

Patient strampelt sich fit

Heute ist Weltnerentag. Das Dialysezentrum Zwickau zeigt, wie durch gezielten Sport während der Blutwäsche der Gesundheitszustand von Betroffenen deutlich verbessert werden kann.

VON VIOLA MARTIN

ZWICKAU – Frank Oeser hätte nicht gedacht, dass er noch einmal begeistert Rad fährt. Nun strampelt er seit Oktober zweimal wöchentlich eine halbe Stunde während der Blutwäsche im Zwickauer Dialysezentrum. Anschließend folgen weitere 30 Minuten Ballübungen. „Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch richtig was“, freut sich der AOK-Patient, der rechts eine Unterschenkelprothese trägt. „Ich habe eine viel bessere körperliche Verfassung bekommen, bin viel leistungsfähiger geworden, nachdem meine Muskulatur in den neun Jahren der Dialyse erst immer weniger geworden ist.“ Stolz berichtet der Reinsdorfer, dass er sogar wieder Holz hacken und mit der Kettensäge hantieren kann.

Monika Weichert war kürzlich mit ihrer Enkelin in einem Spaßbad. „Dabei konnte ich vor dem Sport nicht mal ein paar Treppen steigen. Jetzt geht das sogar mit einem Tablett in den Händen. Durch die Ballübungen habe ich eine viel bessere Koordination. Der Sport tut mir richtig gut“, sagt die 55-Jährige.

Alfred Schuster musste lange zuschauen, wie sich Frank Oeser auf der gegenüberliegenden Liege abstrampelt. „Meine Kasse wollte den Sport einfach nicht bezahlen“, berichtet er. „Da habe ich Unterschriften von den Leidensgenossen gesammelt, die in der gleichen Kasse sind und die Liste dort abgegeben. Das hat gewirkt. Jetzt gehören wir



Während sich Dialysepatient Frank Oeser „abstrampelt“ schauen Ärztin Heike Martin und Trainer Thomas Werner nach dem Rechten.

FOTO: ANDREAS WOHLAND

auch zu den Sportlern“, sagt der 84-Jährige stolz. Elfriede Schmidt dagegen ist vom Sport ausgeschlossen. „Meine Krankenkasse zahlt die Leistung leider nicht“, bedauert die 75-Jährige.

Mit 30 AOK-Patienten wurde diese besondere Therapieform im Oktober gestartet. „Inzwischen sind es 56 Frauen und Männer, weil seither zwei weitere große Kassen dazugekommen sind. Bei allen anderen war unser Kampf zur Kostenübernahme für die Therapie bisher erfolglos“, sagt Ärztin Heike Martin, die das Projekt gemeinsam mit dem Sportpark Zwickau aus der Taufe gehoben hat. Sie berichtet, dass Patienten zwischen 54 und 89 Jahren mitmachen. Bei allen sind Ausdauer und Muskelkraft deutlich gestiegen. Viele sind wieder selbstständiger ge-

„Ich bin viel leistungsfähiger geworden.“

Frank Oeser Dialysepatient

worden. „Manche müssen nun nicht mehr mit dem Krankentransport dreimal wöchentlich zu uns in die Dialyse gebracht werden, sondern können per Taxi kommen. So sparen die Krankenkassen langfristiger viel mehr an Transportkosten als sie für die Therapie ausgeben“, sagt sie. „Außerdem haben wir auch depressive Patienten, die schon bis zu 20 Jahre zur Blutwäsche müssen. Der Sport macht ihnen Spaß. Sie sind jetzt einfach besser drauf.“

Sven Zeißler, promovierter Sportwissenschaftler vom Sportpark Zwickau, hat, wie sein Kollege Thomas Werner, extra eine Zusatzqualifikation für das neue Angebot absolviert. Er sagt: „Anfangs war es für uns schon ungewohnt, mit den Patienten hier Sport zu treiben. Aber dass die Bewegung Sinn macht, zeigen die tollen Ergebnisse. Die Leute sind nicht nur fitter, auch ihr Sturzrisiko ist gesunken. Außerdem wirkt die Therapie als natürlicher Blutdrucksenker.“

Weil die Blutwäsche anstrengend für den Körper ist, darf die Sporttherapie nur zu Beginn der vier- bis fünfstündigen Blutwäsche stattfinden. „Da die Muskulatur dabei gut durchblutet wird, steigt die Effektivität der Dialyse“, nennt Heike Martin einen weiteren Vorteil.