemester in den USA, Frankreich und Österreich während ihres Medizinstudiums. Ihr praktisches Jahr absolviert sie in Martinique, wo sie die ersten Kite-Wettkämpfe gewinnt. Während des Studiums lernt sie einen inter-

Anzeige

ARTZT
vitality

DIE NEUE DIMENSION IN SPORT UND GESUNDHEIT!

Made in GERMANY

Erfahren Sie mehr unter www.artzt-vitality.de



Filmreife Leistung: Anne Pieper bei Dreharbeiten am Rande des Worldcup 2006 in St. Peter Ording

Foto: privat

enden wollender Schmerzen bei jedem Schritt die Lebensfreude zurück.

„Doch ein knappes Jahr später passierte, was von Anfang an als mögliche Komplikation in Betracht gezogen werden musste: Es kam zu einer Hüftkopfnekrose und Pseudarthrose im Schenkelhals“, erläutert die Medizinerin. Die Diagnose bedeutete, dass das natürliche Hüftgelenk nicht mehr erhalten werden kann und in absehbarer Zeit ein künstliches Gelenk eingesetzt werden muss. Für Anne Pieper zunächst eine niederschmetternde Nachricht. „Bisher kannte ich aus dem Leistungssport nur ein Schnel-

national tätigen Coach kennen, der ihr noch heute immer wieder Berater und Geschäftspartner ist. Mit ihm arbeitet sie 2007 und 2008 als Businesscoach auf Ibiza, um ihr Wissen aus der Medizin und aus der Welt des Leistungssports weiterzugeben und für Unternehmen nutzbar zu machen. Bezogen auf ihren Unfall sagt Anne Pieper: „Jetzt konnte ich am eigenen Leib erfahren, ob mich meine Lebenseinstellung, meine Werte und Überzeugungen tatsächlich auch durch tiefe Krisen tragen können oder ob sich alles als pures Gedankengebäude erweist, das bei Sturm zusammenbricht.“

Ein Gelenkersatz ist auch für eine Ärztin keine einfache Entscheidung

Unmittelbar nach dem Unfall versuchten die Ärzte zunächst, die Frakturen mit Schrauben wieder in eine natürliche Form zu bringen. „Ein Meisterwerk“, kommentierte Anne Pieper ihre Röntgenbilder angesichts der komplizierten Schraubenarchitektur in ihrem Körper. Sie versprach sich selbst, alles zu tun, um gesund zu werden. Mit dem intensiven Körperbewusstsein einer Sportlerin nimmt sie die ersten Schritte wahr, genießt das erste Schwimmen im Meer, gewinnt trotz nicht

ler, Höher, Weiter. Nun sollte alles wieder von vorne anfangen. Es war aber auch klar, dass mir nichts anderes übrig bleiben würde, als den Weg der Natur anzuerkennen.“

Trotzdem versuchte sie noch einige Monate, mit den Schmerzen und dem Hinken zu leben und beides irgendwie zu überwinden. „Nach langen Diskussionen mit meinen Kollegen entschied ich dann, ein künstliches Hüftgelenk zu akzeptieren und es bewusst als Chance zur Rückkehr in ein aktives Leben zu betrachten.“ Ob es nicht besser gewesen wäre, sich schneller für das unvermeidliche Ersatzgelenk zu entscheiden?

„Nein“, sagt sie. „Manche Entscheidungen brauchen einfach mehr Zeit zu reifen, bis sie sich richtig anfühlen.“

Die Wahl der Klinik für die Operation fiel ihr dagegen leicht: Die Medizinerin arbeitete bereits seit einiger Zeit an der Schön-Klinik in Neustadt in Holstein, die auf Orthopädie spezialisiert ist und jährlich rund 3.000 künstliche Knie- und Hüftgelenke implantiert. Die Nähe der Klinik zu attraktiven Kite-Gebieten an der Ostsee hatte damals bei der Bewerbung die Wahl ihres Arbeitsplatzes



Erfolg beim Dünenschwimmen in der Nordsee: Anne Pieper gewinnt 2010 gleich ihren ersten Schwimmwettkampf mit Titanhüfte

Foto: privat

mitbestimmt. Jetzt war sie froh, dass sie die Fähigkeiten ihres OP-Teams aus eigener Anschauung kannte und wusste: Ich bin in besten Händen. Bei der Technik fällt die Wahl auf ein Titanhüftgelenk von DePuy. „Die Prothese hat einen Keramikkopf. Bei diesem Material gibt es keinen nennenswerten Abrieb, was natürlich gut für die Verträglichkeit und Haltbarkeit des Hüftgelenks ist.“

Im August 2009 wird sie operiert; eine Woche später steht sie bereits wieder auf beiden Beinen am Strand. „Ich bin fassungslos, wie schnell ich wieder auf die Beine komme“, schreibt Anne Pieper in ihrem Genesungstagebuch auf ihrer Website www.annepieper.com an ihre Freunde. Von ihrem Klinikbett aus hat sie einen Blick auf die wogende Ostsee und die federleicht schwebenden Surfer. Vor ihrem geistigen Auge sieht sich selbst schon wieder auf dem Board übers Wasser gleiten.

Sie werde oft gefragt, ob sich das neue Hüftgelenk nicht als Fremdkörper anfühle. Das sei absolut nicht

der Fall, im Gegenteil: „Im Vergleich zu den letzten Wochen vor der Operation habe ich gleich Harmonie und eine gute Balance im Hüftgelenk empfunden.“ So aufregend kann „normal“ sein, lacht sie.

Für Zuhause entwickelt sie ihr persönliches Heilprogramm: „Morgens lasse ich in einer Meditation ganz bewusst Atem und neues Leben in meine Knochen, Muskeln und Gelenke strömen. Die anschließenden

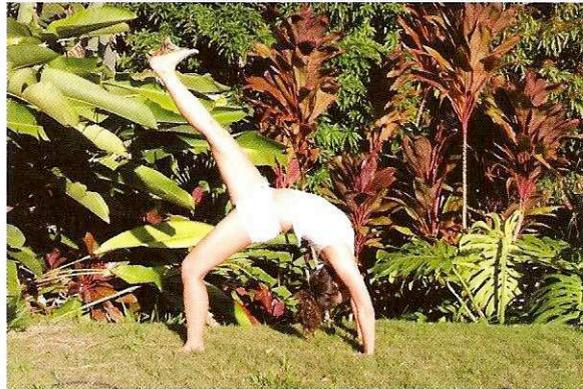


Foto: privat

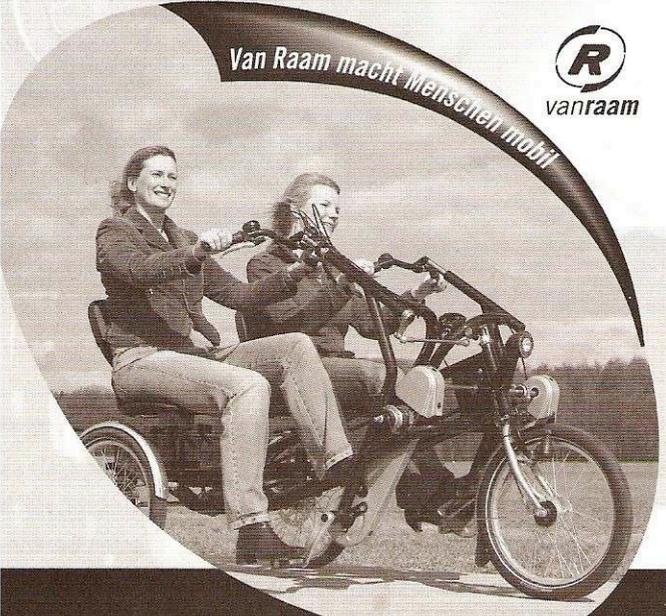
Yoga im Paradies: Auch im Urlaub auf Hawaii im Dezember 2010 übt Anne Pieper täglich ihre Beweglichkeit

Anzeigen



vanraam

Van Raam macht Menschen mobil



VAN RAAM, FUN2GO

Wenn ihr Partner, Kind oder Bekannter gerne Rad fahren möchte, aber nicht mehr allein am Strassenverkehr teilnehmen kann, dann bietet der Fun2Go eine Möglichkeit trotzdem Rad zu fahren.

Da der Fun2Go keinen Einstieg hat, kann man sich bequem von der Seite darauf setzen. Die komfortable Sitzhaltung, sowie die vielen Anpassungsmöglichkeiten für die Fahrer, garantieren Fahrvergnügen zu zweit.

Hersteller von Fahrrädern und Rahmen nach Maß spezialisiert
Aaltenseweg 56
NL-7051 CM Varsseveld
Tel: +31 (0)315 257370
Fax: +31 (0)315 231065
www.vanraam.nl
info@vanraam.nl




HAUSRHEINBERG
HOTEL AM SEE

GENIESSERWOCHEN IN RHEINBERG

Mögen Sie die kühle, frische Morgenluft, wenn der Tag erwacht? Wenn der Nebel über dem See aufsteigt und den Blick auf die Schönheit der Natur freigibt? Dann gehören Sie zu den Kennern. Genießen Sie die stille Jahreszeit mit ihren besonderen Reizen.

- Täglich Frühstücksbuffet
- Kostenfreie Nutzung der hauseigenen Sport- und Freizeitprogramme sowie Hilfsmittel



7 Nächte 309,-€
INKL. HALBPENSION 442,-€
PRO PERSON IM EZ ODER DZ

Reisezeitraum:
02.01.-16.04.2011
01.10.-20.12.2011

HausRheinsberg gGmbH
Hotel am See
Donnersmarckweg 1
D - 16831 Rheinsberg

Fragen Sie nach weiteren Angeboten!

Tel: +49 (0) 33931 344-0
Fax: +49 (0) 33931 344-555
Mail: post@hausrheinsberg.de
Web: www.hausrheinsberg.de

 **BARRIEREFREIE ERHOLUNG**

EN UNTERNEHMEN DER FORST DONNERSMARC-STIFTUNG

sanften Yogaübungen stabilisieren meinen Körper und kräftigen meine Muskeln, um mein neues Gelenk zu beschützen.“ Kein Tag vergeht ohne Schwimmen. Das Meer, das fast vor der Haustür beginnt, ist der geübten Schwimmerin kaum zu stürmisch. Beim Aikido-Training lernt sie das Fallen und Abrollen, schult die Achtsamkeit und genießt die körperliche und mentale Sicherheit, die ihr die japanische Kampfkunst vermittelt. Sie lernt Tango-Tanzen, genießt die Eleganz der Schritte. Mit ihrem Westfalen Nazeer („Der Glückliche“) galoppiert sie wieder mit gebotener Vorsicht über die Felder. So entwickelt sie neue Bewegungsmu-



Foto: privat
Es muss nicht immer Sport sein: Hawaii bietet der leidenschaftlichen Fotografin viele lohnende Motive

liche konzentrieren und Nichtigkeiten beiseiteschieben. „Und mir ist noch einmal klargeworden, dass nur ich meinen Weg kennen kann und Ratschläge von außen niemals die Eigenverantwortung ersetzen können. Das ist die eigentliche Freiheit.“

Was hat sich nach ihrer persönlichen Erfahrung mit einem künstlichen Hüftgelenk im Umgang mit ihren Patienten verändert? „Ich habe ein noch tieferes Einfühlungsvermögen entwickelt, vor allem, was den Entscheidungsprozess für eine OP betrifft“, sagt Anne Pieper ernst. Immer wieder komme es mal vor, dass



Arbeitsplatz mit Naherholungswert: Die Chirurgin vor der Schön-Klinik in Neustadt an der Ostsee

Foto: Brigitte Muschiol

ster. Trotzdem bleibt sie nicht vor Rückfällen verschont. Kurz vor Weihnachten 2009 treten Taubheitsgefühle und Lähmungen im Fuß auf; sie muss ihr Trainingspensum zurückschrauben und mehr Ruhepausen einhalten.

Nach einem halben Jahr zurück im Job und auf dem Board

Ein halbes Jahr nach der OP kann die Ärztin Vollzeit an ihren Arbeitsplatz in der Schön-Klinik zurückkehren. Bald ist sie in ihrer Routine angekommen. Und so wagt sie sich auch wieder aufs Kiteboard – wohlwissend, dass nicht alle ärztlichen Kollegen Verständnis dafür haben. Sie selbst fühlt sich stimmig mit ihrer Entscheidung. „Ich kenne meinen Körper, spüre die Grenzen und habe meinen Fahrstil angepasst“, sagt Anne Pieper. Früher sei sie wettkampfbetont gefahren, hätte ihre Lust an gewagten Manövern ausgelebt. „Heute bin ich bedachter, verzichte auf sportliche Sprünge und lande nicht mehr aus dem Bauch heraus, sondern absolut kontrolliert.“

Der Unfall habe sie verändert, sagt Anne Pieper rückblickend. Sie könne sich noch besser auf das Wesent-



Anschauungsobjekt Titanhüftgelenk: Dr. med. Anne Pieper im Gespräch mit Prof. Dr. habil. Pavel Dufek, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Schön-Klinik

Foto: Brigitte Muschiol

die Familie einen Angehörigen vermeintlich zu seinem Besten dränge, möglichst schnell ein neues Gelenk anzunehmen. „Dabei wäre es manchmal besser, noch etwas zu warten, bis der Patient seine Ängste überwindet und die Entscheidung aus sich heraus treffen kann. Nur ohne inneren Widerstand kann er auch die Heilung optimal unterstützen.“

Ihr eigenes Leben sei nach der OP jedenfalls so gut wie vorher. „Wenn nicht sogar lebendiger und ein bisschen weiser“, lacht sie. „Ich müsste wirklich lange überlegen, was ich mit meiner Titan-Hüfte nicht mehr kann wie zuvor. Da fällt mir jetzt gar nichts ein.“

Text: Brigitte Muschiol, Fotos: Brigitte Muschiol, privat

Auskünfte im Internet: www.annepieper.com

Drei Fragen an Prof. Dr. Pavel Dufek, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Schön-Klinik für Orthopädie in Neustadt, Holstein:

„Wieder ein ganz normales Leben führen“

HANDICAP: Herr Professor Dufek, ob junger oder älterer Mensch: Wie fit kann man heute mit einem künstlichen Hüftgelenk wieder werden?

Prof. Dufek: Mit einer Hüftendoprothese kann man in jedem Alter wieder ein ganz normales Leben führen und genauso fit wie zuvor werden. Die größeren Prothesenköpfe, die man heute einsetzt, erlauben mehr Beweglichkeit als früher. Und bei den neuen Keramiken gibt es kaum noch Abrieb zwischen den Gleitpaarungen, der zur Lockerung der Prothese führen könnte. Bewegung ist sogar sehr wichtig, um die Muskulatur um das künstliche Gelenk zu stärken und es dadurch zu schützen. Deshalb sind für jeden Patienten schon bald nach der Operation noch in der Klinik krankengymnastische Übungen und medizinische Trainingseinheiten vorgesehen.

HANDICAP: Welche Sportarten sind denn zu empfehlen?

Prof. Dufek: Dazu hat die Amerikanische Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie Leitlinien entwickelt, an denen wir uns auch in Europa orientieren. Empfehlenswert sind vor allem Schwimmen, Radfahren, Wandern und Nordic Walking. Sehr gut geeignet ist Skilanglauf. Gerade ältere Menschen



Foto: Privat

Prof. Dr. Pavel Dufek

freuen sich, wenn sie wieder tanzen können. Auch leichtes Tennis ist wieder möglich, wenn man schon eine gute Technik beherrscht – gelenkschonender spielt man im Doppel.

Für die wachsende Gruppe der Golfer haben wir vor drei Jahren als erste orthopädische Klinik in Deutschland einen künstlichen Golfplatz angelegt. Unter Anleitung einer zertifizierten Golf-Physiotherapeutin üben

Patienten schon bald nach der OP wieder das Putten und Chippen. Wir haben festgestellt, dass sich dadurch der Gleichgewichtssinn und die Koordination stark verbessern.

HANDICAP: Wann wird Sport bedenklich?

Prof. Dufek: Zu den Sportarten, die allgemein nur mit Einschränkung empfohlen werden, gehört das leichte Joggen. Und wer gerne mit dem Mountainbike unterwegs ist, sollte auf der Straße oder guten Feldwegen fahren. Im Gelände ist die Sturzgefahr und damit die Gefahr von Knochenbrüchen zu hoch. Absolut ungeeignet sind deshalb alle Sportarten mit direktem Gegnerkontakt wie Fußball und Handball. Generell gilt aber immer, dass im Einzelfall entschieden werden muss, welcher Sport sinnvoll ist. Auch der richtige Zeitpunkt und das richtige Maß an Belastung sollten mit dem Arzt besprochen werden.

Das Gespräch führte Brigitte Muschiol

Anzeige

Weil's sich um Dich dreht!

MARATHON PLUS EVOLUTION. Mach' Dich sichtbar. Der Reflexstreifen auf der Seitenwand des Reifens leuchtet im Scheinwerferlicht hell auf. So bist Du auch in der schwärzesten Nacht eine strahlende Erscheinung. www.schwalbe.com

SCHWALBE