

PRESSEMITTEILUNG

Neues KfH-Poster Trainingsprogramm für zu Hause

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Übergewicht vor und kann eine Nierenerkrankung positiv beeinflussen. Gerade ältere Patientinnen und Patienten profitieren davon. Das neue KfH-Poster zeigt 20 speziellen Übungen für ein gezieltes Training zu Hause.

Neu-Isenburg, 23.01.2023. Durch das Alter verliert der Körper nach und nach an Leistungsfähigkeit und ist weniger belastbar. Kommt eine chronische Erkrankung wie Niereninsuffizienz hinzu, bauen die Muskeln wegen der langen Ruhezeit besonders schnell ab. Gerade ältere Menschen können durch regelmäßige, gezielte Bewegungen diesem Prozess wirkungsvoll entgegentreten. „In allen Stadien einer Nierenerkrankung hat regelmäßige Bewegung positive Effekte, kann längere Lebensdauer, niedrigere Krankheitsrate, weniger Krankenhausaufenthalte und bessere Lebensqualität bedeuten“, sagt Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender des KfH. Das bestätigt auch die DiaTT Studie (Dialyse Trainings-Therapie, www.diatt.de) der Technischen Universität München, zu deren Kooperationspartnern das KfH und die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. gehören. Das Studienteam unterstützte das KfH bei der Auswahl der 20 Übungen.

Das neue KfH-Poster „Mein Trainingsprogramm“ im DIN A1-Format ist eine Zusammenführung der Bewegungsserie aus den vier Ausgaben des [KfH-Patientenmagazins „aspekte“](#) im Jahr 2022. Die 20 Übungen zur Förderung von Flexibilität, Kraft und Koordination werden mithilfe von Grafiken erklärt und können jederzeit zu Hause praktiziert werden. Dabei wird die Muskulatur nur leicht beansprucht; eine Gefahr der Überlastung besteht nicht.

Das Poster kann kostenfrei bestellt werden: Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Str. 20, 63263 Neu-Isenburg oder über info@kfh-dialyse.de.

HERAUSGEBER

KfH Kuratorium für Dialyse und
Nierentransplantation e.V.
Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

PRESSESTELLE

Ilja Stracke (Leitung)
Telefon: 06102/359-328

Claudia Brandt (Assistenz)
Telefon: 06102/359-464

presse@kfh.de
www.kfh.de

Das gemeinnützige KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. steht für eine qualitativ hochwertige und integrative nephrologische Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten. Es wurde im Jahr 1969 gegründet und ist damit zugleich der älteste und größte Dialyseanbieter in Deutschland. In mehr als 200 KfH-Zentren werden über 18.000 Dialysepatientinnen und -patienten sowie aktuell rund 70.000 Sprechstundenpatientinnen und -patienten umfassend behandelt.

[Foto Poster "Mein Trainingsprogramm"](#)

Bildunterschrift:

Mit den 20 Übungen auf dem KfH-Poster "Mein Trainingsprogramm" ist regelmäßiges und effektives Training zu Hause möglich.