



Sport auf Rezept: Thomas Bär und Dr. Kirsten Anding-Rost haben eine spezielle Sporttherapie für Dialyse-Patienten entwickelt. Monika Stenzel ist seit 15 Jahren dabei. Jetzt könnte aus dem Bischofswerdaer Pilotprojekt vielleicht sogar eine Kassenleistung werden.

Foto: Steffen Unger

## Neue Studie: Wie Sporttherapie Dialyse-Patienten hilft

Die Lebensqualität von Nierenkranken steigt, wenn sie während der Dialyse Sport treiben. Eine deutschlandweite Studie dazu nahm in Bischofswerda ihren Anfang.

VON MIRIAM SCHÖNBACH

Ein paar Minuten muss Christa Schläte noch in die Pedale treten. Währenddessen läuft die Dialyse im KfH-Nierenzentrum in Bischofswerda. Neben ihr stemmt Monika Stenzel im Bett eine Hantel. An ihren Füßen liegen handballgroße Noppenbälle, gegen die die 66-jährige immer gleichmäßig tritt. „Ich mache seit 15 Jahren Sport während der Dialyse. Deshalb kann ich noch ein bisschen arbeiten gehen. Ich fühle mich einfach fitter“, sagt die Bischofswerdaerin und drückt das Gewicht erneut nach oben. Auf dem Gang wartet auf sie und die Mit-Patienten nach der Sporttherapie schon der Kaffee.

Internistin Dr. Kirsten Anding-Rost und Sportwissenschaftler Thomas Bär kommen ins Dialysezimmer. Ihre Idee – Kraft- und Ausdauer-Training während der Blutwäsche nach maßgeschneidertem Patienten-Plan – gab den Anstoß für eine deutschlandweite Studie. 5,3 Millionen Euro gab es dafür aus dem Innovationsfonds des Bundesgesundheitsministeriums. Er fördert aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung die Erprobung neuer Therapien mit dem Ziel, sie in die Regelversorgung

aufzunehmen. Über 1.000 Patienten in 22 Dialyse-Zentren haben an dem Programm teilgenommen, das im KfH-Nierenzentrum in Bischofswerda seinen Anfang nahm.

Christa Schläte ist mit dem Fahrradtraining fertig, die Dialyse läuft weiter. „Bei unseren Patienten funktionieren die Nieren nicht mehr, die den Körper entgiften. Diese chronische Erkrankung richtet im Körper Unheil an: Dialysepatienten werden immer schlapper, weniger kräftig und motiviert. Es ist eine Abwärtsspirale“, sagt Dr. Kirsten Anding-Rost.

Dreimal pro Woche kommen ihre Patienten nach Bischofswerda, zwischen drei und vier Stunden seien sie dann ans Bett gebunden. An solchen Tagen würden sie normalerweise nichts anderes mehr machen. Doch das ist für viele Vergangenheit – dank Fitnessstudio im Bett während der Blutwäsche. Weltweit, weiß Kirsten Anding-Rost, gibt es bereits vereinzelte Tests mit solchen Therapien, die aber nie systematisiert wurden. Schätzungsweise acht Millionen Deutsche leiden an eingeschränkter Nierenfunktion, 85.000 bis 90.000 von ihnen erhalten Dialyse.

Vielleicht wollte es der Zufall, dass die Medizinerin und der Sportwissenschaftler Thomas Bär beim „Ball Royal“ in Rammenau ins Plaudern gerieten über ihre große Vision, wie Sport Patienten helfen kann. Danach holte die Internistin noch Sportmediziner Dr. Martin Halle aus München ins Boot. Im Team entwickelten sie 2009 erste Trainingspläne, fragten Schiebepatienten, ob sie Lust hätten mitzumachen.

Der erste Schritt ist, die Fitness der Erkrankten zu bestimmen, um den Train-

ningsplan aufstellen zu können. „Professor Halle hat uns einen Eine-Minute-Krafttest vorgeschlagen. Während der Dialyse wird der Patient dabei aufgefordert, für die Dauer von einer Minute so viele Kraft- oder Ausdauer-Wiederholungen wie möglich durchzuführen“, sagt Thomas Bär. Anhand dieser Erhebung stellt er als Trainer das Individual-Programm zusammen, das regelmäßig angepasst wird. Schnell ist klar, diese neue „Pille“ hilft nicht nur für bessere Stimmung im Dialysezimmer. Stürze nehmen ab, die Patienten sind belastbarer, die Lebensqualität steigt wieder – und Krankenhauseinweisungen nehmen ab.

### Patienten wieder belastbarer

Einen Teil dieser ersten Pilotstudie finanziert die Krankenkasse AOK Plus Sachsen/Thüringen. Zusätzlicher Partner wird die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationsport für chronisch Nierenkranke. Sie kümmert sich um die Ausbildung der Trainer und schult erste Einrichtungen im Freistaat. Die Projektverantwortlichen beweisen nicht nur, dass sich durch die Therapie der Gesamtzustand der Patienten verbessert, sie zeigen auch den Bedarf, 70 bis 80 Prozent der Betroffenen wollten beim Programm unbedingt mitmachen“, sagt Kirsten Anding-Rost.

Mit dieser positiven Energie und ihren wichtigen Ergebnissen begeben sich die Bischofswerdaer Ideengeber auf Fördermittelsuche. An dieser Stelle füllt die Chefin des KfH-Nierenzentrums den Antrag für den Innovationsfonds aus. Als dritter medizinischer Partner gehört der Internist Dr. Gero von Gersdorff von der Uni-Klinik Köln

zum Forschungsteam. Thomas Bär und sein Sporttherapeuten-Team kümmern sich in den Dialysezentren um die Vorgespräche mit potenziellen Studienteilnehmern sowie die Schulung des Personals und der Trainer. Durch Corona legt die Studie eine Zwangspause ein. Doch nach der Wiederaufnahme ist klar: Die Bischofswerdaer Ergebnisse lassen sich übertragen. Ein besonderes Argument für die neue Therapieform sind die signifikant gesunkenen Krankenhausaufenthalte.

„Ich merke, dass ich zu Hause wieder mobiler bin“, sagt Christa Schläte. „Ich habe mich gleich gemeldet, dass ich beim Sportprogramm mitmachen möchte“, berichtet die 87-jährige nach 7,3 Kilometern auf dem Fahrradtrainer am Bett. Er ist mit einem Motor ausgestattet, ausruhen sieht er nicht vor – genauso wenig wie Kirsten Anding-Rost und Sportwissenschaftler Bär. „Bei diesem Projekt haben so viele Menschen geholfen, anfangs nur für die Idee mitgemacht – das Team hier vor Ort, das Ostachsen-Labor. Ich müsste viele aufzählen“, sagt die Medizinerin. Ihr sporttherapeutischer Kompagnon ist ein bisschen stolz. „Wir hätten nie geglaubt, dass es so groß wird“, sagt er.

Im nächsten Schritt braucht es nun im Innovationswettbewerb für das „Rezept für Bewegung“ eine Bundesausschusssitzung. Danach wird sich zeigen, ob das „Medikament“ Sport an der Dialyse mit individueller Verordnung, individueller Dosierung und Qualitätskontrolle deutschlandweit als Kassenleistung ausgereift – und somit das Fitnessstudio bei der Blutwäsche zur Normalität für die Schwerkranken wird.