



Mentale Stärke trotz Krankheit

 **Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag
mit chronischer Nierenerkrankung**



Körper krank – Seele unter Druck?

Eine chronische Nierenerkrankung betrifft nicht nur den Körper – sie berührt auch unsere Seele. Es ist ganz normal, sich in dieser Zeit verunsichert, traurig oder erschöpft zu fühlen. Viele Betroffene fragen sich: Wie geht mein Leben jetzt weiter? Was bedeutet diese Diagnose für mich?

Diese Gedanken sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine verständliche Reaktion auf eine große Veränderung. Die Seele versucht, sich auf eine neue Situation einzustellen – und das braucht Zeit und Verständnis.

Mit dieser kleinen Handreichung möchten wir dir Mut machen. Du findest hier einfache, sofort umsetzbare Ideen, die helfen können, den Alltag leichter und stabiler zu gestalten.



Wenn die Stimmung kippt

Depression verstehen

Manchmal bleibt die gedrückte Stimmung länger bestehen oder wird so stark, dass der Alltag schwer zu bewältigen ist. Dann kann sich eine Depression entwickelt haben.

Eine Depression ist keine „Laune“ und kein persönliches Versagen, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung – und sie lässt sich gut behandeln. Wichtig ist, sie zu erkennen und Hilfe anzunehmen.

Woran du eine Depression erkennst

Menschen mit einer Depression fühlen sich oft über Wochen hinweg leer, antriebslos oder innerlich wie „abgeschaltet“. Dinge, die früher Freude gemacht haben, verlieren ihren Reiz. Selbst einfache Aufgaben wie Aufstehen, Einkaufen oder Gespräche werden zu Hürden.

Typisch ist auch eine tiefe Erschöpfung, das Gefühl, nicht mehr richtig denken oder entscheiden zu können, Grübeln, Schuldgefühle oder Hoffnungslosigkeit. Manche spüren kaum noch Traurigkeit, sondern eher eine innere Leere.

Wenn solche Symptome länger als zwei Wochen anhalten und den Alltag stark belasten, ist es Zeit, Unterstützung zu suchen – am besten bei einem Arzt/einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin.

Seele und Körper – ein starkes Team

Körper und Seele gehören zusammen. Wenn die Psyche leidet, reagiert oft auch der Körper – und umgekehrt. Wer seine seelische Gesundheit stärkt, gewinnt Kraft, Zuversicht und innere Balance.

Mentale Stärke bedeutet nicht, immer stark zu sein. Sie heißt: Gefühle annehmen, Entlastung finden, gute Momente bewusst wahrnehmen, kleine Inseln der Freude schaffen – und liebevoll mit sich selbst umgehen.

Jeder Mensch darf
schwach sein.
Entscheidend ist,
wieder aufzustehen
und sich Schritt für
Schritt selbst zu
unterstützen.



Alltag

Mit chronischer Nierenerkrankung, Dialyse oder Transplantation

Eine chronische Nierenerkrankung verändert den Alltag: Behandlungen, Kontrollen und Medikamentenpläne brauchen Zeit und Energie. Das kann anstrengend sein – und manchmal auch die Spontanität einschränken.

Viele Betroffene erleben Fragen und Sorgen wie „Wie werden meine Werte bei der nächsten Kontrolle sein?“ oder „Habe ich genug getan, um die Dialyse hinauszuzögern?“. Auch nach einer Transplantation können Ängste auftauchen – etwa, ob die Operation gut verlaufen ist, die neue Niere funktioniert oder die Medikamente gut vertragen werden.

All das sind verständliche Reaktionen auf eine herausfordernde Situation. Wichtig ist, sich selbst zu erlauben, Hilfe zu suchen, und Gefühle ernst zu nehmen. Du bist mit diesen Gedanken nicht allein – und es gibt viele Wege, Unterstützung zu finden. Schon kleine Schritte können große Veränderungen anstoßen.



Den Alltag leichter machen

Im Alltag mit einer chronischen Erkrankung zählt jeder kleine Schritt. Es geht nicht darum, perfekt zu funktionieren, sondern darum, das Leben trotz aller Herausforderungen bewusst und freundlich zu gestalten.

- Versuche, jeden Tag eine gute Sache bewusst wahrzunehmen – etwas, das dir guttut oder gelungen ist. Dieses „Mut-Tagebuch“ kann helfen, den Blick auf das Positive zu lenken und die innere Balance zu stärken.
- Gönn dir außerdem bewusste Pausen: Ein paar tiefe Atemzüge, ein Blick aus dem Fenster, eine Tasse Tee in Ruhe – das sind kleine Inseln der Erholung, die neue Kraft schenken.
- Wenn dich Sorgen belasten, sprich mit jemandem, dem du vertraust – einem Freund/einer Freundin, einem/einer Angehörigen oder deinem Behandlungsteam. Es tut gut, Gedanken zu teilen, statt sie mit sich allein auszumachen.
- Auch Information will dosiert sein: Zu viele Nachrichten oder Diskussionen in Foren können überfordern. Gib dir selbst die Erlaubnis, auch mal „abzuschalten“.
- Feste Tagesstrukturen helfen ebenfalls: Feste Zeiten für Aufstehen, Essen, Medikamente und Ruhepausen geben Halt und Sicherheit. Sie ordnen den Tag – und schaffen Freiraum für das, was Freude macht.

Hilfe holen ist Stärke



Du bist nicht allein

Niemand muss alles allein schaffen. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen – gerade dann, wenn alles zu viel wird. Sprich offen mit deinem Behandlungsteam oder deinem Arzt/deiner Ärztin über deine Gefühle. Dort kennt man diese Belastungen und kann gezielt weiterhelfen.

Wege zur Unterstützung

Im persönlichen Kontakt: Dein Behandlungsteam ist der erste Ansprechpartner. Frag gezielt nach psychologischer Unterstützung oder einer Überweisung zur Psychotherapie. Therapieplätze werden über die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen vermittelt – telefonisch oder online.

Auch Selbsthilfegruppen können eine große Stütze sein: Der Bundesverband Niere e. V. mit seinem zukunftsweisenden Selbsthilfeprojekt der PatientenBegleiter und der PKD Familiäre Zystennieren e. V. bieten Austausch, Verständnis und neue Perspektiven.

Digital & online

Online-Therapieprogramme zur Bewältigung von Depressionen, z. B. digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) wie SELFAPY, können Wartezeiten überbrücken und spürbare Entlastung bringen.

Als DiGA zertifizierte Programme sind wissenschaftlich fundiert. Diese Anwendungen sind für dich kostenfrei auf Rezept. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten – frag einfach nach.

Apps oder Online-Kurse können helfen, sich Schritt für Schritt besser zu fühlen und den Alltag wieder selbstbestimmter zu gestalten.

Merke: Gefühle sind keine Schwäche. Hilfe anzunehmen ist Stärke. Jeder kleine Schritt zählt.



Stimmen von Betroffenen



Vor der Dialyse:

„Die Diagnose hat mich völlig aus der Bahn geworfen. Erst als ich mir erlaubte, Hilfe anzunehmen, ging es langsam aufwärts. Mein Arzt empfahl mir ein Online-Therapieprogramm – das war der Anfang, wieder zu mir selbst zu finden.“



Während der Dialyse:

„Als ich an die Dialyse kam, hatte ich große Angst. Ich kannte das schon von meinem Vater und fragte mich: Wofür das alles? Mein Arzt schlug mir ein Online-Therapieprogramm bei Depression vor. Heute mache ich das, weil ich für meine Familie da sein will – und weil aufgeben keine Option ist.“



Nach der Transplantation:

„Nach der Transplantation war ich zuerst überglücklich – doch dann kam die Angst: Was, wenn ich die neue Niere verliere? Ich hatte schlaflose Nächte und viele Sorgen. Mein Arzt half mir, eine Therapeutin zu finden. Bis es so weit war, begann ich mit einer Online-Therapie – das gab mir neuen Halt und Zuversicht.“

Kleine Übungen – große Wirkung

Manchmal braucht es keine großen Veränderungen, um sich besser zu fühlen. Schon ein paar bewusste Atemzüge oder kleine Bewegungen können helfen, die Gedanken zu ordnen und neue Energie zu spüren. Diese Miniübungen lassen sich fast überall durchführen – auch zwischendurch oder während der Dialyse.

Übung 1: Ruhiger werden mit dem Atem

Setze dich bequem hin, die Füße stehen fest auf dem Boden. Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem kurz 2 Sekunden, und atme dann 6 Sekunden langsam durch den leicht geöffneten Mund aus. Wiederhole das einige Male.

Stell dir vor, du pustest beim Ausatmen deine Sorgen einfach fort. Diese verlängerte Ausatmung beruhigt das Nervensystem und kann helfen, innere Unruhe oder Angst zu lösen.

Übung 2: Kleine Bewegung, große Entlastung

Auch im Sitzen kannst du deinen Körper aktivieren. Setze dich aufrecht hin, hebe langsam die Schultern, halte kurz und lass sie dann locker fallen. Wiederhole das fünfmal.

Öffne dann die Arme weit zur Seite, atme ruhig ein, spüre, wie der Brustraum sich weitet – und lass die Arme mit der Ausatmung wieder sinken. Diese sanften Bewegungen lockern Muskeln, fördern die Durchblutung und können die Stimmung spürbar aufhellen.



Bewegung tut gut

Bei jeder Nierenerkrankung ist Bewegung ein starker Schlüssel zu mehr Lebensqualität – ganz gleich, in welchem Stadium deiner Nierenerkrankung du dich befindest. Sie stärkt Körper und Geist, hebt die Stimmung und schenkt Energie. Regelmäßige Bewegung kann helfen, Müdigkeit zu verringern, das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren und den Stoffwechsel anzuregen. Sie unterstützt den Körper bei der Therapie – und macht oft auch die Seele leichter.

Vor der Dialyse – Kraft behalten, Balance finden

In der Zeit vor einer Dialyse hilft Bewegung die körperliche Leistungsfähigkeit und Muskelkraft zu erhalten. Der Stoffwechsel bleibt aktiv, Blutdruck, Blutzucker und Fettwerte können sich verbessern.

Schon kleine Einheiten wie tägliche Spaziergänge oder leichtes Radfahren wirken positiv auf Kreislauf und Stimmung. Bewegung wirkt wie ein natürliches „Medikament“, das den Körper stärkt und das Wohlbefinden fördert.

Während der Dialyse – Bewegung als Therapie

Auch während der Dialyse kann Bewegung helfen. Sanfte Übungen oder Fahrradtraining während der Behandlung verbessern die Durchblutung, erhöhen den Sauerstofftransport und unterstützen die Entgiftung des Körpers.

Studien zeigen: Wer regelmäßig trainiert, hat oft mehr Kraft, weniger Krankenhausaufenthalte und eine deutlich bessere Lebensqualität. Schon 30 Minuten leichtes Ausdauertraining während der Dialyse können viel bewirken – sie stabilisieren den Kreislauf, stärken Muskeln und heben die Stimmung.^{1,2}

1. Pu J, Jiang Z, Wu W et al. Efficacy and safety of intradialytic exercise in haemodialysis patients: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. 2019 Jan 21;9(1):e020633. doi: 10.1136/bmjopen-2017-020633.

2. Chung YC, Yeh ML, Liu YM. Effects of intradialytic exercise on the physical function, depression and quality of life for haemodialysis patients: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Clin Nurs*. 2017 Jul;26(13-14):1801-1813. doi: 10.1111/jocn.13514



Nach der Transplantation – neuen Schwung finden

Nach einer erfolgreichen Transplantation hilft Bewegung, sich wieder sicher und vital zu fühlen. Regelmäßiges Training stärkt Herz, Kreislauf und Muskeln, stabilisiert das Gewicht und kann Nebenwirkungen der Medikamente abmildern.

Walking, Radfahren oder Schwimmen sind gute Möglichkeiten, den Körper zu kräftigen, ohne ihn zu überfordern. Bewegung unterstützt das Vertrauen in die eigene Gesundheit – und schenkt mehr und neue Lebensfreude.

Bewegung – dein Zusatzmedikament ohne Nebenwirkungen

Egal ob vor, während oder nach der Dialyse: Bewegung ist dein persönliches Mittel für mehr Energie, Lebensfreude und Unabhängigkeit. Sprich am besten mit deinem Nephrologen/deiner Nephrologin, bevor du beginnst – gemeinsam lässt sich ein Trainingsplan finden, der sicher ist und individuell passt.



Weitere Informationen und Anleitungen findest du z. B. bei der Deutschen Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e. V. unter www.reni-online.de.

Ein guter Schlussgedanke

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Teil deiner Behandlung. Wenn du lernst, achtsam mit dir umzugehen, stärkst du deine Gesundheit – körperlich und seelisch. Jeder Schritt, den du gehst, ist wertvoll.



Dr. phil. Gabriele Angenendt / Nach dem Studium der Psychologie 1997 Niederlassung in eigener Praxis in Bergheim, dann Jülich. Approbation 1999 (Verhaltenstherapie). Von 1997 bis 2007 zusätzlich Lehraufträge am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie/Organisationspsychologie Universität zu Köln, 2005 bis 2007 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Köln, Bereich Medizinische Psychologie (Schwerpunkte: Psychoonkologie, Psychonephrologie, Psychokardiologie). Promotion in Psychologie 2003 an der Universität zu Köln. Aus- und Weiterbildung in Verhaltenstherapie, Hypnotherapie nach Erickson, Körperpsychotherapie, Psychoonkologie sowie Fachpsychotherapeutin für Psychotraumatologie. 2004 bis 2024 Mitglied des Bundesvorstandes Bundesverband Niere e. V., seit 2024 Stiftungsratsmitglied sowie Mitglied Thinktank bei „Aktion Niere“. 2004 bis 2007 Geschäftsführerin psy.com (von Ärztekammer anerkanntes Ausbildungsinstitut für Psychoonkologie). 2007 bis 2010 Bereichsleiterin Personalentwicklung und Bildungsmanagement im Rewe Konzern. 2010 bis 2017 leitende Psychotherapeutin und stellvertretende Direktorin der salus klinik Hürth, Fachklinik für Psychosomatik und Suchterkrankungen. Seit 2017 in eigener Praxis in Dortmund tätig. Schwerpunkte; Psychotraumatologie, Belastungsstörungen bei chronischen Erkrankungen. Seit 2007 Supervisorin an verschiedenen, staatlich anerkannten Ausbildungsinstituten. Verschiedene Publikationen in Fachzeitschriften und Büchern.



**Du hast Fragen an uns?
Nimm Kontakt zu uns auf:**

☎ +49 2371 937-0
✉ info@medice.de

8 0550 101 010



MEDICE Arzneimittel
Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
D-58638 Iserlohn
www.medice.de