



Bewegung und Sport im Fokus: Die Teilnehmenden des ReNi-Forum waren selbst sportlich aktiv, u.a. beim morgendlichen Walken und einer Paddeltour auf der Elbe.

ReNi-Forum 2025 in Königstein

Regelmäßiges Training macht auch Nierenkranke wieder fit

„Rehabilitation und Bewegungstherapie für chronisch Nierenkranke – was können wir vom Leistungssport lernen?“, so das Thema des ReNi-Forums 2025 in Königstein, Sächsische Schweiz. Hochkarätige Speaker:innen aus Nephrologie, Rehabilitation und Sportmedizin stellten neue Daten vor, die zeigen: Bewegung und sportliche Aktivität verbessern die Vitalwerte auch von Nierenpatient:innen deutlich.

Schwerpunkt, Timing und Location hätten die Veranstalter – die Deutsche Gesellschaft für Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke (ReNI) e.V. und die Kommission Rehabilitation, Sozialmedizin und Transition der DGfN – nicht besser wählen können. Es war

das Wochenende vor dem Startschuss der World Transplant Games in Dresden (siehe S. 40).

Kann der Rehasport vom Leistungssport lernen? Dieser Frage ging das diesjährige ReNi-Forum nach. Denn Leistungssport ist doch eigentlich

Hochleistung mit Risiko. Während Sport im Alltag oft der Gesundheit und dem Wohlbefinden dient, bringt Leistungssport nicht nur immense physische und psychische Belastungen mit sich, sondern auch das Risiko von Verletzungen, Überlastung und langfristi-

gen Gesundheitsschäden. Gleichzeitig fasziniert er durch die Hingabe, Disziplin und die beeindruckenden Leistungen der Athlet:innen.

Leistungssport übt mit gezielten Trainingsmethoden und nutzt mentale Strategien zur Motivation. Sind individuelle Trainingspläne, eine wissenschaftliche Begleitung, Strategien der Regeneration und Prävention, optimierte Ernährungsansätze, innovative Geräte und Technologien und ein ganzes interdisziplinäres Team von Unterstützenden Voraussetzungen für einen effektiven Rehasport?

Rehasport: Gesundheit und Lebensqualität wiederherstellen

Trotz aller Parallelen bleibt der Fokus des RehSports anders: Er dient zwar auch der Leistungssteigerung, vorrangig aber der Wiederherstellung von Gesundheit und Lebensqualität. Dennoch kann der Rehasport von den strukturierten und wissenschaftlich fundierten Ansätzen des Leistungssports erheblich profitieren.

So kann Rehasport vom Leistungssport lernen, systematisch zu planen, individuell zu arbeiten und stärker auf Motivation und Ganzheitlichkeit zu setzen. Auch gesunder Schlaf, bewusste Ernährung und individuelles Stressmanagement sind im Spitzensport zentral, werden im Rehasport aber oft vernachlässigt, obwohl Patient:innen von sol-

Beate Bea: „Sport ist meine liebste Medizin!“

Eine von 2.200 Athlet:innen und Supporter:innen aus über 50 Nationen war Beate Bea, die für Deutschland im Tischtennis an den Start ging. Die mehrfache Medaillengewinnerin bei Deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften erhielt ihre Nierenspende vor knapp 19 Jahren.

Beim ReNi-Forum 2025, kurz vor ihrem Start bei den Weltspielen, berichtete die leidenschaftliche Tischtennistrainerin aus Villingen-Schwenningen über den hohen Stellenwert ihrer regelmäßigen sportlichen Aktivitäten für Gesundheit und Lebensqualität nach der Nierentransplantation. Heute sagt sie: „Sport ist meine liebste Medizin.“



Angela Monecke

Bei den Weltspielen stand für Beate Bea vor allem die Aufklärung über Organspende im Fokus. In Dresden holte sie dann Gold im Doppel und Silber im Einzel (siehe S. 40)!

Herzlichen Glückwunsch, auch an alle anderen Medaillengewinner:innen! Wir stellen sie in der nächsten Ausgabe vor.

chen Basisempfehlungen enorm profitieren können. Ein großer Unterschied bleibt jedoch bestehen: Das Ziel beim Rehasport ist nicht Bestleistung. Viele Methoden – von der Progression über die Psychologie bis zur Teamarbeit – lassen sich aber übertragen.

DiaTT-Studie – Übergang in die Regelversorgung nicht in Sicht!

Über die Zukunft der „DiaTT-Studie („Dialysis Training Therapy“), ein strukturiertes Trainingsprogramm während der Hämodialyse, sprach Dr. Kirsten Anding-Rost, Bischofswerda.

Die DiaTT-Studie zeigte, dass intradialytisches Ausdauer- und Krafttraining über 12 Monate die körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Lebensqualität von Hämodialyse-Patient:innen deutlich verbessert. Trainierende gingen im 6-Minuten-Gehtest im Schnitt knapp 37 m weiter, schafften im Sit-to-Stand-Test fast 4 Wiederholungen mehr und hatten weniger Krankenhaustage (2 vs. 5 pro Jahr). Die Intervention erwies sich als sicher, praktikabel und alltagsrelevant. Trotzdem ist das evidenzbasierte Angebot bisher nicht flächendeckend verfügbar. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Müritz Klinik
Ihre Fachklinik für Prävention und Rehabilitation

Gesund werden. Gesund bleiben.



Dialyse und Feriendialyse

17192 Klink 03991 740-0 info@mueritz-klinik.de

- ✓ moderne Ausstattung
- ✓ individuelle, medizinische Beratung und Betreuung
- ✓ kompetentes und freundliches Team



www.mueritz-klinik.de