

# „Ein Best-Case-Szenario“

Detlef D! Soost ließ sich im St.-Josef-Stift Sendenhorst an der Hüfte operieren



Detlef D! Soost trainiert nach seiner Hüft-OP im St.-Josef-Stift Sendenhorst, um wieder fit zu werden. Intensiv begleitet wurde er von Physiotherapeuten der Klinik und des angeschlossenen Reha-Zentrums (v.r.) Dr. Heike Horst, Peter Müller und André Thiesbrummel.

**SENDENHORST.** Bewegung ist sein Leben. Bewegung ist sein Business. Hüftschmerzen sind so etwas wie die Höchststrafe für einen Menschen wie Detlef D! Soost, der als Tänzer, Juror (Popstars), Choreograph, Moderator, Fitness- und Abnehm-Coach („I make you sexy“) immer in Bewegung ist. Jahrelang kämpfte er

**»Ich habe es noch keine Sekunde bereut. Ich glaube, ich habe alles richtig gemacht mit Sendenhorst.«**

Detlef D! Soost

tapfer gegen die Schmerzen. Doch 2017 entschied er sich für ein künstliches Hüftgelenk. Gerade mal 17 Tage dauerte es von der Operation im St.-Josef-Stift bis zur Entlassung aus dem angeschlossenen Reha-Zentrum: „Ich habe es noch keine Sekunde bereut. Ich glaube, ich habe alles richtig gemacht mit Sendenhorst.“

Wie kommt ein Berliner TV-Star ausgerechnet auf eine Fachklinik im tiefsten Münsterland, 500 Kilometer fern der Heimat? „Die Frage ist berechtigt“, sagt er schmunzelnd und geht weit zurück ins Jahr 2005. Auf Fuerteventura lernte er Dr. Frank und Dr. Heike Horst kennen. Die Chemie stimmte. „Damals wusste ich aber

noch nicht, dass Frank zur Champions League der Endoprothetik-Operateure gehört“, erzählt Soost. Noch zwei weitere Male kreuzen sich zufällig die Wege in Urlaubsdomizilen. Inzwischen weiß er, dass Dr. Frank Horst Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie im St.-Josef-Stift Sendenhorst ist und seine Frau Heike das Therapiezentrum im Reha-Zentrum am St.-Josef-Stift leitet. Soost: „Unsere Begegnungen waren wirklich Zufälle. Als wenn der liebe Gott gesagt hätte, hier musst du deine Hüfte machen lassen.“

Der Weg zu dieser Entscheidung war aber alles andere als leicht. „Mein Körper muss fit sein. Da hängt mein ganzes Business dran.“ Eine lange Aus-Zeit wäre ein No-Go für den Künstler gewesen. „Ich dachte: Ich hör’s mir mal an, aber eigentlich wollte ich immer um eine Operation herumkommen.“ Als die Schmerzen zu stark wurden, informierte er sich intensiv. Er habe vier, fünf Kliniken in die engere Wahl gezogen – und sich aus vollem Herzen für das St.-Josef-Stift entschieden. Zwei Mal verschob er wegen aktueller Projekte, unter anderem der Produktion seiner Talksendung auf RTL II, den OP-Termin und fand mit zwei Radiosynoviothese-Behandlungen kurzzeitig Schmerzlinderung.

Am 30. Oktober dann der OP-Termin. „Ich war total

nervös. Aber das Team hat mir die Angst genommen. „Es wird alles gut, ist der letzte Satz, den ich in Erinnerung habe, bevor die Narkose wirkte. Als ich aufwachte, war meine Frau da, und das Erste was ich sie fragte war: Haben wir eine Telefonkonferenz, Schatz?“, muss er im Nachhinein lachen. Mit seiner Frau Kate Hall managt er seine Geschäftszweige. Sie war mit der gemeinsamen Tochter die ersten Tage vor Ort, um ihn zu begleiten.

**»Peter Müller kam und sagte: Na los, steh’ mal auf! Und ich: ‚What??? Okay, cool Mann. Krass!‘«**

Detlef D! Soost

Am Tag der Operation, die aufgrund des hohen Verschleißgrades etwas komplizierter war, erinnert sich Detlef Soost an zwei Highlights: „Peter Müller kam und sagte: ‚Na los, steh’ mal auf! Und ich: ‚What??? Okay, cool Mann. Krass!‘“ Am Arm des leitenden Physiotherapeuten der Klinik lief er die ersten Schritte durch das Zimmer. Am Nachmittag ist er im Beisein von Frank und Heike Horst schon mit einem Gehwagen über den Flur gelaufen. „Da war mir klar, ich liege nicht drei Wochen im Bett mit verkümmert Muskulatur. Ich bin jeden Tag voll neuer En-

dorphine und Adrenalin. Nach zwei Tagen war ich schon im Park spazieren. I’m alive! Das war der Hammer!“

Eine Woche nach der Operation ging es schon nahtlos rüber ins Reha-Zentrum. In einer festen Kleingruppe – seine Reha-Gang, wie er sie liebevoll nennt – trainierte er mit Bezugstherapeut André Thiesbrummel mit medizinischer Trainingstherapie Kraft, Ausdauer und Koordination. Dass seine Mitpatienten deutlich älter waren als er, störte ihn nicht. Vielmehr überraschte ihn, wie viele ihn kennen.

Während seines Aufenthalts im Reha-Zentrum ist eine neue Projektidee gereift: „Ich würde super gerne mit Heike und der Kompetenz des Therapeutenteams ein Buch- und DVD-Projekt für Reha zu Hause realisieren. Ich kann aus Erfahrung sprechen; das ist authentisch. Denn auch mein Abnehmprogramm funktioniert, weil ich selber 32 kilo abgenommen haben.“

Fasziniert habe ihn, dass die Rehabilitation nach der Operation so schnell geht, wenn die Knochen und die Physis gut sind. „Die schonende OP-Methode ohne Verletzung der Muskulatur ermöglicht eine schnelle Mobilisation. Jeder Mensch hat allerdings seine individuelle Geschwindigkeit bei der Genesung, die wir berücksichtigen“, erklärt Dr. Frank Horst, dass die Mobilisation bei Detlef Soost

außergewöhnlich schnell ging.

Viel passiert aber auch im Kopf. Ist sich Detlef Soost sicher. Sein Tipp: „Wichtig ist, sich an die Regeln zu halten, die Behandlungen zu machen und positiv zu denken. Die Einstellung ist wichtig. Nicht denken: ‚Bestimmt macht’s gleich wieder au‘, sondern ‚Komm, wir kriegen es hin‘. Dadurch entsteht Energie, dass es funktionieren kann!“

Die schönste Erfahrung für Detlef D! Soost? „Von 100 auf null runter zu kommen. Im Hamsterrad des Business sind die Füße dem Kopf oft voraus. Hier konnte die Seele einmal nachkommen.“ Und

**»Die Einstellung ist wichtig. Nicht denken: ‚Bestimmt macht’s gleich wieder au‘, sondern ‚Komm, wir kriegen es hin‘.«**

Detlef D! Soost

welche Note, würde er als Juror dem St.-Josef-Stift und dem Reha-Zentrum geben? „Ich würde allen die höchste Punktzahl geben: Super Service, gute Qualität der Arbeit, individuelle Betreuung und gute Stimmung bei den Mitarbeitern, weil sie ihre Arbeit gerne machen. Für mich war es ein Best-Case-Szenario. Ihr seid Weltklasse! Und: Für die andere Hüfte komme ich wieder.“