



# Fit mit und für das Transplantat

Die Patientensicht:

Was mich motiviert

# Meine Geschichte

- Herztransplantation im UKE (2015)
- Mühsamer Neustart: Treppen steigen lernen, Muskeln aufbauen, viel Geduld haben...
- Bewegung wurde für mich Lebensqualität
- Sport ist Teil meiner neuen Normalität



# Der große innere Schweinehund

- Wir wissen: Bewegung tut gut – und doch...
- Der Schweinehund erfindet Ausreden
- Keine Zeit, keine Lust, zu kalt, zu warm, zu müde...
- „Morgen fange ich an...“



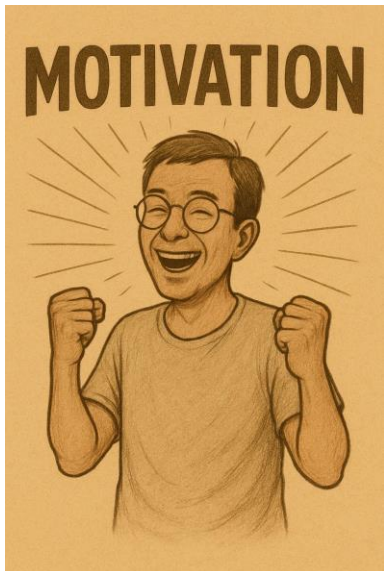
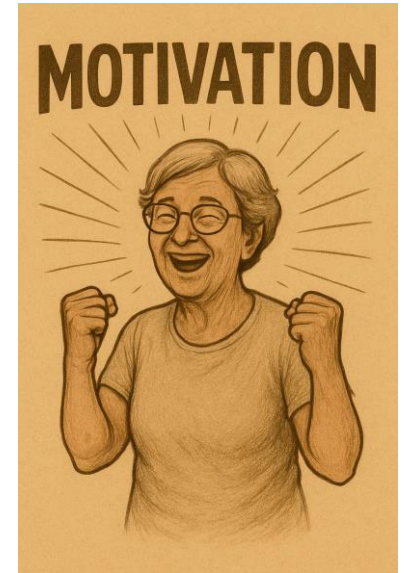


# Motivation statt Ausrede – meine Strategien

- Kleine, erreichbare Ziele setzen
- Lieblingsbewegung finden – es soll Spaß machen
- Termin mit sich selbst vereinbaren
- Bewegungspartner finden (real oder online)
- Fortschritte feiern – auch kleine!
- Motivation durch Sport-Apps oder Challenges

## **Aber:**

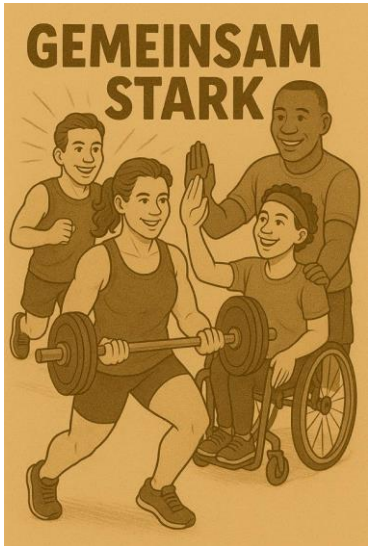
- Es gibt Tage, an denen einfach nichts geht –  
Pause einlegen



# TransDia Sport Deutschland – gemeinsam stark!

Gemeinschaft für transplantierte und dialysepflichtige Menschen, Lebendspender und Spenderfamilien

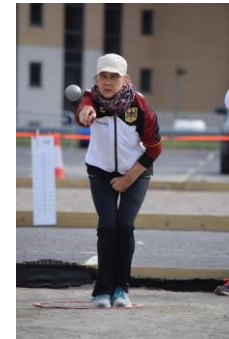
- Motivation durch Gemeinschaft & Austausch
- Transplantierte für Sport begeistern
- Positives Bild von Organspende und Transplantation vermitteln
- Deutsche Meisterschaften (jährlich, Himmelfahrt)
- European Transplant Games (Juni 2026 in Arnheim)
- World Transplant Games (August 2025 in Dresden)
- Radtour pro Organspende (jährlich, Juli)





# Fazit & Mutmacher

- Bewegung ist ein Geschenk!
- Kleine Schritte sind der beste Anfang
- Du musst nichts leisten – aber du darfst dich freuen
- Mein Tipp: Probier's einfach aus – vielleicht mit TransDia



# Kontakt



Ralf Struckhof  
TransDia Sport Deutschland e. V.  
[struckhof@transdiaev.de](mailto:struckhof@transdiaev.de)  
T. 0177 595 38 95