



Mit 74 Jahren hat für Karl Stern ein neues Sportler-Leben begonnen. Saubere Schwünge, Skitouren gehen, mit der neuen Knieprothese kein Problem für ihn und 40 weitere ehemalige Leidensgenossen.

Fotos: Murauer (6), Christler

# Die OP zwang sie nicht in die Knie

Ein kaputtes Knie ist nicht das sportliche Ende. 40 Skifahrer bewiesen gestern auf der Mutterer Alm, dass sie mit einer Knieprothese wieder fahren können. Karl Stern schafft 100 Skitouren in der Saison, 100 mehr als vor der OP.

Von Matthias Christler

**Mutters** – Karl Stern schwingt am unteren Ende des Hangs ab und reiht sich in die Skigruppe ein; für einen 74-Jährigen betont lässig und mit einem Grinsen im Gesicht. Kurz nach dem Natterer quält sich eine Frau, die seine Enkelin sein könnte, im Schneepflug am Übungshang, bis sie der Mut verlässt und sie im Schnee landet. Zu weiche Knie. Sie bleibt liegen, flucht.

In der 40-köpfigen Skigruppe mit Karl Stern hingegen ist die Stimmung gelöst. Alle im Alter zwischen 60 und 80 Jahren, alle stehen sie sicher auf den Skiern, auf den ersten Blick schaut es wie eine ganz normale Skigruppe von Freunden aus. Ihre Gemeinsamkeit macht sie zu etwas Besonderem: Jeder von ihnen trägt eine Knieprothese.

Nach der ersten Abfahrt beginnt Stern bei der Gondel-

fahrt hinauf auf die Mutterer Alm zu erzählen: „Nichts hat mich geholfen, keine Spritzen, keine Tabletten, ich hatte solche Schmerzen im rechten Knie, dass ich nicht mehr schlafen konnte“, erinnert er sich. „Drei Jahre lang habe ich nicht sporteln können.“ Skifahren, Skitouren, Mountainbiken, keine Chance. Ohne die Bewegung, dazu noch Essen aus Langeweile, und plötzlich wog er über 100 kg. Er entschloss sich zu einer Operation. Seitdem trägt er eine Knieprothese. „Für mich hat ein neues Leben begonnen.“

Je näher die Gondel der Bergstation kommt, desto schneller spricht Stern. Er will schnell auf die Skier, zu seiner Gruppe. Normal gehe er lieber Tour, dreimal die Woche, so 100-mal in der Saison, eher kürzere Strecken wie Vennspitze oder Schartenkogel. 20 kg habe er abgenommen.

„Wegen der Knie-schmerzen habe ich drei Jahre keinen Sport getrieben. Jetzt gehe ich dreimal die Woche Skitour.“

Karl Stern (74 Jahre)

Einige Monate nach der OP stand er wieder auf dem Berg und gehörte zu jenen Patienten, die sich seitdem für eine Studie zum Thema Knieprothesen und Skifahren begleiten und untersuchen lassen. ÖSV-Teamarzt und Kniespezialist Christian Fink von der Sportsclinic Austria leitet die Studie: „Bei anderen Sportarten gab es schon Untersuchungen, wie sich die Belastungen auf die Prothesen auswirken. Der Skisport wurde eher stiefmütterlich behandelt“, erklärt Fink. Die 15 Patienten wurden bei dem Pilotprojekt den ganzen Winter betreut, unter anderem von Skilehrern, die sie langsam

„Durch den Skisport haben die Patienten im Alltag weniger Schmerzen und die Muskulatur wird stärker.“

Christian Fink (Sportsclinic Austria)

wieder an schnellere Schwünge heranführten. Und ihnen neue Schwünge lernten, wie Skilehrerin Simona Hosp erzählt: „Alle fuhren vor der OP Ski, aber nach der alten Schule. Der Carving-Schwung war eine Umstellung“, sagt sie, die an diesem Freitag auf der Mutterer Alm ihre Gruppe wieder anführt.

Nach dem Ausstieg aus der Gondel wollen Hosp und ihre Kollegin die Gruppen aufteilen, in eine gemütliche und eine schnelle. Wie Karl Stern rutschen nahezu alle zur schnellen Gruppe. „Okay, dann machen wir zwei schnelle Gruppen“, lässt sich die Skilehrerin überzeugen

und fährt los. Medizinisches Wunder ist es keines, aber erstaunlich allemal.

„Durch die Studie haben wir gesehen, dass die sportlich aktiven Patienten auch im Alltag weniger Schmerzen haben. Am Ende der Saison ist die Muskulatur gestärkt“, sagt Unfallchirurg und Sporttraumatologe Fink. Mit dem Skitag wolle man vonseiten der Sportsclinic Austria, deren Ärzte die Operation in der Privatklinik Hochrum durchführen, die Angst davor nehmen, mit einer Prothese Ski fahren zu gehen. „Die Angst dauert bis zum ersten Sturz, bis man sieht, dass die Prothese das aushält“, ist der Mediziner überzeugt. Wenn man einiges beachte, gebe es nur positive Aspekte. „Natürlich sollte man nicht im extrem steilen Gelände oder auf Buckelpisten fahren. Und beim Skitourengehen ist es ratsam, beim Abfahren nicht in zu

tiefen Schnee zu kommen.“ Nach einer Operation dauert es etwa drei Monate, bis der Patient wieder leichten Sport ausüben kann, und sechs Monate, bis er das Knie richtig belasten kann.

Weiche Knie, das hatte Karl Stern ein einziges Mal. Als er das erste Mal mit seiner Prothese auf den Skiern stand und in der Axamer Lizum eine Tour auf den Hoagl ging. „Als ich oben war, traute ich mich nicht runterzufahren. Ein Kollege ist dann ganz langsam voraus, Bogen für Bogen.“ Schnee von gestern. Der 74-Jährige carvt die Mutterer Alm hinunter. Und wenn er sie auf den Tourenskiern wieder einmal hinaufgeht, ihn aber ein Jüngerer überholt, schmerzt ihn das in keinsten Weise: „Andere können ruhig schneller sein, in meinem Alter bin ich immer Sieger.“ Und mit einer Knieprothese sowieso.

## Papa mio

### Fragen und Antworten

Von Alex Gruber

Papa werden ist nicht schwer, Papa sein dagegen sehr.“ Immer diese (doofen) Sprüche. Wenn gleich oft so viel Wahrheit in ihnen steckt. Ein knapp 4-Jähriger kann dir solche Löcher in den Bauch fragen, dass man sich manchmal auf der Suche nach der Antwort wie der liebe Wicky mit dem Finger an der Nase reibt. Mensch hat der Raini (Fendrich) in seinem Papa-Hit so schön treffend gesungen: „Wer macht den Himmel blau Papa? Und manchmal dunkelgrau Papa? Warum kommt aus der Sonne so viel Licht? Und wer hat in der Nacht Papa, die Sterne angebracht Papa? Warum muss ich jetzt schlafen und du nicht?“ Texte, die jedes epochale Ereignis überdauern. Wenn gleich es äußerst fraglich bleibt, ob sie der Filius später auch noch zur Kenntnis nimmt.

Aber zurück zum Ursprung: Zur männlichen Kinderbetreuung, wenn die Mama außer Haus ist. Zu den vielen Fragen des Lebens, die der kleine Mann an einen stellt. Zu den unzähligen Herausforderun-

gen, die der Alltag fordert. Wenn der Sohn krank ist, werden die Fragen zwar weniger, aber die Stunden dafür länger. Ein Segen, wenn der „arme Heiter“ zwischen durch die Äuglein für ein Nickerchen schließt. Ein Segen, wenn der Bildschirm zeitweilig Spielpausen schafft – zwischen hölzernen Zugstrecken, die in einer Endlosschleife ebenso aufgebaut werden wie der gängige Autostau, der vom Kinderzimmer bis in den Wohnraum reicht. Die Knie werden ordentlich strapaziert. Das Wissen stellt sich ein, dass der 40er unweigerlich kommt. Die Frage taucht auf, wie die Opas das schaffen. Deren Skelett ist ja noch mehr bedient, deren Ideen aber oft die besten. Ein ganzer Tag alleine mit einem kranken Kind öffnet die Augen für die Leistung(en) der Mutter. Bevor man zum x-ten Mal neben dem Kleinen einschläft. Auf der Suche nach neuen Antworten.

alexander.gruber@tt.com



Ein Golden Retriever begutachtet sein Spiegelbild: Hunde sind nicht nur beliebte Haustiere, in Australien lebt auch der am lautesten bellende Hund – ein Golden Retriever.

Foto: dpa

## Der lauteste Hund bellt in Australien

Wien – Katzen, Hunde, Nagetiere, Fische: Das sind laut dem Meinungsforschungsinstitut Spectra die beliebtesten Haustiere in Austria. In einer repräsentativen Umfrage wurde auch nachgefragt, wie viele Österreicher ein Haustier haben: Demnach freuen sich 40 Prozent über einen nichtmenschlichen Mitbewohner, wobei vor allem Männer und unter 30-Jährige auf Tiere stehen. Wo der lauteste Hund der Welt wohnt, ist seit Freitag ebenfalls bekannt: Der Golden Retriever Charlie bringt es im australischen Adelaide auf 113,1 Dezibel und liegt damit in der Lautstärke zwischen Kreissäge und Düsenflugzeug. (APA)