



Patient:innenseminar & Meet the Expert 05.06.2025

Der Sommer kann kommen

Fit mit und für das Transplantat- nützliche Bewegungstipps auch für Sportmuffel vor und nach der Transplantation

Katrin Schwarz, Sportwissenschaftlerin

Bewegung vor und nach der Organtransplantation: Was ist erlaubt und sinnvoll?

1. Einleitung
2. Grundprinzipien
3. Erlaubtes Training vor der Transplantation
4. Erlaubtes Training nach der Transplantation
5. Besondere Hinweis je nach Organ
6. Was vermieden werden sollte.
7. Psychologische Effekte von Bewegung
8. Fazit

Einleitung

Warum Bewegung wichtig ist – auch bei schwerer Krankheit

Positive Effekte: Kreislauf, Muskelkraft, Psyche

Zielgruppe: Wartelisten-Patient:innen & Transplantierte

Grundprinzipien

Individuelle Belastbarkeit beachten

Absprache mit Ärzt:innen notwendig

Fokus auf Funktionserhalt, Lebensqualität & Sicherheit

Erlaubtes Training vor der Transplantation

Ziele: Stabilisierung, Fitnesserhalt, Komplikationsvermeidung

Geeignet (je nach Gesundheitszustand)

Leichtes Ausdauertraining (Gehen, langsames Radfahren)

Atemgymnastik, Dehnübungen

Krafttraining mit niedrigen Widerstand

Wichtig:

Pausen, keine Überlastung, Warnzeichen ernst nehmen.

Erlaubtes Training nach der Transplantation

Ziele: Wiederaufbau, Anpassung an neues Organ, Langzeitgesundheit

In der Reha & danach:

Dosiertes Ausdauertraining (Radergometer, Nordic Walking)

Muskelkräftigung (Körpergewicht oder kleine Gewichte)

Gleichgewichtsübungen

Atemtraining (v.a. nach Lungen- oder Herztransplantation)

Langfristig:

Regelmäßige Bewegung ist Teil der Therapie!

Besondere Hinweise je nach Organ

Herz: Pulsgrenzen beachten, keine Pressatmung

Lunge: Atemtechniken, keine Belastung bei Infekten

Niere/Leber: sanfter Trainingsbeginn

Was vermieden werden sollte

Kontaktsportarten (Verletzungsgefahr)

Übermäßige Hitze/Kälte

Hochintensive Belastungen ohne Aufsicht

Unkontrolliertes Training ohne medizinische Freigabe

Psychologische Effekte von Bewegung

Stärkung des Selbstvertrauens

Bessere Krankheitsverarbeitung

Soziale Integration in Gruppenangeboten

Fazit

Bewegung ist Therapie! Wie ein psychologisches Medikament – ganz ohne Nebenwirkungen!

Immer individuell anpassen!

Rücksprache mit dem Transplantationsteam!

Kleine Schritte – große Wirkung!