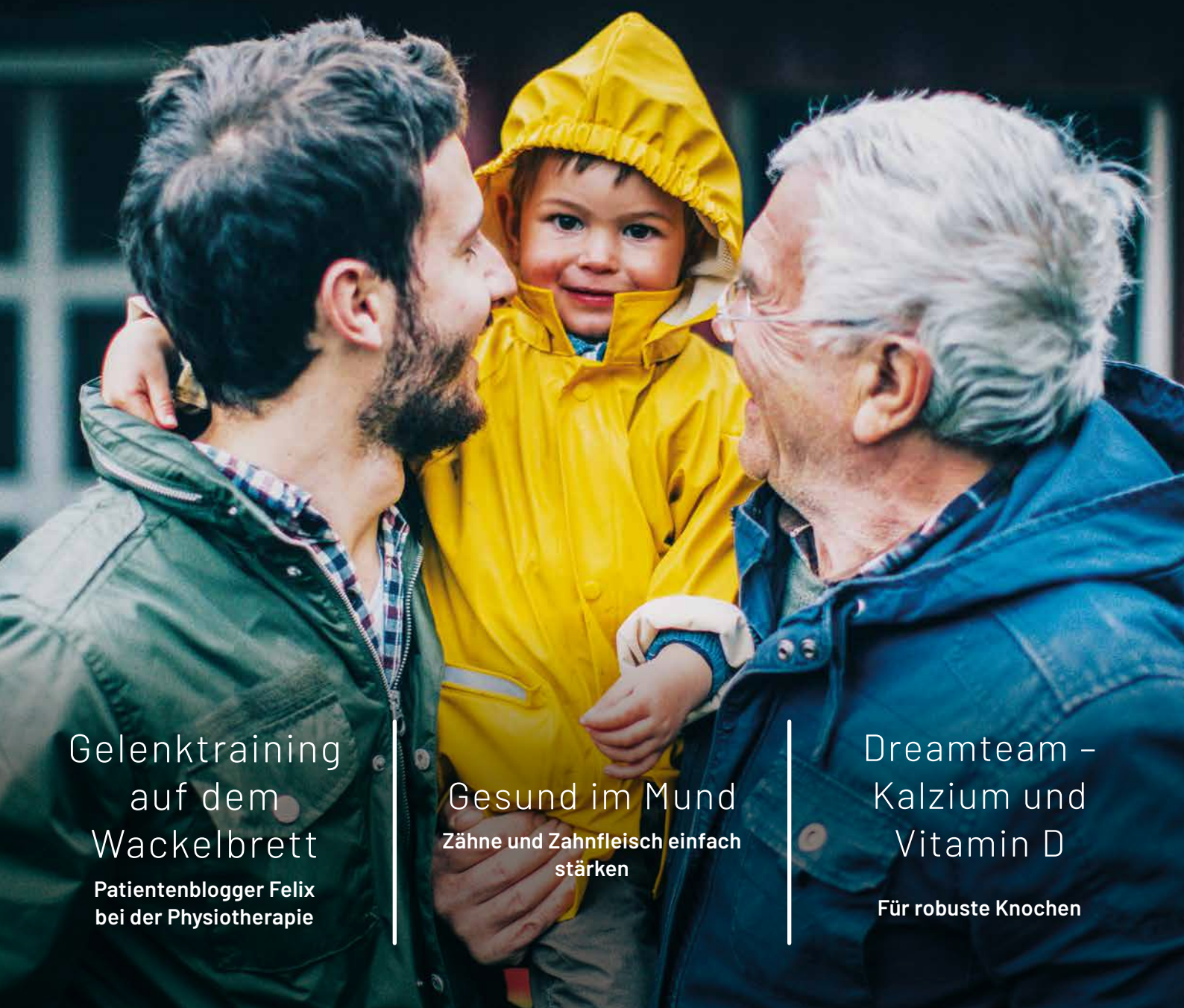
myFaktorNews
LEBEN MIT HÄMOPHILIE

AUSGABE 01/22

DIE INNEREN WERTE ENTSCHEIDEN

METABOLISCHES SYNDROM



Gelenktraining auf dem Wackelbrett

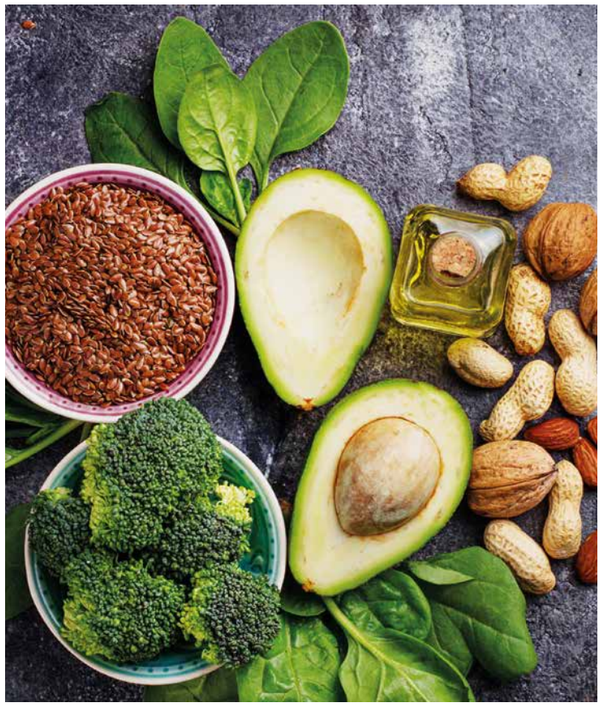
Patientenblogger Felix bei der Physiotherapie

Gesund im Mund

Zähne und Zahnfleisch einfach stärken

Dreamteam – Kalzium und Vitamin D

Für robuste Knochen



Machen Sie Ihre Leber glücklich

So können Sie dem größten und wichtigsten Stoffwechselorgan etwas Gutes tun.

▷ **siehe Seite 5**

INHALT

3 **Editorial**

4 **Zahngesundheit**
Dos and Don'ts für kräftige Zähne und gesundes Zahnfleisch

5 **Lebererkrankungen vorbeugen**
So unterstützen Sie Ihr Entgiftungsorgan

6 **Wenn der Gürtel kneift**
Behalten Sie Ihre inneren Werte im Blick

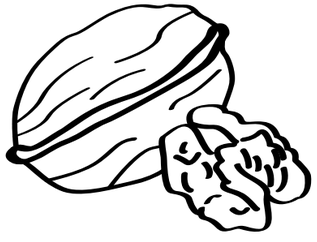
8 **Osteoporose vorbeugen**
Starke Knochen

9 **Kalziumbombe**
Kartoffel-Brokkoli-Gratin mit Mandelblättchen

10 **Sportlicher Gelenkschutz**
Patientenblogger Felix auf dem Wackelbrett

11 **Selten sind viele**
Am 28. Februar 2022 ist Tag der Seltenen Erkrankungen

12 **Rumpf ist Trumpf**
Übung für eine starke Körpermitte



EDITORIAL

WUNDERWERK KÖRPER

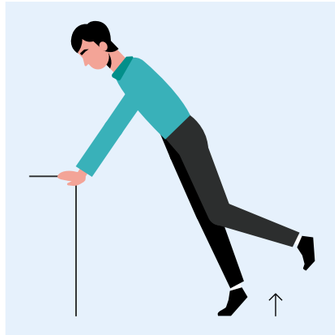
Liebe Leser,

unser Körper ist ein wahres Wunderwerk mit faszinierenden Eigenschaften und spannenden Funktionen. Wussten Sie zum Beispiel, dass unsere Leber Gifte unschädlich machen kann? Oder dass unsere Zähne auch gern trainieren? Sie können dabei einiges tun, um Ihren Körper optimal zu unterstützen. In dieser Ausgabe finden Sie dazu einige Tipps und Anregungen. Denn dieses Mal steht die Körpergesundheit beziehungsweise der bewusste Umgang mit unserem Körper im Mittelpunkt. Lernen Sie verschiedene Bereiche des Organismus kennen, die insbesondere bei Hämophilie von Bedeutung sind.

In dieser Ausgabe
Auf Seite 4 haben wir einige Tipps für die Zahngesundheit gesammelt und verraten Ihnen beispielsweise, welche Vitamine den Zähnen besonders guttun. Die Leber ist ein hochkomplexes und interessantes Stoffwechselorgan – auf Seite 5 lesen Sie, wie Sie sie fit halten. Auf den Seite 6 und 7 stellen wir Ihnen das Metabolische Syndrom vor. Wir erklären Ihnen, was es damit auf sich hat und wie Sie dem vorbeugen können. Unsere Knochen sind essenziell für jede Form der Bewegung. Wie Sie diese gesund halten und damit Osteoporose vorbeugen, erfahren Sie auf Seite 8. Darüber hinaus finden Sie einige weitere spannende Themen und Infos in unserem Magazin.

Das myFaktorNews-Team und ich wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern.

Dr. Thomas Kurscheid



Starke Mitte

Trainieren Sie Ihren Rumpf mit dieser praktischen Übung.

▷ **siehe Rückseite**

Brokkoli-Auflauf mit Mandeln

Extrem lecker, gut für starke Knochen und ganz einfach nachzukochen

▷ **siehe Seite 9**

Zahngesundheit

DOS AND DON'TS FÜR KRÄFTIGE ZÄHNE UND GESUNDES ZAHNFLEISCH

Insbesondere bei Hämophilie sind gesundes Zahnfleisch und starke Zähne wichtig. Gute Zahnpflege hilft, Eingriffen vorzubeugen und somit das Blutungsrisiko zu senken. Zum Glück gibt es einiges, was Sie selbst für die Gesundheit Ihrer Zähne tun können.

AUF DIE RICHTIGE PFLEGE KOMMT ES AN

Bereits im Kindergarten lernen schon die Kleinsten, wie wichtig es ist, sich zweimal täglich die Zähne zu putzen. Vergessen Sie dabei nicht Ihre Zunge und die Zahnzwischenräume, die Sie mit Zahnseide und Interdentalbürsten reinigen können. Auch ein erfrischendes Mundwasser kann eine sinnvolle Ergänzung sein. Antibakterielle Mundspülungen sollten Sie nur anwenden, wenn Ihr Zahnarzt es Ihnen empfiehlt. Nehmen Sie außerdem unbedingt die halbjährlichen Kontrolltermine bei Ihrem Zahnarzt wahr. Darüber hinaus ist das richtige Zahn-Training wichtig – das heißt: kauen, kauen, kauen! Denn dabei entsteht Speichel, der nicht nur die Zähne reinigt, sondern auch den Zahnschmelz remineralisiert. Besonders gesund kaut es sich etwa auf Vollkornbrot oder Karotten.

DU BIST, WAS DU ISST

Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich. Einige Vitamine und Mineralstoffe können sich besonders positiv auf die Zahngesundheit auswirken:

- Vitamin A kann die Gesundheit der Mundschleimhaut fördern, es ist unter anderem in grünen und gelben Gemüse- beziehungsweise Obstsorten wie Grapefruit, Karotten und Brokkoli enthalten.

- Vitamin C kann dazu beitragen, Ihr Immunsystem zu unterstützen und die Zähne zu festigen. Neben Zitrusfrüchten sind etwa Paprika, Grünkohl und Hagebutte wahre Vitamin-C-Bomben.

- Kalzium kann die Zähne stärken. Wählen Sie deshalb Lebensmittel, die reich an Kalzium sind. Gemeinsam mit Vitamin D soll es für gesunde Zähne sorgen. Mehr dazu auf Seite 8 dieser Ausgabe.

- Fluoride sollen unter anderem die Plaquebildung verringern und das Wachstum von Kariesbakterien hemmen. Sie sind beispielsweise in grünem Tee und Fisch enthalten. Fluoride aus der Zahnpasta macht Zahnschmelz widerstandsfähiger.

Achtung! Säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Essig, Fruchtsäfte oder Limonade können dem Zahnschmelz schaden. Wenn Sie saure Lebensmittel essen, warten Sie eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen. Andernfalls entfernen Sie möglicherweise den aufgeweichten Zahnschmelz mit.

STOLPERSTEINE

Verwenden Sie Zucker in Maßen. Kariesbakterien wandeln ihn in Säuren um und diese greifen den Zahn an. Wenn Sie Zucker zu sich nehmen, dann möglichst nicht über den Tag verteilt, damit die Kariesbakterien nicht permanent mit Nahrung versorgt werden. Essen Sie Süßes besser direkt nach den Hauptmahlzeiten.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Salzstangen, trockene Kekse und Kuchen verwandeln sich beim Kauen in eine klebrige Masse. Die haftet an den Zähnen und versorgt so die Bakterien über längere Zeit mit Nachschub. Auch haben Raucher ein höheres Risiko für Zahnfleischerkrankungen – und für unschöne Verfärbungen. Ein Rauchstopp wirkt sich deshalb positiv auf Ihre Zahngesundheit aus.

! TIPP
Auf myHaemohilie.org finden Sie wichtige Infos zur Vorbereitung von Zahn-OPs und anderen Eingriffen.

LEBERERKRANKUNGEN VORBEUGEN

SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR ENTGIFTUNGSORGAN

Die Leber ist eine körpereigene Stoffwechselfabrik, die unter anderem Gifte unschädlich und Nährstoffe brauchbar machen kann. Das Organ kann jedoch verfetten, beispielsweise wenn es häufig Alkohol abbauen muss. Übergewicht und mangelnde Bewegung sind weitere Risikofaktoren. Auch Medikamente, wie zum Beispiel Schmerzmittel, können Ihre Leber belasten. Aus einer Fettleber wiederum können sich Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder eine Entzündung des Organs entwickeln. Glücklicherweise ist die Leber ein Regenerationskünstler. Sie unterstützen sie mit der passenden Ernährung und indem Sie Übergewicht abbauen.

NAHRUNGSMITTEL, DIE IHRER LEBER SCHMECKEN

Die Leber liebt zum Beispiel mediterrane Kost mit Olivenöl, frischen Kräutern, Gemüse und Fisch. Fettarmes Fleisch an zwei bis drei Tagen in der Woche tut dem Organ gut. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können die Fettverbrennung fördern und Entzündungen hemmen. Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind:

- fettreiche Fischsorten wie Lachs, Makrele und Hering
- pflanzliche Öle wie Lein- oder Hanföl
- Chia- oder Leinsamen
- Walnüsse

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und pflanzliche Eiweiße. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Kidneybohnen sind leberfreundliche Sattmacher. Bitterstoffe, zum Beispiel aus Artischocken, Chicorée oder Rucola, regen den Fettstoffwechsel Ihrer Leber an.

WAS IHRE LEBER NICHT MAG

Seien Sie sparsam mit süßen, fettreichen Snacks zwischen den Mahlzeiten und gezuckerten oder alkoholischen Getränken. Auch Speisen und Getränke mit hohem Fruchtzuckergehalt sollten Sie möglichst meiden. Nikotin schadet der Leber. Zudem tun gesättigte Fettsäuren dem Organ nicht gut. Sie kommen vor allem in tierischen Fetten vor, deswegen sollten Sie mit Schmalz, Wurst und Butter sparen.

SPORT FÜR DIE LEBER

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht. Um überschüssige Pfunde nachhaltig loszuwerden, empfehlen Experten maximal 0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche abzunehmen. Regelmäßige Bewegung tut Ihrer Leber gut. Sie ist ein Fan von Sportarten, bei denen Ihr Körper viel Energie verbraucht. Die Leber mag Kraftsport, Ballsportarten wie Badminton oder Tennis, Schwimmen und andere Ausdauersportarten.

Behalten Sie Ihre inneren Werte im Blick

WENN DER GÜRTEL KNEIFT

Die Schattenseite des Wohlstands erkennen Ärzte meist am Bauchspeck. Er ist ein wichtiges Indiz für das sogenannte Metabolische Syndrom. So bezeichnen Mediziner eine Kombination von Krankheitszeichen wie Übergewicht, erhöhtem Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck und ungünstigen Blutfettwerten. Dieses Quartett kann unter anderem einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder einen Diabetes Typ 2 auslösen.

JEDER DRITTE IST BETROFFEN

30 bis 35 Prozent der Deutschen leiden am Metabolischen Syndrom. Es entwickelt sich meist unbemerkt und trifft auch viele Hämophile. Gefährdet ist vor allem, wer sich zu kalorienreich ernährt und zu wenig bewegt. Als Risikofaktoren gelten auch ein hoher Konsum von Kochsalz oder Alkohol, Rauchen und Stress.

APFEL ODER BIRNE? DIE WAIST-TO-HIP-RATIO (WHR)

Übergewicht gilt als stärkster Auslöser für das Metabolische Syndrom. Doch selbst Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) unter 25 können daran erkranken. Entscheidend ist die Art der Fettverteilung im Körper, denn besonders Bauchfett gilt als Übeltäter. Es produziert Stoffe, die den Fett- und Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen können. Wollen Sie es genau wissen, dann messen Sie Ihren Taillenumfang zwischen unterster Rippe und der Oberkante des Hüftknochens. Den Wert teilen Sie durch Ihren Hüftumfang. Diesen messen Sie an der breitesten Stelle Ihrer Hüfte – etwa 15 Zentimeter unter der Taille.

▷ **GRENZWERT** bei Männern WHR unter 1,0 bzw. maximal 102 cm Bauchumfang, bei Frauen WHR unter 0,85 bzw. maximal 88 cm Bauchumfang.

FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN: VERHÄLTNIS DER BLUTFETTE

Ungünstige Blutfettwerte bleiben oft jahrelang unbemerkt, da sie selten Beschwerden auslösen. Das sogenannte HDL-Cholesterin schützt vor Gefäßschäden, indem es überschüssige Blutfette von den Arterienwänden in die Leber transportiert. Ist der Wert zu niedrig, lässt die Schutzwirkung nach. Enthält Ihr Blut zu viel Triglyzeride, kann sich dieses Fett in den Blutgefäßen ablagern. Dadurch verengen sich die Arterien und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

▷ **GRENZWERT** Triglyceride ab 50 mg/dl HDL-Cholesterin bei Männern weniger als 40 mg/dl, bei Frauen unter 50 mg/dl

BLUTHOCHDRUCK

Auch dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte fallen oft nur bei Blutdruckmessungen auf, denn sie lösen in der Regel über lange Zeit keinerlei Beschwerden aus. Doch auf Dauer schädigt Bluthochdruck die Gefäße und kann einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen.

▷ **GRENZWERT** 140 zu 90 mmHg

BLUTZUCKER

Zu viel, zu fett, zu süß – Ernährung spielt eine große Rolle bei der Entstehung von Insulinresistenz. Auch Botenstoffe aus dem Bauchfett können dazu beitragen, dass Glukose aus dem Blut nicht mehr in die Körperzellen gelangt. Oft geht die Insulinresistenz in eine Diabetes-Typ-2-Erkrankung über.

▷ **GRENZWERT** Nüchtern-Blutzuckerwert über 100 mg/dl bzw. über 5,5 mmol/l

Lesen Sie auf Seite 5 nach, mit welcher Ernährung Sie diesen Erkrankungen vorbeugen können. Fitness- und Ernährungstipps finden Sie auch auf my**Haemophilie.org**.

TIPPS ZUR VORSORGE

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht, messen Sie regelmäßig Ihren WHR-Wert und Ihren Blutdruck. Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr, um Ihre Blutwerte checken zu lassen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Sie tun können, wenn Werte außerhalb der Norm liegen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Wirkung von Insulin steigern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken.

OSTEOPOROSE VORBEUGEN

Starke Knochen

Menschen mit Hämophilie erkranken häufiger an Osteoporose als Menschen ohne diese Blutgerinnungsstörung. Bei Osteoporose sind die Knochen geschwächt, da sich die Knochensubstanz verstärkt abbaut. Dadurch kann es leichter zu Knochenbrüchen kommen. Mit regelmäßiger Bewegung und der richtigen Ernährung können Sie Ihre Knochen gezielt stärken. Besonders das Dreamteam Kalzium und Vitamin D soll für gesunde und stabile Knochen sorgen. Aber auch Phosphat, das ist das negativ geladene Ion des Salzes der Phosphorsäure, wird eine entscheidende Funktion nachgesagt.

KALZIUM – DER WICHTIGSTE KNOCHENBAUSTEIN

Der Mineralstoff ist essenziell für den Aufbau der Knochen. Kalzium ist insbesondere in Milchprodukten wie Käse oder Quark enthalten. Auch dunkelgrünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder auch Rucola sowie Mineralwasser sind echte Kalziumbomben.

DAS SONNENVITAMIN

Vitamin D ist notwendig, damit Kalzium in den Knochen eingebaut werden kann. Unser Körper bildet es mithilfe der Sonne selbst. Das RKI empfiehlt, zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen, um den Bedarf zu decken. Um ausreichend Vitamin D aufzunehmen, genügt es, wenn Sie sich die Hälfte der Zeit, in der sonst ungeschützt ein Sonnenbrand entstehen würde, der Sonne aussetzen. Lebensmittel wie Eier, Speisepilze und bestimmte Innereien enthalten ebenfalls Vitamin D.

PHOSPHAT

Phosphat ist sehr wichtig für den Knochenstoffwechsel und die Festigkeit der Knochen. Es kommt in vielen Lebensmitteln vor, deshalb gibt es selten einen Mangel. Achtung: Zu große Mengen an phosphathaltigen und säurelastigen Lebensmitteln können die Kalzium-Aufnahme mindern. Dies sind beispielsweise: Fertigprodukte, Wurst, Schmelzkäse, Schokolade oder Limonade.

Kalziumbombe

KARTOFFEL-BROKKOLI-GRATIN MIT MANDELBLÄTTCHEN

Zutaten

für 4 Portionen

600 g	Brokkoli
1 kg	festkochende Kartoffeln
4 EL	Ghee (Butterschmalz)
	Salz, Pfeffer
4 Prisen	Muskatnuss
6–8 EL	Mandelblättchen
200 g	geriebener Emmentaler Käse
400 g	Schmand
4	Eier

Zubereitung

Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden, den Strunk großzügig schälen und ebenfalls klein würfeln. In einem Topf mit wenig Wasser und Salz 5 Min. dünsten.

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine mittlere Auflaufform mit etwas Ghee auspinseln. Kartoffeln fächerartig darin auslegen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Brokkoli als zweite Schicht in die Form geben, Mandelblättchen und Emmentaler darüber streuen. Schmand mit den Eiern gut verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Schmand-Ei-Mischung gleichmäßig darüber gießen.

Das Gratin etwa 50 Min. backen, aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren noch 5 Min. ruhen lassen. Das Gratin ist fertig, wenn sich die Kartoffeln mit einem Messer leicht anstechen lassen.

Nährwertangaben pro Portion:
1.066 kcal, 38 g E, 76 g F, 50 g KH, 14 g B

LECKERE ERGÄNZUNG:
Geben Sie noch 150 g Räucherlachs hinzu. Lachs ist ein guter Vitamin-B12-Lieferant.

TIPP:

Auf **myHaemophilie.org** finden Sie weitere tolle Rezepte.

SPORTLICHER GELENKSCHUTZ

Patientenblogger Felix auf dem Wackelbrett

Der 16-jährige Felix hat schwere Hämophilie A. Bei seiner regelmäßigen Physiotherapie sind für den Landwirtschaftsfan Butterfly und Beinpresse ein Muss. Denn Felix weiß: Wer seine Muskeln trainiert, schützt auch seine Gelenke.

Kraft entsteht nicht nur durch Muskelkontraktion, sondern sie kommt aus der Bewegung. Mit Stabilitäts- und Mobilitätsübungen, die sein Physiotherapeut speziell für ihn gewählt hat, trainiert Felix deswegen Bewegungsabläufe. Er wagt sich dabei auch auf wackligen Untergrund, denn hier kann er tief liegende Muskelschichten besonders gut aktivieren.

PROFITRAINING FÜR DIE GELENKE

Mit Übungen auf dem Gummiball oder dem Wackelbrett trainiert er das Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln. Außerdem muss Felix hierbei einen guten Gleichgewichtssinn beweisen. Auch Profisportler nutzen solche Übungen, um sich vor Verletzungen zu schützen und Fehlbelastungen der Gelenke vorzubeugen.

Einblicke in Felix' Physiotherapie gibt es auf **myHaemophilie.org** und dem zugehörigen YouTube-Channel. Hier erklärt er außerdem, warum er auch die Aufwärmphasen beim Training ernst nimmt.

! TIPP

Eine Sportberatung und einen Fitnesscheck speziell für Hämophile bietet das Programm Fit for Life. Kinderärzte, Orthopäden und Sportwissenschaftler erstellen alle anderthalb bis zwei Jahre ein Fitnessprofil mit persönlichen Trainingsplänen und Sportempfehlungen – auch für den Schulsport. Die Fachleute messen unter anderem Muskelfunktionen, analysieren Bewegungen und überprüfen die Beweglichkeit von Gelenken. Weitere Infos zu den Fit for Life-Veranstaltungen erhalten Sie in Ihrem Hämophilie-Zentrum.

Selten sind viele

AM 28. FEBRUAR 2022 IST TAG DER SELTENEN ERKRANKUNGEN

Weltweit gibt es mehr als 6.000 unterschiedliche seltene Erkrankungen. Darauf aufmerksam macht der RARE DISEASE DAY, der jedes Jahr am letzten Februartag stattfindet und 2021 unter dem Motto „Rare is many. Rare is strong. Rare is proud!" stand.

Eine Erkrankung gilt in der Europäischen Union dann als selten, wenn weniger als 5 von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. Schätzungen zufolge betrifft dies allein 4 Millionen Menschen in Deutschland und etwa 30 Millionen EU-Bürger. Rund 80 Prozent der seltenen Erkrankungen sind auf eine genetische Ursache zurückzuführen und beinahe vier von fünf Krankheitsverläufe beginnen bereits im Kindesalter.

Insgesamt ist die Anzahl an Menschen mit einer seltenen Erkrankung höher als die meisten vermuten. Allerdings ist jede einzelne Erkrankung so wenig verbreitet, dass Betroffene häufig eine jahrelange Odyssee an Arztbesuchen hinter sich haben, bis sie eine gesicherte Diagnose erhalten.

Der RARE DISEASE DAY trägt dazu bei, die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger für seltene Erkrankungen und deren Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen zu sensibilisieren. Wie das konkret aussehen kann, zeigt Blogger Ben in seinem Video zum RARE DISEASE DAY 2020.

Das Motto für den RARE DISEASE DAY 2022 steht aktuell noch nicht fest.

Weitere Informationen finden Sie auf www.rarediseaseday.org und auf **myHaemophilie.org**.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin

KONZEPT, REDAKTION, LAYOUT UND GESTALTUNG
Dres. Schlegel + Schmidt
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

PRODUKTION
Goltze Druck GmbH & Co. KG
www.goltze.de

FOTOS
Soweit nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei Takeda
© Adobe Stock: S. 1,2,3,5,6,9
© Dres. Schlegel + Schmidt: S. 10
© iStock: S. 1,2,4,5,6,7,8,9
© T. Kurscheid: S. 3

Nachdruck nur nach Vereinbarung.
© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG, Januar 2022

Hinweis: Takeda bekennt sich zur gesellschaftlichen Gleichstellung von Frau und Mann. Bei allen personenbezogenen Formulierungen bezieht sich die gewählte Form auf alle Geschlechter.

Rumpf ist Trumpf

Übung für eine starke Körpermitte

Der Rumpf ist Dreh- und Angelpunkt des Körpers. Eine starke Rumpfmuskulatur entlastet Ihre Wirbelsäure und kann Ihr individuelles Verletzungsrisiko verringern. Nichtsdestotrotz vernachlässigen viele Menschen diese wichtige Körperregion beim Training – ein Fehler! Mit folgender Übung stärken Sie Ihre Körpermitte effektiv.

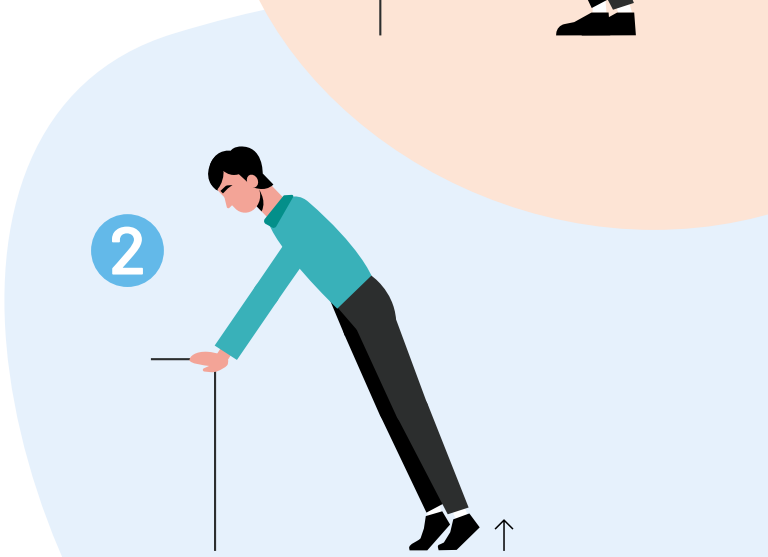
Zur Durchführung der Übung benötigen Sie einen schweren Tisch, beispielsweise einen Küchen- oder Schreibtisch. Achten Sie darauf, dass der Tisch stabil steht und nicht wegkippt, wenn Sie sich dagegen lehnen.

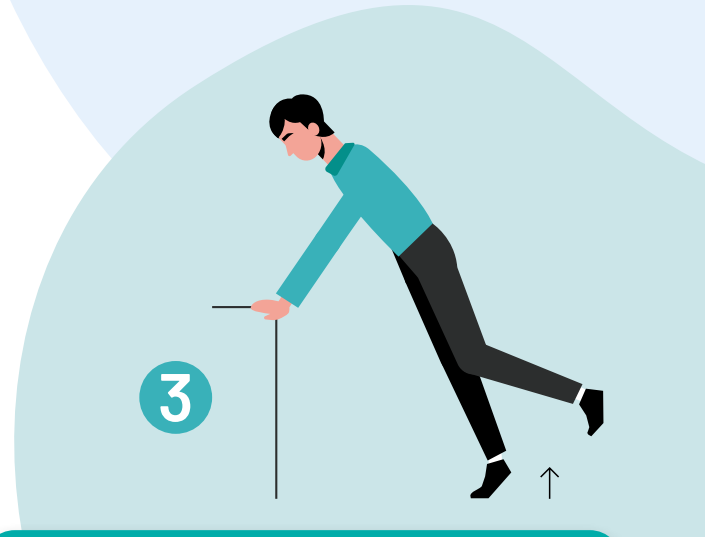
1. **Fersen anheben:** Stellen Sie sich mit einem Meter Abstand vor den Tisch und starten Sie aus einem aufrechten, hüftbreiten Stand. Stützen Sie sich mit beiden Händen vorne auf den Tisch und heben Sie die Fersen vom Boden ab.

2. **Körper durchstrecken:** Strecken Sie jetzt Ihren ganzen Körper durch. Aktivieren Sie Ihren Bauchnabel, indem Sie ihn nach oben anziehen. Versuchen Sie, Ihre Schultern so weit herabzuschieben, dass möglichst viel Abstand zwischen Ihren Schultern und Ohren entsteht.

3. **Linkes Bein anheben:** Heben Sie aus dieser Position heraus Ihr linkes Bein leicht nach hinten oben an. Achten Sie darauf, dass sich Ihre restliche Körperhaltung dabei nicht verändert.

4. **Position halten:** Halten Sie die Position für zehn tiefe Atemzüge. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang mit Ihrem anderen Bein und führen Sie ihn im Wechsel jeweils zweimal pro Seite aus.





Lust auf mehr? Auf **myHaemophilie.org** finden Sie weitere Workouts sowie Trainings-Tipps von Fitness-Expertin Dagmar Zajontz.

© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG 2021
EXA/DE/HG/0021 Mat.-Nr. HAMB0005ALL0821 – Stand: 01/2022