



# ACTIVE **A** magazin

für Menschen mit Hämophilie A

## A STRONGER YOU

Alltag ohne Limit  
Checkst Du Deinen Körper?  
Feelgood-Food  
Studium & Karrierebooster  
Sport – zwischen Power & Vorsicht  
Mental Load & Mental Health  
Therapiewechsel

**ACTIVE A**

# Active A ist Deine Crew

Gemeinsam stark durch Wissen, Austausch und echte Storys aus der Hämophilie-A-Community – für mehr Konstanz, mehr Energie und ein Leben nach Deinen Regeln.



**HIER GEHTS ZU  
ACTIVE-A.DE**



# Hey zusammen ...

... und willkommen zur neuen Ausgabe vom Active A Magazin!

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein intensives Workout: volle Tage, große Pläne, hohe Erwartungen – und mittendrin Du, der versucht, Körper und Kopf in Balance zu halten. Gerade mit Hämophilie kann das eine zusätzliche Challenge sein. Aber genau hier beginnt Deine Stärke: zu wissen, was Dir guttut, was Dich voranbringt, welche Prophylaxe am besten zu Dir passt und wie Du Dein Leben selbstbestimmt gestaltest.

In dieser Ausgabe dreht sich alles darum, wie Du Deine Gesundheit strategisch und alltagstauglich pushen kannst – körperlich und mental. Du erfährst, warum kleine Fortschritte Großes bewirken, wie Du Deinen Lebensstil optimierst und warum Männergesundheit kein Nice-to-have, sondern ein echtes Power-Tool ist.

Fragst Du Dich manchmal, wie sich der Wunsch nach einem bestimmten Job mit einer chronischen Erkrankung vereinbaren lässt? Diese Ausgabe zeigt Dir, dass vieles möglich ist. Unsere Blogger geben Dir inspirierende Einblicke in ihr Leben mit Hämophilie, ihre Routinen und ihr Mindset. Menschen aus der Community erzählen, wie sie ihren Weg gefunden haben – vom Studium über Jobwechsel bis hin zu Berufen, die früher bei Hämophilie als unmöglich galten.

Außerdem teilen Expertinnen und Experten ihr praxisnahes Wissen zu gesunder Ernährung und Hämophiliegeeigneten Sportarten, das Dich spürbar voranbringt.

Und natürlich gehts auch um Action: Krafttraining, Performance, Biohacking und das gute Gefühl, wenn es insgesamt für Deinen Körper passt.

Alles in allem: Diese Ausgabe ist Dein Upgrade für Health, Life und Fitness – für ein Leben, das aktiv, selbstbestimmt und im Gleichgewicht bleibt.

Los gehts!

## DEIN ACTIVE A TEAM

## Deine Meinung ist uns was wert!

**Active A** macht zum Thema, was Dich beschäftigt. Bring ein, was Dir wichtig ist, und nimm an unserer **Leserumfrage** teil.

Als **Dankeschön** erhalten die **ersten 200 Teilnehmenden**, die den Fragebogen vollständig ausfüllen, einen **Amazon-Gutschein im Wert von**

**20 €.**



**QR-CODE SCANNEN  
UND MITMACHEN!**

# HEALTH



## 07 Feier Deine Fortschritte – die Hämophilie im Griff

Darum sind auch kleine Erfolge wichtig auf dem Weg zum Hemophilia-free Mind.

**08 Ich mach mein Ding – Alltag ohne Limit** Deshalb spielt die Hämophilie bei Blogger Jonah im Alltag so gut wie keine Rolle.

**12 Schon gecheckt? Männergesundheits bei Hämophilie** Dein Körper ist Dein Tempel. Sorge dafür, dass es ihm gut geht.

**14 Mental Load & Mental Health** Warum die Psyche kein Tabuthema für Männer sein sollte.

**16 Therapie-Real-Talk – Zeit für einen Wechsel?** Hast Du die für Dich optimale Therapie? Lass Dich durch Jonahs Wechsel inspirieren.

# LIFE



**21 Freiheit mit Plan** Langer Auslandsaufenthalt? Hier gibts Tipps und Checklisten für Dein Abenteuer.

**22 Studieren mit Hämophilie** Blogger Alex zeigt, dass Studium und Hämophilie super zusammenpassen.

**24 Brennen für den Traumjob – Karriere mit Hämophilie** Feuerwehrmänner mit Hämophilie gibts nicht? Gibts doch!

**26 Vom Partner zum Papa: was Dich erwartet** Vater werden ist einfach. Vater sein auch? Hier findest Du ein paar hilfreiche Tipps.

# FITNESS



**29 Feelgood-Food: Tu Deinem Körper was Gutes!** Die Expertin Waltraut Hilberg im Interview über eine ausgewogene Ernährung.

**32 Zwischen Power und Vorsicht – Sport mit Hämophilie** Welche Bedeutung Sport bei Hämophilie hat, erklärt Prof. Thomas Hilberg im Interview.

**36 Train smart – feel strong** Warum Sport nicht nur gut fürs Aussehen, sondern auch für die Gesundheit ist.

**38 Tanzen als Leistungssport: Rhythmus, Ausdauer und Kraft** Blogger Alex zeigt, dass Tanzen und Hämophilie sich nicht ausschließen.

**42 Body & Performance – so bringst Du Deinen Körper aufs nächste Level** Biohacking, Recovery & Prophylaxe – das Trio für Dein nächstes Level.

43 Impressum

# Smart Moves. Strong Life.

Alltag, Job, Training – manchmal ist alles gleichzeitig eine Challenge. Diese Ausgabe zeigt Dir, wie Du mit Hämophilie voll durchstarten kannst: Mit Fitness-Hacks, Food-Tipps, Mental-Power und Karriere-Boosts holst Du das Beste aus Dir raus. Erfahre, wie andere Betroffene ihren Alltag meistern, welche Strategien wirklich funktionieren und wie Du selbst kleine Power-Momente einbaust. Entdecke neue Moves, trainiere clever und mach jeden Tag zu Deinem persönlichen Level-up!

**ACTIVE A IST AUCH DIGITAL  
UNTERWEGS. KLICK DICH  
REIN UND FOLGE UNS AUF:**



#### **Instagram**

Auf unserem Instagram-Profil @haemophiliea findest Du spannende Facts und News zu Hämophilie A.



#### **TikTok**

Echte Einblicke, schnelle Tipps, starke Community: Active A auf TikTok entdecken @activea\_haemophilie.



#### **Facebook**

Alles zum Leben mit Hämophilie A gibt es auch auf unserer Facebook-Seite. Folge uns jetzt @haemophiliea.



#### **YouTube**

Auf unserem ACTIVE A Kanal findest Du spannende Videos von unseren Bloggerinnen und Bloggern sowie zu aktuellen Hämophilie-Themen.

# HEALTH

**Wie sieht es bei Dir mit Vorsorge aus S. 12?** Finde heraus, was für Blogger Jonah ein **Alltag ohne Limit** bei Hämophilie bedeutet S. 8 und **warum kleine Fortschritte Großes bewirken können** S. 7. Außerdem: **Therapie-Real-Talk** mit Erfahrungen von Jonah S. 16 und Statements zum **Mental Load bei Hämophilie** von Blogger Alex S. 14.



# Feier Deine Fortschritte – die Hämophilie im Griff

Erfolge im Management der Erkrankung und der Therapie sind keine Selbstverständlichkeit – sie sind das Ergebnis Deines Engagements.

## Erfolge sehen, Motivation pushen

Nicht nur aufs Ziel schauen, der Weg zählt! Sieh, was Du schon draufhast: Die erste Spritze selbst gesetzt, bei der Physio am Ball geblieben, ein guter Tag ohne Schmerzen – das sind die kleinen Siege, die Dich stark machen. Oft ist der Blick auf das gerichtet, was noch besser laufen könnte. Natürlich sollte es Dein Ziel sein, die Erkrankung bestmöglich zu managen. Aber: Wer nur auf das Ziel schaut, übersieht, wie viel schon geschafft ist. Dir regelmäßig bewusst zu machen, was Du erreicht hast, stärkt Deine Motivation und Dein Selbstvertrauen. Und das wirkt – nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf Deine Gesundheit.

**TIPP: Schreib Dir monatlich auf, was gut lief. Ein stabiler Gelenkstatus? Eine Routine, die Du konsequent durchgezogen hast? So siehst Du schwarz auf weiß, wie weit Du schon gekommen bist.**

## Ziele zuerst, Hämophilie backstage

Viele streben heute an, einen „Hemophilia-free Mind“ zu entwickeln – ein Lebensgefühl, bei dem Hämophilie nicht mehr den Alltag bestimmt. Dabei geht es nicht darum, die Erkrankung zu vergessen, sondern sie so gut zu managen, dass sie nicht alles vorgibt.

Doch das ist ein Prozess. Und jeder Schritt auf diesem Weg dahin zählt: Vertrauen in die Therapie, Routine bei der Anwendung, Bewegung trotz Unsicherheit, Austausch mit Ärztinnen und Ärzten oder anderen Betroffenen. All das sind Fortschritte, die Du feiern darfst – und sollst. ■

## „HEMOPHILIA-FREE MIND“ – WAS STECKT DAHINTER?

➡ Hemophilia-free Mind beschreibt eine mentale Haltung, bei der Du Dich nicht mehr durch Deine Hämophilie eingeschränkt fühlst. Sie verliert ihren Platz im Vordergrund Deiner Gedanken.<sup>1</sup> Du hast Vertrauen in Deine Therapie und Deinen Körper, planst Deinen Tag nach Deinen Vorstellungen, nicht nach Deiner Erkrankung, und lässt Dich von ihr nicht bremsen, sondern bestimmst selbst Dein Tempo. Statt Risikoabwägungen und Therapieterminen stehen wieder Unbeschwertheit und Lebensfreude im Mittelpunkt.<sup>1,2</sup>

## FREE YOUR MIND

Hier gehts zum Artikel:



Mehr zum Hemophilia-free Mind erfährst Du in unserem ausführlichen Artikel auf [active-a.de](http://active-a.de).

# Alltag ohne Limit.

Voller Kalender, voller Kopf – zwischen Job, Freizeit, Hämophilie-Therapie und allem, was sonst noch läuft, kanns schnell zu viel werden. Aber gute Nachrichten: Du kannst Dein Ding machen – mit der richtigen Balance und der passenden Prophylaxe.



# „Wenn irgendwas aufgrund der Hämophilie nicht möglich ist – sucht Euch Alternativen.“

## Therapy-Life-Balance

Balance heißt nicht, dass alles perfekt läuft. Es heißt, dass Du bewusst entscheidest, wofür Du Energie einsetzt – und wofür nicht. Wenn Du mit einer chronischen Erkrankung wie Hämophilie lebst, ist das ein Teil von Dir. Aber: Weder Hämophilie noch Therapie sollten Dein Leben bestimmen. Frage Dich regelmäßig: Was tut mir wirklich gut? Wo verliere ich Energie, die ich mir sparen könnte? Wie kann ich meine Erkrankung gut managen, damit sie nicht zu viel Raum im täglichen Leben einnimmt? Wie kann ich die Therapie in meinen Alltag einbauen – statt andersherum? Vielleicht helfen Dir kleine Routinen, Deine Therapie optimal in Deinen Alltag einzufügen. Jonah hatte als kleines Kind mit seinen Eltern eine Routine mit Gummibärchen. Eine Spur von Gummibärchen führte zum Tisch, auf dem alles für die Medikamentengabe bereit lag. Doch mittlerweile braucht er keine Routine mehr: „Meine Prophylaxe muss ich nur noch selten spritzen. Das dauert so 10–15 Minuten. Das ist keine große Sache mehr und beeinflusst meinen Alltag gar nicht.“

## Eine Therapie, die zu Dir passt

Moderne Therapien lassen sich an Deinen Lebensstil anpassen. Wenn Du merkst, dass Deine Behandlung Dich stresst, ist das kein persönliches Versagen – sondern ein Signal, sie gemeinsam mit Deinen Ärztinnen und Ärzten zu überprüfen. Denn mit der richtigen Prophylaxe treten die Hämophilie und ihre Therapie in den Hintergrund. Diese Erfahrung hat auch Jonah gemacht. „Seit meiner neuen Therapie habe ich kaum noch Blutungen. Als Kind war das anders – da hatte ich regelmäßig welche. Aber mittlerweile habe ich gemerkt: Blutungen müssen nicht sein. Mit einer Bedarfsbehandlung geht viel mehr Zeit drauf und die Therapie nimmt mehr Platz ▶▶

## 5 STRATEGIEN für weniger Gedankenstress

1. **SCHREIB'S AUF**  
Gedanken werden leichter, wenn sie nicht nur im Kopf sind.
2. **SETZ PRIORITÄTEN**  
Nicht alles muss heute passieren – und nicht alles liegt bei Dir.
3. **AUTOMATISIERE, WAS GEHT**  
Erinnerungsfunktionen, Apps, feste Routinen – weniger denken, mehr leben.
4. **HOLE DIR UNTERSTÜTZUNG**  
Wende Dich bei Fragen an Dein Behandlungsteam/Hämophilie-Zentrum und hol Dir Hilfe bei Deiner Familie und im Freundeskreis.
5. **PAUSIERE BEWUSST**  
Eine Pause ist kein Zeitverlust, sondern eine Investition in Dich. Plane sie deshalb fest ein.

im Alltag ein. Wenn ich mich an meine neue Prophylaxe und die Belastungsgrenzen meines Körpers halte, habe ich fast keine Blutungen mehr“, erzählt er.

Für Jonah war vor allem der Übergang von einer Bedarfsbehandlung hin zu einer modernen Prophylaxe, die einen konstanten Blutungsschutz bietet, entscheidend. Diese sorgt bei ihm dafür, dass der Schutz vor Blutungen über längere Zeiträume konstant bleibt und nicht erst dann zum Einsatz kommt, wenn eine Blutung bereits aufgetreten ist. Dadurch rückt die Hämophilie im Alltag stärker in den Hintergrund – und die Therapie wird für ihn insgesamt planbarer und weniger zeitintensiv.

„Eine gute Prophylaxe ist das A & O“, sagt Jonah, der heute deutlich aktiver leben kann als früher. Für ihn bedeutet die regelmäßige Behandlung vor allem eines: mehr Stabilität, mehr Sicherheit und mehr Freiheit im Alltag. Ein Alltag ohne Limit bedeutet nicht, immer Vollgas zu geben – sondern zu wissen, wann Du auftanken musst. Mit einer Therapie, die zu Deinem Leben passt, und einem klaren Kopf für das, was wirklich zählt, kannst Du Dein Ding machen – jeden Tag aufs Neue.

## 3 FRAGEN AN ... Jonah

### Wie hat Dich Deine Therapie früher beeinflusst?

Dadurch, dass mir früher meine Eltern das Medikament verabreicht haben, habe ich mich lange Zeit nicht eigenständig gefühlt. Erst als ich selbst spritzen konnte, wurde es ein bisschen besser. Aufgrund der familiären Vorgeschichte war meine Mutter aber stets hinterher, dass ich mich spritze. Das hat mich schon genervt und unsere Beziehung stark belastet. Heute weiß ich aber, dass sie es nur gut gemeint hat und bin dankbar dafür, dass sie so auf mich geachtet hat.

### FESTIVAL OHNE LIMIT



Dass Jonah sich von seiner Hämophilie im Leben und Spaß nicht einschränken lässt und auch Festivals und Konzerte besucht, erzählt er in diesem **Video**.



### JONAH

Lebt mit mittelschwerer Hämophilie A

Jonah ist einer unserer Blogger für Active A. Er ist 24 Jahre alt und hat mittelschwere Hämophilie A mit einer Faktor-VIII-Restaktivität von 1 Prozent. Für das Magazin hat er mit uns über seinen Alltag und seinen Therapiewechsel gesprochen.

Hier findest Du  
weitere Blog-  
Beiträge.



### Welche Rolle spielt Deine Therapie jetzt im Alltag?

So gut wie gar keine mehr. Weder im Alltag noch bei der Berufswahl bzw. im Berufsleben oder beim Sport. Ich mache Kraftsport und mit der richtigen Prophylaxe ist das kein Problem. Auf die Art konnte ich auch meine Hüftschmerzen verringern.

### Welchen Tipp hast Du für andere Betroffene, die sich durch ihre Hämophilie eingeschränkt fühlen?

Mein Tipp zur Therapie: Findet die für Euch am besten passende Prophylaxe und befolgt sie. Sonst bringt sie nicht viel. Und für den Alltag: Wenn irgendwas aufgrund der Hämophilie nicht möglich ist – sucht Euch Alternativen. Irgendwas geht immer. Ich hatte die Situation als Kind, als ich Fußball spielen wollte, meine Eltern mich aber zum Tischtennis geschickt haben. Klar, Tischtennis ist kein Fußball, aber es ist besser, als zu Hause rumzusitzen und sich zu ärgern, dass man etwas nicht machen kann. ■



**„Findet die für  
Euch am besten  
passende Prophylaxe  
und befolgt sie.“**

# SCHON GEHECKT?

MÄNNERGESUNDHEIT  
BEI HÄMOPHILIE

Wann hast Du das letzte Mal Deinen Körper durchgecheckt? Nicht nur Blutwerte oder Gelenk-Status im Hämophilie-Zentrum, sondern Deinen gesamten Allgemeinzustand. Männergesundheit ist mehr als Faktor-Aktivität und Spritzpläne. Es geht um Dich als Ganzes.

## Regelmäßig? Ja, aber sinnvoll!

Wenn Du mit Hämophilie lebst, gehören bestimmte Untersuchungen einfach dazu:

**Laborkontrollen:** Wie stehts um Deine Blutgerinnung? Wie reagiert Dein Körper auf die Therapie? Diese Werte sind das Fundament.

**Gelenk-Check:** Auch wenns gerade nicht zwickt – ein regelmäßiger Gelenkstatus hilft, Schäden frühzeitig zu erkennen. Ultraschall oder MRTs sind dabei eine wertvolle Unterstützung.

**Health-Tracker:** Smartwatch, App oder Fitnessband – alles gut, solange Du weißt, was Dir die Daten bringen. Puls-, Schlaf- oder Aktivitätsmessungen können motivieren, aber sie ersetzen keine ärztliche Kontrolle.

**TIPP: Notiere Dir Auffälligkeiten zwischen den Arztterminen. Schon kleine Veränderungen können wichtige Hinweise liefern.**

## Männergesundheit heißt: Vorsorge ist keine Schwäche

„Ich fühle mich fit – warum sollte ich mich durchchecken lassen?“ Kommt Dir das bekannt vor? Aber gerade jetzt legst Du die Basis für Deine Zukunft. Auch unabhängig von der Hämophilie lohnt sich Vorsorge.

**Hausärztliche Basis-Checks:** Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin – früh erkannt ist halb gewonnen.

**Psychische Gesundheit:** permanenter Stress, Druck, Müdigkeit – nichts, was „einfach dazugehört“. Sprich mit Deinem Behandlungsteam, wenn's Dir mental nicht gut geht.

**Krebsvorsorge:** Ja, auch in jungen Jahren ist das wichtig – besonders, wenn Du familiäre Risiken kennst. ■

## Wie oft solltest Du was checken?

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Faktor- und Blutwerte</b> | Nach ärztlicher Empfehlung und abhängig von Deiner Therapie  |
| <b>Gelenkstatus</b>          | Ultraschall: 1- bis 2-mal / Jahr<br>MRT: nach ärztlicher Empfehlung und abhängig von Deiner Symptomatik <sup>1</sup>   |
| <b>Allgemeine Vorsorge</b>   | Check-up 1-mal zwischen 18 und 35 Jahren, alle 3 Jahre ab 35 Jahren <sup>2-4</sup><br>Zahnärztliche Kontrolle 1-mal / Jahr <sup>4</sup><br>Bauchaortenaneurysma 1-mal ab 65 Jahren <sup>2-4</sup>  |
| <b>Krebsvorsorge</b>         | Hodenkrebs 1-mal / Monat<br>Eigencheck ab 18 Jahren <sup>5</sup><br>Hautkrebs alle 2 Jahre ab 35 Jahren <sup>2,4</sup><br>Prostatakrebs & urologische Krebserkrankungen 1-mal / Jahr ab 45 Jahren <sup>2,4</sup><br>Darmkrebs ab 50 Jahren (Stuhluntersuchung auf Blut alle 2 Jahre oder 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren) <sup>3,6</sup> |
| <b>Psychische Gesundheit</b> | Nach Bedarf  |



# Mental Load

Wie sieht es bei Dir mit Deiner mentalen Gesundheit aus? Hast Du viel Mental Load in Deinem Alltag? Auch wenn die Hämophilie eine chronische körperliche Erkrankung ist, kann sie Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben. Scheue Dich nicht, mit anderen darüber zu sprechen!

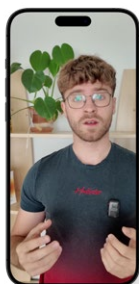
## Studium, Job, Hobbys – alles zu viel?

Für Blogger Alex ist mentale Belastung kein Fremdwort. Mit Anfang 20 stand er sogar schon kurz vor einem Burn-out. Doch wie ist es dazu gekommen? Alex erinnert sich: „Ich hatte gerade mit dem Physik-Master begonnen und Anfang 2023 mit Mitstudierenden ein Deep-Tech-Start-up gegründet. Beides war sehr zeitintensiv und ich hatte für meine Hobbys – Sport oder mit Freundinnen und Freunden treffen – keine Zeit mehr. Ende 2023 konnte ich dann nicht mehr. Ich war nur noch gereizt und habe mich über alles aufgeregt. Nichts machte mehr Sinn und ich wollte nur noch raus. Da wusste ich: Ich brauche eine Pause.“ Eine Pause bei zu viel Mental Load war genau das Richtige. Alex hat wieder mit Sport angefangen – heute trainiert er regelmäßig bei Eddies Fitness – und hat später auch sein Physikstudium abgeschlossen. Hierbei hat ihm geholfen, dass er seine Ansprüche an sich selbst zurückgeschraubt hat: „Ich wollte nicht mehr der Beste in meinem Studium sein und habe gelernt, dass es nicht schlimm ist, wenn ich mal nicht 100 Prozent gebe.“ Doch eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Anstrengung und Entspannung ist nicht immer leicht zu schaffen. Alex trägt sich mittlerweile seine Sporteinheiten fest im Kalender ein, damit er sie auch wirklich wahrnimmt. „Sport ist für mich eine essenzielle Voraussetzung, damit ich überhaupt funktionieren kann“, weiß er heute.

## Ein Tabuthema bei Männern?

„Welcher Mann will schon ‚schwach‘ sein? Man(n) möchte nach außen immer stark wirken und sich nichts anmerken lassen. Diese Erwartungen halten sich hartnäckig in unserer Gesellschaft. Doch gerade in meiner Generation scheint sich da was zu ändern“, denkt Alex. Er ist der Meinung, dass es eher eine Stärke ist, wenn auch Männer offen über ihre Gefühle und Probleme reden können: „Das bedeutet Mut und Selbstbewusstsein. Sich vor seinen

### MENTALE GESUNDHEIT



Alex erzählt von den Auswirkungen der Hämophilie auf seine mentale Gesundheit.



**ALEX**

Lebt mit mittelschwerer Hämophilie A

Alex' Instagram:  
@heise\_alexander

Er ist Blogger für Active A und 25 Jahre alt. Für das Magazin hat er mit uns über Mental Load, sein Studium und sein großes Hobby Tanzen gesprochen.

Gefühlen zu verstecken und alles mit sich selbst auszumachen, macht auf Dauer unglücklich und kann zu psychischen Problemen führen.“

**„Das Leben ist ein Marathon, kein Sprint. Teile Dir Deine Energie ein und mach auch mal eine Pause.“**

Er selbst hat bisher nur positive Erfahrungen gemacht, wenn er über seine Emotionen gesprochen hat: „Gespräche werden dadurch spannender und wertschätzender.“ Besonders bei Hämophilie-bezogenen Themen hält er Offenheit für wichtig, da Menschen ohne Hämophilie sich sonst nur schlecht in seine Lage versetzen können. ■

## ALEX' TIPPS

1. **KÖRPERLICHER AUSGLEICH**  
bei geistiger Arbeit
2. **KEINE ZU HOHEN ANSPRÜCHE**  
an Dich selbst – niemand ist perfekt
3. **WENIG BILDSCHIRMZEIT**  
– besonders bei Social Media und vorm Schlafengehen
4. **AUCH MAL „NEIN“ SAGEN**  
und offen die eigenen Bedürfnisse kommunizieren



# THERAPIE- REAL-TALK

Zeit für einen Wechsel?

Wann hast Du das letzte Mal wirklich geprüft, ob Deine Therapie noch zu Deinem Leben passt? Denn Deine Hämophilie-Therapie ist kein starres Konzept, sondern etwas, das sich mit Dir weiterentwickeln darf und sollte.

## Prophylaxe-Check: Passt Deine aktuelle Therapie noch zu Dir?

Beruf, Reisen, Familie, Sport – Dein Leben verändert sich, und vielleicht auch Deine Ansprüche an Deine Hämophilie-Therapie. Was vor ein paar Jahren noch zu Dir gepasst hat, kann heute unpraktisch oder belastend sein.

Diese Erfahrung hat auch Blogger Jonah gemacht. „Seit ich klein war, habe ich jeden zweiten Tag eine Prophylaxe bekommen. Früher haben das natürlich meine Eltern gemacht, aber irgendwann habe ich gelernt, mich selbst zu spritzen“, erinnert er sich.

Wenn Eltern ihren Kindern eine Hämophilie-Therapie intravenös verabreichen, haben sie zwei freie Hände, mit denen sie die Vene ertasten und die Nadel reinstechen können. Sich selbst zu spritzen ist hingegen nicht ganz einfach, da man für alles dann nur eine Hand zur Verfügung hat. „Leider habe ich starke Rollvenen, was die Verabreichung des Medikaments noch mal schwieriger macht“, erzählt Jonah. „Sobald ich den Arm ein bisschen bewegt habe, war die Nadel raus. Und dann ging alles von vorne los: Nadel rausziehen, sauber machen und warten, bis die Blutung stoppt. Dann neu stauen, erneut die Vene suchen, stechen und dann auch treffen. Das kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Ich war frustriert. Zum Glück haben mir meine Ärztinnen einen Wechsel auf ein Medikament vorgeschlagen, das subkutan (unter die Haut) und wesentlich seltener gespritzt werden muss.“

**TIPP: Notiere Dir vor dem nächsten Termin, was Dich im Alltag stört oder was Du Dir wünschen würdest. Das ist die beste Basis für ein offenes Gespräch.** ▶▶

### ENTSCHEIDE SELBST MIT

Zum  
Download der  
Broschüre



Wie Du Dich an Deiner Therapieentscheidung beteiligen kannst und warum Du das tun solltest, erfährst Du in unserer SDM-Broschüre.

## Ein Prophylaxe-Check lohnt sich!

### Frage Dich:



Passt die Häufigkeit der Medikamentengaben zu Deinem Alltag?



Fühlst Du Dich sicher und konstant gut geschützt durch Deine Therapie?



Gibt es Situationen, in denen Du die Therapie oder Termine aufschiebst?

Wenn Du bei einer dieser Fragen zögerst, kann ein offenes Gespräch mit Deinen Ärztinnen und Ärzten neue Perspektiven bringen.

## Neue Chancen durch einen Therapiewechsel

Ein Wechsel ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge. Neue Präparate, Dosierungsschemata oder Verabreichungsformen können Dir mehr Flexibilität, Sicherheit und Freiheit im Alltag schenken.

Auch Jonah bezeichnet seinen Therapiewechsel als Befreiungsschritt. Er merkt die Veränderung nicht nur im alltäglichen Leben, sondern auch körperlich und mental: „Ich muss glücklicherweise nicht mehr jeden zweiten Tag früher aufstehen, um mich vor der Arbeit zu spritzen. Generell nimmt die Verabreichung jetzt viel weniger Zeit in Anspruch und meine Venen haben sich auch erholt, da ich sie nur noch selten punktieren muss.“

Die größte Erleichterung bringt aber vermutlich der nun konstante Wirkspiegel des Medikaments. „Das nimmt den Druck aus vielen Situationen raus. Ich muss weniger planen, denn was heute an Aktivitäten geht, geht auch morgen noch“, berichtet er und ergänzt lachend: „Es ist egal, was ich abends mache – ich muss nicht darauf achten, dass ich mir früh am nächsten Morgen das Medikament verabreichen muss.“

**„Mit der richtigen Therapie rückt die Erkrankung im Alltag so weit in den Hintergrund, dass man sich nicht dauernd gedanklich mit ihr beschäftigen muss.“**

## Verantwortung übernehmen und die Therapie hinterfragen

Deine Therapie ist Dein Werkzeug, mit Deiner Hämophilie umzugehen. Sie soll Dich nicht einengen. Wenn Du sie regelmäßig hinterfragst, zeigst Du, dass Du Verantwortung für Deine Gesundheit übernimmst. Das bringt nicht nur bessere Ergebnisse, sondern auch ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung. Denn wer seine Therapie versteht, kann sie auch gestalten.

Jonah selbst hat großes Vertrauen in seine ärztliche Betreuung und betont, wie wichtig ein guter Draht zwischen Patient und Behandlungsteam ist: „Die kennen mich alle schon ewig und ich weiß, dass sie immer mein Bestes wollen.“ Er weiß, dass er damit großes Glück hat. Trotzdem empfiehlt er allen Hämophilen: „Ein regelmäßiger Austausch mit dem Behandlungsteam sowie die kritische Betrachtung der eigenen Therapie sind wichtig. Hat man die richtige Therapie für sich gefunden, steigert das die Lebensqualität enorm.“

Deine Hämophilie-Therapie sollte also nicht statisch sein. Sie darf mit Dir wachsen – und sich Deinem Leben anpassen. Ein ehrlicher Real-Talk mit Deinem Behandlungsteam kann der erste Schritt sein zu mehr Freiheit, weniger Stress und einem echten Hemophilia-free Mind. ■

---

### QUALITY OF LIFE

Hier gehts zum Artikel:



Mehr über Lebensqualität bei Hämophilie erfährst Du im ausführlichen Artikel auf [active-a.de](http://active-a.de).

---

### CHECK DEINE THERAPIE

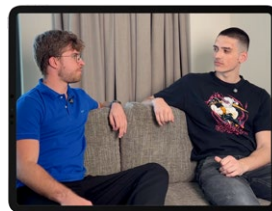
Hier gehts zum Therapie-Check:



Bist Du zufrieden mit Deiner Hämophilie-Therapie? Mach den Therapiecheck!

---


### DER WEG ZUR THERAPIE



Hier gehts zum Video

Wie die beiden Active A Blogger Alex und Jonah zu ihren Hämophilie-Therapien gekommen sind, erfährst Du in diesem Video.

---



**„Der Therapiewechsel  
hat meiner Lebensqualität  
einen deutlichen Boost  
gegeben.“**

# LIFE

Kannst Du Deinen **Traumjob** mit Hämophilie ausüben S. 24? Wie ein **Studium mit Hämophilie** aussehen kann, verrät Dir Blogger Alex S. 22. Oder denkst Du vielleicht über **Workation** oder eine **lange Reise** nach S. 21, bevor möglicherweise das große **Abenteuer Familienplanung** und Vater werden ansteht S. 26?

# Freiheit mit Plan

Ob Weltreise, Workation oder Sabbatical: Mit dem richtigen Wissen kannst Du Deine Therapie sicher in den Rucksack packen und unterwegs sein, ohne ständig an Grenzen zu stoßen.

## Reisen mit Hämophilie: so klappt's

Nicht jedes Land ist gleich gut auf Hämophilie eingestellt. Wie gehst Du also am besten vor, um Hämophiliefreundlich zu reisen? Wichtig ist es, Dich vor Beginn Deiner Reise über die aktuelle Situation in Deinem Reiseziel zu informieren – besonders, wenn Du in Entwicklungsländer reist. Denn weltweit haben nur ca. 15 Prozent der Betroffenen Zugang zu hochwirksamen Therapien – und das nur in Ländern mit hohem Einkommen und guter medizinischer Versorgung.<sup>1</sup>

## Sabbatical & Longtrip like a Pro

Wer länger unterwegs ist, sollte planen wie ein Profi. Kläre vorab, wie Du im Ausland Deine Medikamente bekommst. In einigen Ländern ist die Einfuhr nur mit ärztlicher Bescheinigung erlaubt.

## Reisetipps

Informiere Dich vor der Reise, wo das nächste **Hämophilie-Zentrum** liegt.

Besorge Dir die notwendigen **Zollbescheinigungen**, eine englischsprachige Notfallkarte und einen Therapieplan

Kümmere Dich rechtzeitig darum, wie Du Deine **Medikamente** (inklusive Beipackzettel) und alles, was Du für die Verabreichung benötigst, transportierst.

Check Deine **Reiseversicherung** – deckt sie Hämophilie ab?

## Workation – Arbeiten im Camper oder unter Palmen

Wenn Du remote arbeitest, hast Du viele Freiheiten – doch vernachlässige dabei nicht Deine Therapie. Denn auch wenn Du eine Prophylaxe mit großen Therapieintervallen hast, so solltest Du trotzdem auf stabile Routinen achten. Digitale Tools helfen, den Überblick zu behalten – von Medikamenten-Apps bis zu Health-Trackern. Besprich mit Deinem Hämophilie-Zentrum, ob und wie Telemedizin oder digitale Sprechstunden möglich sind, um Deine Gesundheit im Blick zu behalten und im Notfall kompetente Unterstützung zu erhalten. ■

## READY FOR TAKE-OFF

Hier gehts zur Liste



Unsere **Reise-Checkliste** für Dich – mit Tipps zur Hämophilie-Reisevorbereitung.

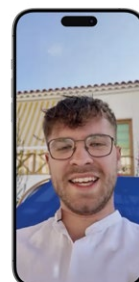
## SICHER UNTERWEGS

Zum Ausweis:



Dein **Notfallausweis** für Trips ins Ausland – damit Du sicher unterwegs bist.

## WAS MIT MUSS



Was gehört bei Hämophilen in die Reisetasche? Alex zeigt im **Video**, was Du für Deinen Trip beachten solltest.



# Studieren mit Hämophilie

## und trotzdem Vollgas geben?

**Vorlesungen, Deadlines, Lerndruck, Nebenjob – ein Studium kann sich manchmal wie ein Dauerlauf anfühlen. Und wenn Du zusätzlich mit Hämophilie unterwegs bist, kommt eine weitere Herausforderung obendrauf: Wie schaffst Du es, gesund zu bleiben, Deinen Alltag zu managen und trotzdem alles rauszuholen? Blogger Alex zeigt, wie das geht – mit Haltung, Routine und einer ordentlichen Portion Gelassenheit.**

### Zwischen Physik, Nachhaltigkeit und stabilen Routinen

Alex studiert aktuell Nachhaltigkeitsmanagement im Master. Davor: Physik – Bachelor und Master. Klingt nach einer wilden Mischung? Vielleicht. Für ihn ergibt das Gesamtpaket aber einen perfekten Sinn: „Physik hat mir gezeigt, wie komplex und faszinierend unsere Welt mit ihren Naturphänomenen ist. Und Nachhaltigkeit ist für mich die logische Folge – ich kann nicht zuschauen, wie wir die Natur zugrunde richten und will verstehen, warum wir nicht längst mehr tun, um sie zu schützen.“

Und die Hämophilie? Die hat bei der Studienwahl überhaupt keine Rolle gespielt. Und bis auf ein paar Situationen im Physik-Labor, denn „da kanns halt schnell mal gefährlich werden“, beeinflusst sie seinen Alltag auch kaum. Wichtig ist für Alex nur eins: „Ich mache meine Prophylaxe immer, bevor ich in die Hochschule gehe. Das klappt super.“ Alex geht offen mit seiner Hämophilie um – und das hat gleich zwei positive Effekte. Erstens: Alle Mitstudierenden wissen Bescheid. „Einfach, weil sie meinen Social-Media-Auftritt gesehen haben.“ Zweitens: Er ist nicht der einzige Betroffene im Hörsaal. „Zwei Mitstudierende haben das Von-Willebrand-Syndrom. Das war ein verrückter Zufall – und ein gutes Gefühl, nicht allein zu sein.“ Seine Erfahrung: Ehrlichkeit sorgt eher für Interesse als für Distanz.

Gibts Vorteile beim Studieren mit Hämophilie? Kurz gesagt: nicht wirklich. Zumindest hat Alex noch keine genutzt. Denn mit einer chronischen Erkrankung hat man z. B. Anspruch auf einen Nachteilsausgleich. Auch spezielle Angebote der Uni, wie Gruppen für Studierende mit Handicap, hat Alex bisher nicht in Anspruch genom-



## Alex' Tipps fürs Studium

men. Dennoch ist ihm wichtig zu betonen: „Ich finde solche Angebote wahnsinnig wertvoll und gut. Keinem Menschen, ob mit oder ohne Behinderung, sollte es verwehrt bleiben, aktiv an einem Studium teilzunehmen.“

**„Ich erkläre Mitstudierenden gern, wie es ist, mit Hämophilie zu leben.“**

### Stress, Semester, Selbstfürsorge

Wenn das Semester auf Hochtouren läuft, bleiben bei Alex schon mal Sport oder gesunde Ernährung auf der Strecke – aber nie die Therapie: „Ich weiß, was passiert, wenn man sie schleifen lässt. Gelenkblutungen brauche ich wirklich nicht.“ Was Alex aus seinen bisherigen Erfahrungen mitgenommen hat: In stressigen Phasen sind Schlaf, Erholung und Bewegung kein „Nice to have“, sondern ein Pflichtprogramm, das für seine Gesundheit wichtig ist. Alex zeigt, wie ein modernes, aktives Leben mit Hämophilie aussehen kann: Studium, Engagement, Zukunftspläne – alles drin. Und alles machbar. ■



#### **Sprich offen, wenn Du bereit bist.**

Dozierende reagieren fast immer verständnisvoll.



**Hol Dir Hilfe**, wenn Du sie brauchst – dafür sind die Angebote da.



**Stell Deine Gesundheit nicht hinten an**, auch wenn's stressig wird.



Und das Wichtigste: **Mach Deine Therapie zur Priorität.**



# BRENNEN FÜR DEN TRAUMJOB

Feuerwehrmann – ein Action-Job, bei dem körperliche Herausforderungen auf der Tagesordnung stehen. Bei schwerer Hämophilie eher unwahrscheinlich, oder? Nein!

## 3 FRAGEN AN ... Berufsfeuerwehrmann Florian

Für den 43-jährigen Florian\* war dieser Job genau der, den er sich immer gewünscht hat. Schon als Kind war er begeistert von den großen roten Autos und ist mit 13 zur Freiwilligen Feuerwehr. Beruflich hat er so einiges ausprobiert, bis er im März 2025 der Berufsfeuerwehr beigetreten ist. Mit der richtigen Therapie ist die Hämophilie für ihn alles andere als ein Karrierekiller.

### Wann hattest Du das Gefühl: Jetzt kann ich meinen Traum wirklich leben?

Das war, nachdem ich auf Empfehlung meines Arztes die Therapie gewechselt habe. Zunächst war ich noch skeptisch, aber dann merkte ich schnell, dass sich mein Zustand spürbar verbessert hat: weniger Schmerzen, kaum noch Blutungen oder Hämatome. Durch meinen Therapie-wechsel hat sich mein Leben komplett verändert. Alles ist einfacher geworden und man vergisst fast, dass man überhaupt Hämophilie hat – ich lebe ein Leben ohne Abstriche.

„Man kann alles schaffen, wenn man nie den Mut verliert.“

### Wie sicher fühlst Du Dich mit Deiner Prophylaxe und wie integrierst Du sie in Deinen Schichtdienst?

Sehr sicher. Durch den konstanten Medikamentenspiegel im Blut bin ich beständig vor Blutungen geschützt. Ich mache mir kaum noch Gedanken über Verletzungen und bin selbstbewusster geworden – auch im Umgang mit meiner Erkrankung. Die Therapie gibt mir das Vertrauen, dass ich meinen Job gut machen kann. Ich spritze seltener als früher und mache das an freien Tagen in Ruhe. Das passt perfekt. Früher war die Therapie deutlich aufwendiger und hat oft meine Planung bestimmt.

\*Name geändert

### Was möchtest Du jungen Männern mit Hämophilie mitgeben?

Durch die individuell passende Therapie ist fast jeder Beruf möglich. Wichtig ist, mögliche Risiken abzuwägen. Ich habe mir sehr viele Gedanken über das hohe Verletzungsrisiko als Feuerwehrmann gemacht – heute bereue ich meinen Weg keinen Augenblick und fühle mich gut geschützt.

### Zeig, was in Dir steckt

Der erste Schritt zum Traumjob ist gemacht, denn Du bist zu einem Job-Interview eingeladen worden? Super, wir haben hier einige Tipps für Dich, damit Du Dich optimal präsentierst:

Wenn es um Bewerbung oder Jobwechsel geht, zählt vor allem, was Du kannst – nicht, was Dich einschränkt. Dein berufliches Selbstmarketing lebt davon, Deine Stärken klar zu benennen: Fachwissen, Organisationstalent, Verantwortungsbewusstsein oder Belastbarkeit. Gerade wer mit einer chronischen Erkrankung lebt, bringt oft ein ausgeprägtes Gespür für Planung, Selbstdisziplin und Prioritäten mit – Fähigkeiten, die in jedem Beruf gefragt sind.

Zeig durch konkrete Beispiele aus Deinem Leben, wie Du Herausforderungen meisterst oder Verantwortung übernimmst. So entsteht ein starkes Bild von Dir – authentisch und kompetent. Achte außerdem auf eine positive Sprache – aus „trotz Hämophilie“ wird „durch meine Erfahrung habe ich gelernt ...“. Das zeigt: Du definierst Dich nicht über die Erkrankung, sondern über das, was Dich beruflich und menschlich stark macht. ■



**MARKUS**  
Blogger

### NEVER TOO LATE

Hier gehts zum Blog-Beitrag:



Auch unser Blogger Markus hat mit 58 Jahren einen Karriereboost hingelegt. Mehr zu seinem neuen Traumjob erfährst Du auf active-a.de.



# VOM PARTNER ZUM PAPA

## WAS DICH ERWARTET

Ein Kind zu bekommen, ist eines der größten Abenteuer im Leben. Wenn Du mit Hämophilie lebst, kommen dabei ein paar zusätzliche Fragen auf – aber keine, die Dich bremsen müssen.

## Kinderwunsch & Genetik – was Du wissen solltest

Wenn es um Genetik geht, hilft Klarheit mehr als komplizierte Erklärungen. Du musst kein Fachbuch aufschlagen – wichtig ist, dass Ihr offen miteinander redet. Erkläre in einfachen Worten, dass Hämophilie vererbbar ist und dass es Möglichkeiten gibt, sich beraten zu lassen. So entsteht ein ehrlicher, ruhiger Austausch auf Augenhöhe – und Ihr könnt gemeinsam entscheiden, welche nächsten Schritte sinnvoll sind.

**Als Mann kannst Du Hämophilie zwar nicht an Deine Söhne weitergeben, aber Deine Töchter werden Trägerinnen (Konduktorinnen) sein.**

**TIPP: Viele Hämophilie-Zentren bieten Beratungsgespräche an – das kann helfen, offene Fragen entspannt zu klären.**

## Bereit für Familienplanung?

- ➡ Welche Basics wollen wir gemeinsam verstehen und wie hoch ist das Risiko für unsere Kinder, die Erkrankung zu bekommen oder an die eigenen Kinder zu übertragen?
- ➡ Wer ist im Zentrum unsere Ansprechperson für eine kurze Beratung?
- ➡ Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es (z. B. genetische Beratung, pränatale Diagnostik oder Unterstützung in spezialisierten Geburtskliniken)?
- ➡ Was heißt das praktisch für uns (Organisation, Geburtsplanung, späterer Faktorspiegel der Töchter)?
- ➡ Welchen Einfluss kann die Hämophilie auf meine Vaterrolle haben?

## Moderne Familienmodelle – Verantwortung leben

Vater werden ist kein Hindernislauf – auch nicht mit Hämophilie. Entscheidend ist, wie Du Verantwortung gestaltest: für Dich, Dein Kind und als Partner. Verantwortung zu übernehmen heißt auch, Dich selbst gut zu kennen: Wie gehst Du mit Stress um? Wie bleibst Du gesund und aktiv? Welche Werte möchtest Du weitergeben?

In vielen kleinen Momenten kannst Du vorleben, was Dir wichtig ist:

**Umgang mit der Hämophilie:** Wie Du mit der Erkrankung umgehst, kann für Dein Kind ein starkes Vorbild sein.

**Vorbild im Alltag:** Wie Du Therapie, Sport und eventuelle Grenzen organisierst, wird gesehen – das gibt Sicherheit.

**Energie & Gelenke managen:** Plane Prophylaxe und Training so, dass Tragen, Toben und kurze Nächte drin sind. Ein konstanter Blutungsschutz ermöglicht es Dir, mit Deinem Kind spontan und aktiv zu sein.

**Teampay zu Hause:** Wer übernimmt welche Aufgaben wann? Wie koordiniert Ihr Termine (Physiotherapie, Kita, Arztbesuche etc.)?

**Vaterschaft ist Teampay: sprechen, planen, Verantwortung teilen. ■**

### MARCELS TIPPS



Erfahre hier, welche 3 Tipps Blogger Marcel für Eltern mit hämophilen Kindern hat.

### MEHR ZUR GENETIK

Zum ausführlichen Artikel:



Wenn Du mehr mehr über die genetischen Zusammenhänge wissen möchtest, lies hier weiter.

# FITNESS

Sport bei Hämophilie A: **Welche Sportarten sind gut für die Gelenke** S. 32? Blogger Alex zeigt, dass **auch Tanzen eine geeignete Sportart** sein kann S. 38. Zudem erfährst Du, **warum Kraftsport wichtig ist** S. 36, wie Du Deine **Performance pushen** kannst S. 42 und **wie die richtige Ernährung Dich unterstützen** kann S. 29.





# Feelgood-Food

Essen ist mehr als Genuss – es ist der Treibstoff für Deinen Körper. Gerade mit Hämophilie zählt, was auf Deinem Teller landet: Eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung unterstützt Muskeln und Gelenke, gibt Energie und hilft Dir, fit zu bleiben. Ernährungswissenschaftlerin Waltraut Hilberg verrät im Interview, worauf es dabei ankommt.

## **Viele junge Männer wollen fit, stark und energiegeladen sein. Was sind die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung für hämophile Männer?**

Die Grundregeln sind dieselben – ob mit oder ohne Hämophilie: eine bedarfsgerechte und abwechslungsreiche Ernährung mit Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten sowie ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders wichtig ist jedoch eine ausgeglichene Energiebilanz – also nicht mehr Kalorien aufzunehmen, als man verbraucht. Denn Übergewicht belastet die Gelenke und beeinflusst das Wohlbefinden.

## **Protein gilt als „Baustoff der Muskeln“. Welche Lebensmittel eignen sich besonders gut – und braucht man wirklich Shakes oder Pulver?**

Genau, Eiweiß ist essenziell für Muskelaufbau und Regeneration. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8–1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht, bei Sportlern bis etwa 1,5 g. Mehr bringt keinen Zusatznutzen und kann u. U. die Nieren belasten.

Gute Quellen sind fettarmes Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte, Eier sowie pflanzliche Alternativen wie Soja, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Kartoffeln, Nüsse und Samen. So lässt sich der Bedarf problemlos über natürliche Lebensmittel decken. Proteinshakes sind praktisch, aber kein Muss – ein Shake aus Magerquark, Haferflocken und Obst liefert das Gleiche, nur frischer und ohne Zusatzstoffe.

## **Welche Rolle spielt Ernährung für die Regeneration nach dem Sport – und gibt es Lebensmittel, die Hämophile bevorzugen oder meiden sollten?**

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Regeneration und Gelenkgesundheit entscheidend. Kohlenhydrate füllen die Energiespeicher, Eiweiß hilft bei der Muskelreparatur – etwa mit dem bereits genannten Shake oder durch Fisch mit Reis und Gemüse. So nimmt man auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe auf. Für Männer mit Hämophilie ist eine entzündungshemmende Ernährung besonders wichtig: weniger Fleisch, Zucker, Weißmehlprodukte, fettreiche Wurst, gesättigte Fette, Transfette, ►►

## **NICE TO KNOW: WAS PASSIERT MIT PROTEINEN BEIM KOCHEN?**

►► Beim Erhitzen, Schlagen oder Marinieren verändern sich die Eiweißstrukturen in Lebensmitteln – sie denaturieren. Das heißt: Die Proteine verlieren ihre ursprüngliche Form, so wird z. B. das Eiweiß im Spiegelei fest oder Fleisch beim Braten gar. Für Deinen Körper bleibt das Protein trotzdem voll verwertbar. Ob Ei, Fleisch oder pflanzliches Protein – das Denaturieren macht es sogar leichter, die Nährstoffe aufzunehmen und den Muskelaufbau zu unterstützen.

## REZEPTE FÜR JEDEN LIFESTYLE

Jetzt Rezepte  
entdecken



Ob Allesesser, veggie oder vegan – entdecke einfache, alltagstaugliche Gerichte, die gesund sind und richtig gut schmecken.

Alkohol und hochverarbeitete Lebensmittel. Dafür mehr Fisch, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Obst, Gemüse, Nüsse und pflanzliche Öle. In normalen Portionsgrößen beeinflussen die meisten Lebensmittel die Blutgerinnung kaum. Das bedeutet, der Obstsalat kann ruhig etwas Ananas enthalten, aber eine Bromelain-Einnahme (Enzyme aus der Ananaspflanze) in konzentrierter Form sollte mit dem Behandlungsteam besprochen werden.

### Ein Alltag zwischen Job, Training und Therapie kann stressig sein. Wie schafft man es trotzdem, sich ausgewogen zu ernähren – ohne stundenlang zu kochen?

Gute Planung ist entscheidend. Ein Wocheneinkauf spart Zeit – viele gesunde Lebensmittel sind lange haltbar. Auch Tiefkühlgemüse ohne Zusätze ist praktisch und nährstoffreich. Wer das Doppelte kocht, hat gleich eine zweite Mahlzeit für den nächsten Tag oder zum Einfrieren. Vieles lässt sich am Abend vorbereiten: etwa Vollkornbrot mit Käse und geschnittenes Gemüse fürs Büro. Gesund essen muss nicht kompliziert sein – nur gut organisiert.

### Gibt es eine spezialisierte Ernährungsberatung für Hämophile?

Eine spezielle Ernährung für Hämophile gibt es nicht, außer allgemein entzündungsfördernde Lebensmittel zu meiden. Sinnvoll ist eine Beratung aber bei Begleiterkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus, erhöhte Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Magen-Darm-Problemen oder bei Nährstoffmangel. Auch aktive Sportler profitieren von individuellen Empfehlungen. Die Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und umfasst in der Regel fünf Termine.

### Thema Supplements: Worauf sollten Menschen mit Hämophilie achten, bevor sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Supplemente nur „auf Verdacht“ einzunehmen ist nicht ratsam. Bei nachgewiesenem Mangel können Eisen, Folsäure, Vitamin B12 sowie Vitamin D und Calcium nach ärztlicher Absprache sinnvoll sein. Hochdosierte Pflanzenextrakte wie Knoblauch-, Ingwer-, Kurkuma-, Bromelain-, Ginkgo- oder Ginseng-Kapseln sollten eher nicht eigenständig eingenommen werden.

Gesunde Ernährung ist also kein Dogma, sondern ein Werkzeug. Wer sie bewusst nutzt, hat mehr Energie, bleibt leistungsfähig und schützt seine Gelenke. Und wie Frau Hilberg verdeutlicht: Mit klarem Blick und etwas Planung lässt sich gutes Essen mühelos in den Alltag integrieren – ohne Verzicht, aber mit Wirkung. ■



**WALTRAUT HILBERG**  
Ernährungsexpertin

Als Diplom-Oecotrophologin ist Waltraut Hilberg seit über 20 Jahren als Ernährungsberaterin selbstständig. Zudem kümmert sie sich am Lehrstuhl für Sportmedizin der Bergischen Universität Wuppertal um alle Fragen rund um die Ernährung.

Waltraut Hilbergs  
Website findest  
Du hier



## Drei smarte Ernährungshacks



### **SATT STATT ÜBERVOLL**

Gestalte Deine Ernährung bedarfsgerecht, um Übergewicht zu vermeiden.



### **SMART STATT SÜSS**

Genug Eiweiß aus fettarmen tierischen und pflanzlichen Quellen, komplexe Carbs statt Zucker und Weißmehl, plus gute Fette sowie reichlich Obst und Gemüse.



### **FRESH STATT FERTIG**

So viel wie möglich selbst kochen und hochverarbeitete Produkte meiden.

# ZWISCHEN POWER UND VORSICHT

**Kraft tanken, sich auspowern, den Kopf frei bekommen – Sport treiben steht für Freiheit und einen gesunden Lebensstil. Für Hämophile kann Bewegung aber auch eine Herausforderung sein. Wie Du trotzdem aktiv bleibst, welche Sportarten dem Körper guttun und bei Hämophilie geeignet sind, erklärt Sportmediziner Prof. Dr. Dr. Hilberg.**

## **Wie wichtig ist Sport für Menschen mit Hämophilie?**

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend, um die Muskulatur und andere körperliche Funktionen aufrechtzuerhalten. Früher wurde Hämophilen aus Angst vor Blutungen oft geraten, Sport zu vermeiden – mit deutlichen Folgen: Muskelabbau, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Gelenkprobleme. Für hämophile Personen ist es wichtig, die Gelenke zu stabilisieren. Dafür braucht man die entsprechende Muskulatur, die man nur ausbilden kann, wenn sie regelmäßig trainiert wird.



**PROF. DR. DR. THOMAS HILBERG**  
Allgemeinmediziner, Sportwissenschaftler  
und ärztlicher Osteopath

Prof. Dr. Dr. Thomas Hilberg ist Leiter des Lehrstuhls für Sportmedizin an der Bergischen Universität Wuppertal. Der Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportwissenschaftler und ärztliche Osteopath beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Hämostase – insbesondere mit dem Einfluss von sportlicher Aktivität auf die Blutgerinnung. Außerdem betreut er als Sportmediziner Menschen mit Gerinnungsstörungen.

## **Welche Sportarten empfehlen Sie bei Hämophilie?**

Sportarten für Menschen mit Hämophilie werden oft nach einer Art Ampelprinzip bewertet: grün = risikoarm, problemlos umsetzbar; gelb = moderate Vorsicht nötig; rot = eher ungeeignet. Entscheidend dabei sind Verletzungsrisiko und Belastung der Gelenke. Tischtennis ist z. B. grün und Fußball rot. Natürlich müssen die Voraussetzungen auch individuell betrachtet werden, abhängig von Fitness, Gelenkstatus und Erfahrung.

## **Wie sieht es denn mit Krafttraining aus?**

Krafttraining ist eine sinnvolle Sportart bei Hämophilie, Ausdauer oder Koordination sollten dabei noch ergänzend berücksichtigt werden. Korrekt umgesetzt, birgt Krafttraining ein relativ geringes Verletzungsrisiko, wobei professionelle Begleitung empfehlenswert ist. Wir vermitteln in speziellen Bewegungstherapie-Camps Techniken für sicheres Training und Selbstmanagement.

## **Sportarten wie Mountainbiking oder Fußball – absolute No-Gos oder durchaus machbar?**

Solche Sportarten sind nicht grundsätzlich tabu – mit der richtigen Vorbereitung und Absprache geht vieles. Entscheidend ist, welche Variante man wählt, z. B. Cross-Country oder Downhill Mountainbiking. Denn das Sturzrisiko ist vollkommen unterschiedlich einzuschätzen. Dabei ist MTB Cross-Country unter Beachtung von Sicherheitsmaßnahmen möglich, dagegen Downhill Mountainbiking aufgrund des hohen Risikos inakzeptabel. Deshalb sind Schutzkleidung, Technik und fachliche Beratung sehr wichtig. Kontaktsportarten wie Fußball bergen ein hohes Verletzungsrisiko, da Zusammenstöße und Unfälle schwer kontrollierbar sind. Deshalb wird empfohlen, diese Sportarten kritisch zu hinterfragen und ggf. alternative Bewegungsformen zu wählen, die sicherer sind und trotzdem Spaß machen. Frühzeitige Beratung hilft, langfristig geeignete Optionen zu finden. ▶▶



## AMPEL-CHECK: WIE RISKANT IST DEIN SPORT?



### RISIKOREICH

Fußball, Handball, Eishockey, Kampfsport, Trampolin, Drachenfliegen, Sportklettern, Motorsport



### MODERATES RISIKO

Inline-Skating (mit Schutz), Skilanglauf, Badminton, Klettern in der Halle (mit Sicherung), Reiten (mit Schutz), Krafttraining mit Gewichten (korrekt ausgeführt), Basketball, Skateboarden (mit Schutz und kontrolliert)



### RISIKOARM

Joggen, Tischtennis, Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Bogenschießen, Rudern, Kanufahren



## „Beim Training sollte man immer auf seinen Körper hören.“

Agenturfoto. Mit Models gestellt.

### **Viele trainieren heute im Gym oder zu Hause mit Apps. Was sollten Hämophile beachten, wenn keine Trainerin oder kein Trainer dabei ist?**

Auch ohne Trainerin oder Trainer ist ein Workout für Hämophile möglich, es erfordert aber sorgfältige Planung. Wichtig sind eine ausreichende Prophylaxe und passendes Equipment. Eine Beratung durch das Hämophilie-Zentrum und die physiotherapeutische Praxis ist empfehlenswert. Zur Planung des Krafttrainings sollten Ziele formuliert werden. Als Trainingsstart erfolgen Aufwärmübungen. Nach dem Training ist Dehnen sinnvoll und danach die Regeneration. Diese ist auch für den Trainingserfolg mit entscheidend. Wichtig ist immer eine saubere Technik – besonders beim freien Training. Zunächst sollte der Umfang und dann erst die Intensität schrittweise gesteigert werden.

### **Wie wichtig ist die Abstimmung mit dem Hämophilie-Zentrum, bevor man mit einer neuen Sportart beginnt?**

Die Abstimmung mit dem Hämophilie-Zentrum ist unbedingt nötig. Dort wird geprüft, welche Sportarten indivi-

duell machbar sind, indem der Bewegungsapparat beurteilt und die aktuelle Hämophilie-Therapie berücksichtigt bzw. eventuell angepasst wird. Bei manchen prophylaktischen Medikamenten ist es notwendig, den Zeitpunkt der Substitution auf die sportliche Aktivität abzustimmen. So lassen sich hämostatische Anforderungen, muskulär-orthopädische Aspekte und der Sport gezielt aufeinander abstimmen.

### **Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Fehler, die sportliche Hämophile machen – und wie kann man sie vermeiden?**

Die häufigsten Fehler sind die Wahl ungeeigneter Sportarten und ein zu schnelles, intensives Training. Viele – nicht nur Hämophile – starten von 0 auf 100, ohne Regenerationsphasen einzuplanen. Wichtig ist ein realistischer Trainingsplan mit abgestuften Zielen, der Zeit für Anpassung und Erholung lässt. So lässt sich Überlastung vermeiden und ein kontinuierlicher, sicherer Fortschritt gewährleisten.

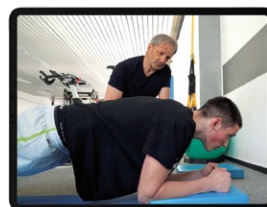
**Wie geht man mental damit um, wenn man durch eine Blutung oder Verletzung plötzlich pausieren muss? Haben Sie Tipps, um motiviert zu bleiben?**

Wenn eine Blutung oder Verletzung eine Pause erzwingt, ist Geduld entscheidend. Wichtig ist, die notwendigen Pausen einzuhalten, um das Risiko für weitere Verletzungen zu minimieren und dann langsam wieder zum Sport zurückzukommen. Währenddessen können andere Muskelgruppen trainiert oder Trainingsformen genutzt werden, die von der Einschränkung nicht betroffen sind. So erreicht man trotzdem Fortschritte und bleibt motiviert, bis man seiner Sportart wieder nachgehen kann.

Prof. Hilberg macht deutlich: Mit der richtigen Vorbereitung, realistischen Zielen und der Unterstützung Deines Hämophilie-Zentrums ist Sport für Hämophile nicht nur sicher, sondern ein entscheidender Baustein für die Gesundheit und Lebensqualität. ■

# MOVE SMART

Noch mehr Tipps online



## ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Du schaffst es gerade nicht ins Gym? Blogger Jonah und Sportwissenschaftler Ralf Kalinowski zeigen Dir hier Übungen für den Alltag.



Lass Dich inspirieren!



## ALLES ZU PHYSIOTHERAPIE

Wann ist Physiotherapie sinnvoll und was solltest Du dazu wissen? Sportwissenschaftler Ralf Kalinowski gibt wertvolle Tipps.



Informiere Dich hier!

## DREI EINFACHE SPORT-TIPPS:



Heute starten!



Unterstützung annehmen.



Realistische Ziele setzen und Grenzen akzeptieren.

## Welche Sportart ist die richtige für Dich?

Hier zwei hilfreiche Links, die Dich bei der Auswahl geeigneter Sportarten und beim sicheren Training unterstützen:

### SPORTARTEN-CHECK

Mit dem Haem-o-mat findest Du heraus, welche Sportarten zu Dir passen.



### TRAININGSPROGRAMM

Hole Dir Übungen und Trainingsideen aus dem Projekt Haemophilia & Exercise.



# TRAIN SMART – FEEL STRONG

Für viele ist Sport ein Ausgleich, ein Lifestyle oder einfach ein gutes Gefühl. Wenn Du mit Hämophilie lebst, kann gezieltes Krafttraining noch mehr: Es stabilisiert Deine Gelenke, verbessert Gleichgewicht und Koordination und stärkt Dein Selbstbewusstsein.

## Muskelaufbau schützt Gelenke

Starke, gut koordinierte Muskeln entlasten Deine Gelenke. Sie stabilisieren Knie, Ellbogen und Sprunggelenke und helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Regelmäßiges, an Deine Ausgangsfitness und Gelenksituation angepasstes Krafttraining kann langfristig Schmerzen reduzieren und Beweglichkeit erhalten.

**WICHTIG: Sprich mit Deinem Behandlungsteam, bevor Du einen neuen Trainingsplan startest. Gemeinsam könnt Ihr festlegen, welche Übungen, Umfänge sowie Intensitäten für Dich sinnvoll sind – und was zu meiden ist.**

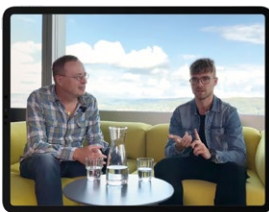
## Body Positivity, Body Neutrality & Body Building

Aber wie genau definiert sich ein „starker/guter Körper“? Auf Social Media geht es viel um das perfekte Sixpack oder definierte Oberarme. Aber: Krafttraining ist kein Wettbewerb. Ein „starker Körper“ ist kein Schönheitsideal, sondern einer, der Dich im Alltag trägt. Krafttraining ist kein Wettbewerb um Optik, sondern ein Werkzeug für Stabilität, Funktion und Sicherheit.

**Body Positivity** bedeutet, Deinen Körper wertzuschätzen und ihn so zu feiern, wie er ist.

**Body Neutrality** geht noch einen Schritt weiter: Du bewertest Deinen Körper nicht – Du nutzt und achtest auf ihn. Wenn Du das mit regelmäßigem Training kombinierst, hast Du eine echte Win-Win-Situation: Du wirst belastbarer – und nimmst Deinen Körper bewusster wahr.

**Du musst kein Sixpack besitzen – wichtig ist ein gestärkter und gesunder Körper, mit dem Du zufrieden bist. ■**



### SPORT TROTZ HÄMOPHILIE



Hier gehts zum Video

Markus und Alex zeigen im Video, welche Sportarten sie trotz Hämophilie lieben.

## QUICK GUIDE: Sicheres Krafttraining

Widersprechen sich Krafttraining und Gelenkgesundheit nicht? Nein! Im Gegenteil: Wer seine Muskulatur gezielt aufbaut, beugt Verletzungen vor und unterstützt die Therapie langfristig. Entscheidend sind individuelle Anpassung, progressive Steigerung und Kontinuität.

### Dos

- ➡ Neue Übungen genau erklären lassen, um falsche Belastungen zu vermeiden
- ➡ Gelenkschonend starten: Widerstandsbänder, Geräte, eigenes Körpergewicht
- ➡ Langsam und planvoll steigern: Gewicht, Wiederholungen, Umfang
- ➡ Technik vor Gewicht: Aufwärmen & Cool-down fest einplanen
- ➡ Regelmäßige Rücksprache mit Behandlungs- oder Physio-Team

### Don'ts

- ➡ Maximalbelastung oder unkontrollierte Sprünge
- ➡ Training bei akuten Schmerzen, Schwellungen oder akuten Blutungen
- ➡ „No pain, no gain“ – hier gilt: smart trainieren statt überpacen

**Haltung, dann Hantel: Technik sichern, dosiert steigern, dranbleiben – so förderst Du Gelenkschutz.**

# TANZEN

## ALS LEISTUNGSSPORT



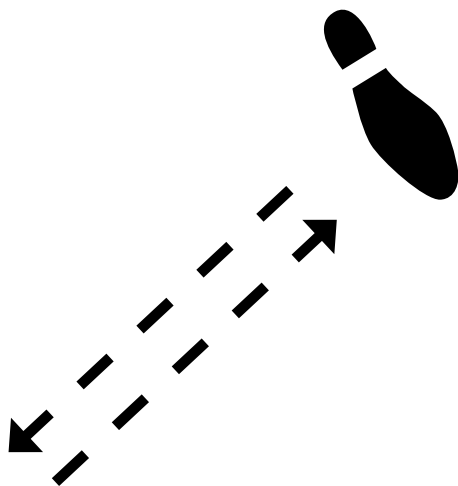
**Hämophilie und Leistungssport schließen sich aus? Nicht unbedingt. Das zeigt Blogger Alex, der jahrelang als Lateintänzer auf Turnieren und Meisterschaften unterwegs war. Wie er zum Tanzen gekommen ist und was der Sport für ihn bedeutet, erzählt er im Interview.**

#### **Wie bist Du zum Tanzen gekommen?**

Durch einen Zufall: Meine aktuelle Tanzschule hat in der Abschlussklasse unserer Schule einen Tanzkurs angeboten. Ich habe mich einfach mal angemeldet und bin heute so froh, dass ich das damals ausprobiert habe. Mir macht Tanzen nicht nur wahnsinnig viel Spaß, es hat mir auch sehr geholfen, mein von hämophiler Arthropathie betroffenes Sprunggelenk zu entlasten. Durch die intensiven, aber kontrollierten Bewegungen habe ich Muskulatur an den Beinen aufgebaut und so weniger Schmerzen im Gelenk. Da habe ich zum ersten Mal im Leben festgestellt, welche Macht Sport hat.

#### **Was bedeutet Tanzen für Dich?**

Tanzen ist schon eine ganz eigene Sportart – mit einem besonderen Flair. Doch gerade das lieben viele daran: das Styling, die Outfits, die Präsentation. Wir gehen immer top gestylt auf die Tanzfläche und dürfen uns die Anstrengung und Nervosität nicht anmerken lassen. Die Begeisterung und Freude im Gesicht der Zuschauenden zu sehen und von Menschen angefeuert zu werden, ist einfach großartig. Für mich ist Tanzen genau die richtige Mischung aus sportlichem Anspruch und künstlerischem Ausdruck. Es ist einfach toll, sich zur Musik zu bewegen und seine Emotionen rauszulassen.



#### **Welche Vorteile hat Dir das Tanzen für die Gelenke gebracht?**

Der Tanzsport hat viel für meine Gelenkgesundheit getan. Davor konnte ich nur ca. eine Stunde gehen und hatte bereits Schmerzen im Sprunggelenk. Heute kann ich dank der aufgebauten Muskulatur mehrere Stunden wandern oder intensiv tanzen – ohne große Schmerzen am Abend. Das habe ich auch der Tanzlehrerin zu verdanken, die für ihren Unterricht einen ganzheitlichen Ansatz wählte und mit uns auch Athletiktraining gemacht hat.



#### **Welche Sportarten machst Du zurzeit noch?**

Ich habe 2022 mit dem Rennradfahren angefangen und besitze mittlerweile auch ein Gravelbike, mit dem ich – vor allem im Sommer – mehrmals die Woche zur Uni fahre. Im Winter tue ich mich mit Ausdauersport ein bisschen schwer, da ich wegen meines Sprunggelenks nicht joggen darf und fürs Fahrradfahren ist es mir zu kalt. Deswegen habe ich mir einen Rollentrainer zugelegt, den ich mehr oder weniger regelmäßig benutze. Seit Sommer 2024 gehe ich ins Fitness-Studio und habe Stunden bei einer Personal Trainerin genommen. Das war mir wichtig, denn gerade mit Hämophilie wollte ich nichts falsch machen und zudem gezielt an meinen Schwächen arbeiten. Auch wenn ich zu einer optischen Verbesserung nicht „Nein“ sage, ist das primäre Ziel, Muskulatur aufzubauen, die die Gelenke schützt und mich bei Alltagsaufgaben bis ins hohe Alter unterstützt. ▶▶

### **Hattest Du am Anfang Bedenken, ob Sport auch mit Hämophilie funktioniert?**

Ja. In der Kindheit wurde mir verboten, am Schulsport teilzunehmen, da mein Sprunggelenk bereits geschädigt war. Das Verbot hat mich bis ins Erwachsenenalter hinein geprägt und ich hatte lange Zeit große Bedenken, was Sport angeht. Mittlerweile weiß ich, dass Sport wichtig ist. Aber es macht schon Sinn, mit dem Behandlungsteam zu sprechen, wenn man Sport ausüben möchte – besonders bei risikoreichen Kontaktsportarten. Wenn es bereits Gelenkschäden oder Bewegungseinschränkungen gibt, würde ich gelenkschonende Sportarten präferieren. Am Ende ist es aber eine individuelle Entscheidung: Jede Person hat andere Vorlieben und ich denke, dass es für alle eine adäquate Sportart gibt. Man muss nur den Mut haben, sie auszuprobieren und sich ausgiebig mit dem Thema zu beschäftigen.

### **Gab es Situationen, in denen Du aufgrund Deiner Hämophilie Deine Trainingsweise anpassen musstest?**

Durch meine Bewegungseinschränkungen im Sprunggelenk muss ich aufpassen. Ich muss z. B. beim Tanzen gucken, dass ich Figuren anders umsetzte oder komplett

aus unseren Choreografien rausnehme. Mit der Zeit hat man da auch einige Tricks auf Lager. Im Fitness-Studio fallen mir Kniebeugen oder Übungen an der Beinpresse manchmal schwer. Hier nutzte ich dann Keile, um meine Ferse etwas zu erhöhen.

### **Wie häufig machst Du in der Woche Sport? Wo findet Deine Therapie dort Platz?**

In einer (theoretischen) idealen Woche gehe ich ein- bis zweimal zum Tanzen, viermal ins Fitnessstudio, zweimal zur Physiotherapie und mache zweimal Cardio. Meine Prophylaxe spritze ich einmal pro Woche morgens. Mittlerweile bin ich sehr routiniert – 10 Minuten reichen dafür aus.

## **„Mein sportliches Ziel hat sich verändert: von Wettkampferfolgen hin zu einem gesundheitsverträglichen Sportpensum.“**

### **Welche Routinen helfen Dir, Verletzungen vorzubeugen?**

Aufwärmen ist ein absolutes Muss! Vorm Tanzen wärme ich mich 20–30 Minuten auf. Auch beim Kraftsport beginne ich immer mit 10 Minuten Mobility, bevor ich an die Geräte gehe. An den ersten Geräten mache ich dann Aufwärmätze mit nur der Hälfte des Gewichtes. Auch eine gute Regeneration ist wichtig. Dazu gehört ausreichend Schlaf und auch Pausen einzuplanen.

### **Was sind Deine Erfahrungen: Ist Leistungssport trotz Hämophilie möglich?**

Zunächst muss man sich bewusst machen, dass Leistungssport nichts mit Gesundheitssport gemeinsam hat. Ab einem gewissen Niveau schadet man seinem Körper mit Leistungssport eher, als dass man ihm Gutes tut. Das ist auch mir dieses Jahr klar geworden und nach einem chirurgischen Eingriff an meinem Sprunggelenk habe ich entschieden, das Tanzen zwar fortzuführen, jedoch die Intensität so anzupassen, dass es meiner Gesundheit und meinen Gelenken nicht schadet. Meine neue primäre Sportart ist der Kraftsport, um Muskulatur aufzubauen und zu erhalten, bzw. den Knochen und Gelenken die richtige Belastung zu geben, die diese für ihre Stoffwechselprozesse brauchen. Zudem mache ich gelenkschonenden



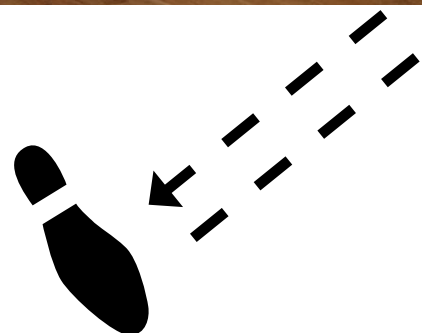


Ausdauersport wie Fahrradfahren oder Nordic Walking und bin zweimal pro Woche bei der Physiotherapie. Das alles in der Kombination hilft mir sehr und ist für mich die zukunftsfähige Art des Sporttreibens.

## „Die Kombination aus Kraft- und Ausdauersport bringt den größten gesundheitlichen Mehrwert.“

**Welche Tipps hast Du für andere Hämophile, die Leistungssport machen möchten?**

Einfach ausprobieren. Aber frage Dich vorher, ob es wirklich das Richtige für Dich ist – besonders wenn schon Gelenkschäden vorhanden sind. Und informiere unbedingt Dein Behandlungsteam über Deine sportlichen Ambitionen. Gemeinsam könnt Ihr eine Lösung finden, wie Du Deine Prophylaxe gut auf den Sport abstimmen kannst. ■



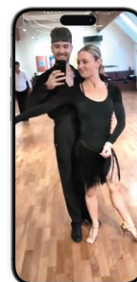
### TANZEN IN ALEX' BLOG

Hier gibts mehr davon:



Entdecke Alex' verschiedene Blog-Beiträge über seinen Lieblingssport.

### TANZ-TRAINING MIT ALEX



Begleite Alex in die Tanzschule – wie läuft ein Training so ab?



# BODY & PERFORMANCE

SO BRINGST DU DEINEN  
KÖRPER AUFS NÄCHSTE LEVEL

Agenturfoto. Mit Model gestellt.

Biohacking mit Hämophilie heißt: smarter leben, bewusster trainieren und sich stärker fühlen. Mit gezielten Strategien für Schlaf, Ernährung, Recovery und Prophylaxe kannst Du Deine Gelenke entlasten, Deine Leistungsfähigkeit fördern und Dir mehr Freiheit im Alltag erarbeiten.

## Schlaf – das unterschätzte Performance-Tool

Wenn Du Muskeln aufbauen, Deine Gelenke schützen und Energie tanken willst, ist Schlaf Dein natürlicher Regenerationsmodus. Denn in der Nacht repariert Dein Körper mikroskopisch kleine Schäden in Muskeln und Gelenken.<sup>1,2</sup> Zudem laufen Prozesse ab, die Koordination und Reaktionsfähigkeit unterstützen. Genau das, was nach einem intensiven Workout gebraucht wird – besonders bei Hämophilie. Zu wenig Schlaf macht Bewegungen ungenauer und erhöht das Verletzungsrisiko.

## Biohack-Tipps für nächtliche Erholung:

**7–9 Stunden Schlaf** sollten das Ziel sein; möglichst konstante Zeiten, auch am Wochenende.<sup>3</sup>

**Bildschirme 60 Minuten vorher aus;**<sup>4</sup> stattdessen lieber ein Buch lesen.

**Schlafumgebung** kühl, dunkel und ruhig; Handy in den Flugmodus oder gar nicht mit ins Schlafzimmer nehmen.<sup>5</sup>

**Spät-Workouts?** Intensität rechtzeitig runterfahren; stattdessen kurzer Walk, leichtes Mobility Training oder Atemübungen.<sup>5</sup>

**Keine koffeinhaltigen Getränke** am Abend.<sup>4</sup>

**Powernap** 10–20 Minuten am Tag, wenn's passt; kein Ersatz für die Nacht, aber ein Zusatz-Booster.<sup>6,7</sup>

**Ein festes tägliches Ritual** – z. B. 10 Minuten Stretching – signalisiert Deinem Körper: Jetzt ist Regenerationsmodus.<sup>4</sup>

## Recovery – aktive Erholungstage

Regeneration ist Trainingsteil, kein „Nice-to-have“. Aktive Erholung fördert Durchblutung, Bewegungsqualität und Technikgefühl – ohne Dich zu überlasten. So bleibt die Muskulatur geschmeidig. Plane aktive Erholungstage am besten fest ein.

### So sieht ein sinnvoller Recovery-Tag aus:

Leichte Bewegung: Spaziergang, lockeres Radfahren, Mobility Training, Schwimmen

**Technik-Drills ohne schwere Last:** saubere Wiederholungen, ruhiges Tempo, sanftes Dehnen

**Physiotherapie und Faszienrolle dosiert einsetzen:** angenehm, nicht schmerzhaft

**Schlaf und Routinen priorisieren:** Stress runterfahren (To-do-Liste klein halten)

## Prophylaxe als Gamechanger

**More Power, less Pain:** Oft wird unterschätzt, wie sehr eine konsequente Prophylaxe das Performance-Level beeinflusst. Moderne Therapien schützen die Gelenke vor Blutungen und machen Dein Training sicherer und effektiver. ■

## GESUNDE ERNÄHRUNG

➔ Eine ausgewogene Ernährung spielt bei Hämophilie A eine besonders wichtige Rolle, denn sie bildet das Fundament für starke Muskeln und stabile Gelenke.

Mehr zum Thema „Gesunde Ernährung bei Hämophilie“ und ob Nahrungsergänzungsmittel dabei sinnvoll sein können, erfährst Du im Interview mit der Ernährungsexpertin Waltraut Hilberg auf **S. 29**.

## EIN KLARES MATCH



Warum für Blogger Alex Sport und Hämophilie ein ganz klares Match sind, erfährst Du hier auf **TikTok**.

## HERAUSGEBER UND VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Hämophilie  
Emil-Barell-Str. 1  
79639 Grenzach-Wyhlen

Chugai Pharma Germany GmbH  
60528 Frankfurt

## KONZEPT, REDAKTION UND GESTALTUNG:

art tempi communications gmbh  
Maria-Hilf-Str.15  
50677 Köln

## PRODUKTION:

Uehlin Druck und Medienhaus

## QUELENNACHWEISE:

**S.7** 1. Krumb E, Hermans C. Living with a “hemophilia-free mind” – The new ambition of hemophilia care? *Res Pract Thromb Haemost.* 2021;5:e12567. | 2. Hermans C, Pierce GF. Towards achieving a haemophilia-free mind. *Haemophilia.* 2023;29:951–953. | **S.12** 1. S2k-Leitlinie Synovitis bei Hämophilie (Langfassung) 2., aktualisierte Auflage 2022 | 2. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/krebs/was-gehoert-zur-richtigen-maennervorsorge/> | 3. <https://www.knappschaft.de/gesund-bleiben/vorsorgeuntersuchung/maenner/maenner.html> | 4. <https://www.maenner-gesundheitsportal.de/themen/frueherkennung/> | 5. <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/praevention-und-frueherkennung/allgemeine-hinweise-zur-frueherkennung/frueherkennungsuntersuchungen-fuer-maenner-2009286> | 6. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge/fragen-zur-darmkrebsvorsorge.html> | **S.19** 1. Pierce GF et al., Achieving access to haemophilia care in low-income and lower-middle-income countries: expanded Humanitarian Aid Program of the World Federation of Hemophilia after 5 years. *Lancet Haematol.* 2022; 9(9):e689–e697 | **S.34/35** 1. Chennaoui M et al. *Journal of Science and Medicine in Sport.* 2021; 24(10):982–987 | 2. Elkhany H et al. *Life Sciences.* 2018; 214:51–61 | 3. Chaput JP et al. *Nature and science of sleep.* 2018; 10:421–430 | 4. Chang AM et al. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2015;112(4):1232–1237 | 5. <https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/aktuelles/2022/special-schlaf> | 6. Tarokh L et al. *J Sleep Res.* 2021;30(5):e13295. | 7. Lovato N et al. *Prog Brain Res.* 2010; 185:155–166.

## BILDNACHWEISE:

**Titel:** art tempi (Jonah) | Julian Beekmann (Alex) | **S.2** GettyImages: jacoblund | **S.4** GettyImages: KatarzynaBialasiewicz; Johner Images; shapecharge | **S.5** GettyImages: Luis Alvarez | **S.6** GettyImages: alvarez | **S.8–11** art tempi | **S.12** GettyImages: KatarzynaBialasiewicz | **S.14–15** Julian Beekmann | **S.16** GettyImages: Prasert Krainukul | **S.19** art tempi | **S.20** GettyImages: Burak Sür | **S.20–23** Julian Beekmann | **S.24** GettyImages: Michael Stifern | **S.26** GettyImages: AleksandarNakic | **S.28** GettyImages: franckreporter | **S.29** GettyImages: luhezar | **S.30** GettyImages: wmaster890; privat | **S.31** GettyImages: Neustockimages | **S.32** privat | **S.33** GettyImages: shapecharge? | **S.34** GettyImages: shapecharge | **S.36** GettyImages: Luis Alvarez | **S.39–41** Julian Beekmann | **S.42** GettyImages: DeanDrobot | **Rückseite** GettyImages: Jacob Wackerhausen

# Immer up to date

Auf active-a.de gibt es viel  
Neues zu entdecken.  
Hol Dir zum Beispiel unser  
Magazin als kostenloses Abo.



Scannen und unser  
Magazin abonnieren



[active-a.de/service](https://active-a.de/service)

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Hämophilie  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

[www.roche.de](https://www.roche.de)

© 2026

Chugai Pharma Germany GmbH

Amelia-Mary-Earhart-Straße 11 b  
60549 Frankfurt am Main, Deutschland

[www.chugaiapharma.de](https://www.chugaiapharma.de)

