

Komplementär- medizin

für Menschen mit
Hämophilie



Heinz Vetterli

Heinz lebt in der Schweiz
und hat Hämophilie A

Vorwort

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Begleiterkrankungen sind bei Hämophilie leider nicht selten. Viele von Ihnen haben vermutlich schon selbst blutungsbedingte Gelenksbeschwerden erlebt, Entzündungen der Schleimhäute oder auch eine begleitende Lebererkrankung.

Menschen, die unter einer chronischen Erkrankung leiden, wünschen sich häufig eine zusätzliche Begleitung, die mit traditionellen Verfahren ihre Beschwerden auf natürlicher Basis behandelt.

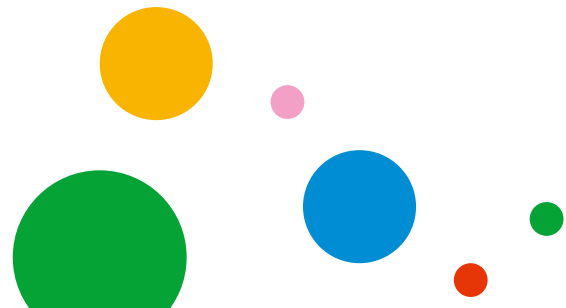
Dr. med. Beate Kramer-Steiner

Chefärztin Klinik für Hämatologie, Onkologie,
Hämostaseologie, Komplementär- und Palliativmedizin
Hämophiliezentrum Rostock
Klinikum Südstadt Rostock

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Möglichkeiten der Naturheilkunde aufzeigen, die Ihnen bei der Bewältigung der Begleiterkrankungen der Hämophilie zusätzlich helfen können. Bitte denken Sie aber daran: Der wichtigste Grundsatz ist der konsequente Ersatz der fehlenden Gerinnungsfaktoren. Damit können Sie manchen Begleiterkrankungen sogar vorbeugen. Sprechen Sie auch mit Ihrem behandelnden Arzt, bevor Sie naturheilkundliche Medikamente einnehmen oder anwenden, auch wenn es sich um frei verkäufliche Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel handelt.

Dr. med. Stephanie Reiter

Oberärztin Komplementärmedizin
Medizinische Klinik III, Komplementärmedizin
Klinikum Südstadt Rostock



Inhalt

Komplementärmedizin – was ist das eigentlich?	5
Naturheilkunde	6
Homöopathie	7
Orthomolekulare Medizin	8
Manuelle Therapie und Osteopathie	9
Bei welchen Begleiterkrankungen ist eine komplementärmedizinische Behandlung sinnvoll?	11
Gelenkeinblutungen	12
Schleimhautentzündungen und -blutungen	16
Lebererkrankungen	18
Schmerzen	22
Ein Patient stellt sich vor	26
Gesund leben: Das können Sie selbst tun	29
Ernährung – ein Pfeiler Ihrer Gesundheit	30
Bewegung und Fitness – so wichtig ist körperliche Aktivität	32
Entspannung – dem Stress keine Chance	34





Komplementärmedizin – was ist das eigentlich?

Komplementärmedizin ist der Überbegriff über eine Vielzahl von traditionellen Diagnose- und Therapieformen. Dazu gehören auf der einen Seite die **klassischen Naturheilverfahren**, die der naturwissenschaftlich begründeten Medizin nahestehen. Ihnen gegenüber stehen die **nicht klassischen Verfahren** wie beispielsweise die Anthroposophie, die Homöopathie, die Akupunktur oder die manuelle Medizin. Der überwiegende Teil der komplementären Verfahren hat zum Ziel, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu fördern.¹ Komplementärmedizinische Methoden sollten, insbesondere bei schweren Erkrankungen, als Ergänzung und nicht als Alternative der „Schulmedizin“ angewendet werden.





Naturheilkunde

Zur klassischen Naturheilkunde¹ werden fünf Verfahren gerechnet, die auf Pfarrer Sebastian Kneipp zurückgehen (1821 – 1897). Im Einzelnen handelt es sich um:

- Hydrotherapie
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie

Hydrotherapie

Zur Hydrotherapie (griechisch *hýdor* = Wasser) wird Wasser in jeglicher Form – Eis, kaltes Wasser, temperiertes Wasser, warmes Wasser, Dampf – verwendet. Typische Anwendungen der Hydrotherapie sind: Waschungen, Güsse, Bäder, Wickel, Packungen, Sauna, Dampfanwendungen, Inhalationen.

Mit den hydrotherapeutischen Anwendungen kann die Temperaturregulation des Körpers beeinflusst werden. Kälteanwendungen kühlen das Gewebe ab, z. B. bei Entzündungen, Wärmeanwendungen fördern die Durchblutung und helfen unter anderem bei Muskelverspannungen.



Phytotherapie

Bei der Phytotherapie werden Heilpflanzen eingesetzt: als Extrakt, als ganze Pflanze oder als Pflanzenteile. Für eine Reihe von Heilpflanzenextrakten ist die Wirksamkeit durch Studien belegt.

Wichtig



Auch pflanzliche Arzneimittel sind nicht immer frei von Nebenwirkungen. Sie können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln aufweisen. Dies gilt auch für frei verkäufliche Mittel und Nahrungsergänzungsmittel. Bitte fragen Sie deshalb Ihre*n behandelnde*n Arzt*Ärztin, welche pflanzlichen Arzneimittel Sie anwenden dürfen.

Ordnungstherapie

Der Begriff „Ordnungstherapie“ bezieht sich auf die Lebensgestaltung und betrifft die Bereiche **Arbeit, Bewegung, Entspannung, Ernährung, Freizeit sowie soziales Eingebundensein**. Mit der Ordnungstherapie sollen diese Bereiche im Gleichgewicht bleiben oder wieder ins Gleichgewicht kommen. Zur Ordnungstherapie gehören unter anderem Entspannungsverfahren, Verhaltensschulung, Anleitung zur Stressreduktion und die Psychotherapie. Auch die sogenannte Mind-Body-Medizin, die das Bewusstsein („Mind“) für den eigenen Körper („Body“) mit Methoden wie z. B. Yoga oder achtsamkeitsbasierter Stressreduktion stärkt, wird zur Ordnungstherapie gezählt.



Homöopathie

Die Homöopathie² wurde von dem deutschen Arzt und Chemiker Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843) entwickelt. Sie ist eine Arzneitherapie, die ganz anders vorgeht als die bekannten Behandlungsmethoden. Homöopathische Arzneimittel werden in extremen Verdünnungen hergestellt. Um eine Krankheit zu behandeln, wird ein homöopathisches Mittel nach der sogenannten Ähnlichkeitsregel „Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden“ ausgewählt. Das bedeutet, man wählt für Beschwerden das Mittel, das diese Beschwerden bei einem Gesunden hervorruft. Außerdem werden Persönlichkeitsmerkmale des Patienten bei der Wahl mitberücksichtigt. Ganz anders als bei „normalen“ Medikamenten geht man bei einem homöopathischen Arzneimittel davon aus, dass es immer wirksamer wird, je stärker man es verdünnt. Die Verdünnungsstufen nennt man Potenz – ein Arzneimittel in Hochpotenz enthält nur eine winzige Menge an Wirkstoff.



Wichtig



Homöopathische Arzneimittel sollten nur von in der Homöopathie erfahrenen Ärzt*innen angewendet werden, denn es ist oft schwierig und langwierig, das richtige Mittel zu finden.





Orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin ist eine nicht klassische komplementärmedizinische Methode, in deren Zentrum die Gabe von „Vitalstoffen“ (u. a. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) zur Vermeidung und Behandlung von Krankheiten steht.

Aus Sicht der orthomolekularen Medizin führt ein biochemisches Ungleichgewicht im Körper zu Krankheiten. Entsprechend der orthomolekularen Lehrmeinung ist es heute kaum noch möglich, mit ausgewogener Ernährung ausreichend Vitalstoffe aufzunehmen. Begründet wird dies damit, dass Lebensmittel aufgrund von Züchtung, Transport, Lagerung und Zubereitung nur noch ein Weniges der ursprünglich vorhandenen Stoffe enthalten. Eine Zuführung dieser Vitalstoffe über Nahrungsergänzungsmittel sei deswegen notwendig.

Die meisten Vitalstoffe werden in der orthomolekularen Medizin beträchtlich höher dosiert als von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen.



Manuelle Therapie und Osteopathie

Auch die manuelle Therapie und die Osteopathie werden zu den nicht klassischen komplementärmedizinischen Methoden gerechnet.

Manuelle Therapie

Die manuelle Therapie ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparats manuell („mit den Händen“) untersucht und behandelt werden, um das gestörte Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wiederherzustellen. Spezielle Handgriffe sowie Mobilisationstechniken sollen Schmerzen lindern und Bewegungsstörungen bessern oder beseitigen. Darüber hinaus können individuell auf den Patienten zugeschnittene aktive Übungen instabile Gelenke stabilisieren.

Wichtig



Die manuelle Therapie darf nur von speziell dafür weitergebildeten Physiotherapeut*innen durchgeführt werden.

Osteopathie

Ziel der Osteopathie ist es, die gestörten Funktionen des Organismus wiederherzustellen. Um die Ursachen von Schmerzen und funktionellen Störungen aufzuspüren und zu behandeln, beurteilt der*die Osteopath*in die Stellung, Beweglichkeit und Beschaffenheit der Gewebe, nicht nur der Knochen und Gelenke. Osteopath*innen arbeiten ausschließlich mit den Händen.

Die Osteopathie betrachtet den Menschen als Einheit und versteht sich selbst als Ergänzung und Erweiterung der Schulmedizin.





Bei welchen Begleiterkrankungen ist eine komplementärmedizinische Behandlung sinnvoll?



Gelenkeinblutungen



**Schleimhautentzündungen
und -blutungen**



Lebererkrankungen



Schmerzen



Gelenkeinblutungen

Gelenkblutungen sind die häufigste Art von Blutungen bei Menschen mit schwerer oder mittelschwerer Hämophilie. Da wiederholte Blutungen in ein Gelenk zu einer zunehmenden Schädigung des betroffenen Gelenks, einer sogenannten Arthropathie, führen, sollten Gelenkblutungen – egal ob durch einen Unfall verursacht oder spontan auftretend – möglichst vermieden werden. Daher ist eine konsequente, regelmäßige Versorgung des Körpers mit dem fehlenden oder zumindest nicht ausreichend vorhandenen Gerinnungsfaktor oberstes Gebot, um Blutungen zu vermeiden.

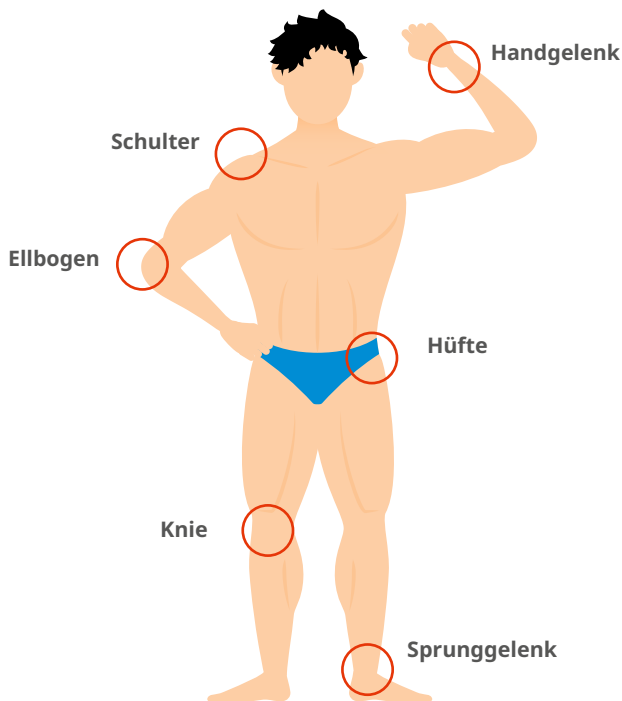


Abbildung: Am häufigsten von Einblutungen betroffene Gelenke.

Kommt es dennoch zu einer Blutung in ein Gelenk, beispielsweise durch einen Unfall, ein Umknicken mit dem Fuß oder Ähnliches, gibt es wichtige Anzeichen, die auf eine Blutung hindeuten: Schwellung, Erwärmung, Rötung und Schmerzen. Die Beweglichkeit des betroffenen Gelenks ist dabei leicht bis stark eingeschränkt.

Wiederholte Blutungen in dasselbe Gelenk können dazu führen, dass sich das Bindegewebe im Gelenk entzündet; diesen Zustand nennt man Synovitis. Ohne geeignete Behandlung kann die **Synovitis** chronisch werden und in der Folge kann sich daraus eine fortschreitende Gelenkveränderung entwickeln. Medizinisch wird das als **Arthropathie** bezeichnet. Ein solchermaßen geschädigtes Gelenk bereitet meist starke Schmerzen und verliert immer weiter seine Funktionsfähigkeit. Hier können dann operative Maßnahmen bis hin zum Ersatz des betroffenen Gelenks erforderlich werden.

Schulmedizinische Behandlung stoppt die akute Blutung

Gelenkblutungen sollten schnellstmöglich gestoppt werden – und zwar durch die Gabe von Gerinnungsfaktor-Präparaten.³

Ist es zu einer größeren Einblutung gekommen und das Gelenk stark angeschwollen, kann es sein, dass der*die Ärzt*in das Gelenk punktieren muss, um das Blut darin zu entfernen. Anschließend sollte das Gelenk bandagiert, ruhiggestellt und geschont werden.

Naturheilkunde und Homöopathie helfen bei der Nachbehandlung

Nach der Punktion oder Operation eines Gelenks können lokale naturheilkundliche Anwendungen und homöopathische Mittel den Heilungsprozess unterstützen und Schmerzen lindern.

Quarkwickel

Als altbekanntes Hausmittel werden Quarkwickel bei unterschiedlichen Entzündungen und Verletzungen eingesetzt. Sie wirken abschwellend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und angenehm kühlend. Die entzündungshemmende Wirkung geht dabei auf die Inhaltsstoffe des Quarks (z. B. Kasein) zurück, die kühlende Wirkung wird vor allem durch die Verdunstung der enthaltenen Flüssigkeit bedingt. Schwellungen und Rötungen gehen meist nach wenigen Behandlungstagen deutlich zurück.



Quarkwickel

- ⊕ Normaler Magerquark, ca. 18 °C
- ▶ Quark ½ cm dick auf ein Tuch auftragen. Tuch einschlagen und als Kompresse auf das Gelenk legen.
- ⌚ 15 Minuten auflegen
- 🗓 1x/Tag, bei Bedarf häufiger

Tipp Starke Entzündungen können mehrere Anwendungen unmittelbar nacheinander erforderlich machen: Sobald die kühlende Wirkung nachlässt, wird ein neuer Quarkwickel aufgebracht.

Wichtig



Quarkwickel dürfen nicht auf offenen Wunden verwendet werden!





Lokale Anwendung von Arnika

Arnika wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und wundheilend. Besonders bei Quetschungen, Zerrungen, Prellungen, Faserrissen und Blutergüssen (Hämatomen) mit oder ohne Blutaustritt und Entzündungen der verletzten Körperteile kann Arnika lokal angewendet werden.

Info



In der klassischen Homöopathie ist Arnika eines der wichtigsten und ersten Naturheilmittel bei den verschiedensten Arten von inneren und äußeren Verletzungen, bei Schock und Blutungen.



Arnikakompresse

- Arnikastandardaufguss, Arnika-Absud oder etwa 5–20 ml Arnika-Tinktur
 - 500 ml heißes Wasser
 - Stofftuch
- ▶ Arnika mit heißem Wasser aufgießen. Ein sauberes, weiches Stofftuch aus Baumwolle oder Leinen mit dem heißen Aufguss tränken und Flüssigkeit gut ausdrücken. Das Tuch auf die betroffene Stelle legen.
- 🗂️ Sobald die Kompresse abkühlt oder trocknet, wiederholen Sie den Vorgang.

Tipp Für die erste Hilfe unterwegs können Sie fertige Arnika-Wundtücher in der Apotheke kaufen.



Arnikaumschläge

- 4 TL Arnikablüten
 - 250 ml heißes Wasser
 - 1 Umschlag aus Leinentuch
- ▶ Blüten mit heißem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen. Aufguss abseihen. Leinentuch mit Absud tränken und auf betroffene Stelle legen.
- 🕒 30 Minuten einwirken lassen
- 📦 3 – 4x/Tag

Tipp Kühlende Arnikaumschläge: Leinentuch mit abgekühltem Absud tränken und auf betroffene Stelle legen.

- 🕒 2 Stunden einwirken lassen
- 📦 1x/Tag

Homöopathie: Komplexpräparate

Homöopathische Komplexpräparate enthalten mehrere Bestandteile, z. B. pflanzliche und mineralische Einzelkomponenten mit schmerzstillender, die Wundheilung fördernder und regenerierender Wirkung. In Ihrer Apotheke sind sie in vielen Darreichungsformen wie Tabletten, Gel, Salbe, Tropfen oder Injektionslösung erhältlich, sodass je nach Beschwerdesymptomatik bzw. Erkrankung eine breite Palette an Therapiemöglichkeiten zur Verfügung steht.

Manche dieser Komplexpräparate werden schon seit mehreren Jahrzehnten bei entzündlichen und degenerativen (abnutzungsbedingten) Erkrankungen des Bewegungsapparats sowie bei Sportverletzungen angewendet. Insbesondere bei Verstauchungen und Verrenkungen, Prellungen, Blut- und Gelenkergüssen, Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen, Arthrosen der Hüft-, Knie- und kleinen Gelenke sowie beim Tennisarm werden sie häufig eingesetzt. In anderen homöopathischen Komplexpräparaten sind mehrere Inhaltsstoffe kombiniert, die speziell Entzündungsprozessen in Gelenken entgegenwirken und Schmerzen lindern. Zu den Anwendungsgebieten gehören Gelenkbeschwerden verschiedenen Ursprungs: beispielsweise bei Arthrose oder rheumatischen Erkrankungen. Auch hierzu berät Sie Ihr Apotheker gern.





Schleimhautentzündungen und -blutungen

Blutungen und Entzündungen der Mundschleimhaut kommen bei Menschen mit Hämophilie recht häufig vor. Viren, Bakterien oder Pilze können zudem zu einer Infektion führen.

Wichtig



Vorbeugend sollten Sie regelmäßig eine Zahnarztpraxis zur Zahnkontrolle und professionellen Zahnreinigung aufsuchen, mindestens alle 6 Monate. Verwenden Sie zum Zähneputzen eine weiche Zahnbürste, um Zahnfleischverletzungen zu vermeiden.

Während es bei einem leichten Verlauf von Mundschleimhautentzündung schon ausreichen kann, wunde Stellen zu schonen oder mit natürlichen Mitteln zu behandeln, sind bei schweren Verläufen einer Mundschleimhautentzündung verschreibungspflichtige Medikamente nötig.

Allgemeine Tipps

- Meiden Sie scharf gewürzte Speisen, Saures und Knuspriges
- Bevorzugen Sie bei schmerzhafter Entzündung der Mundschleimhaut weiche oder pürierte Speisen
- Bei Schmerzen der entzündeten Mundschleimhaut kann Ihnen das Lutschen von Eiswürfeln helfen
- Achten Sie besonders auf gründliche Mundhygiene

Natürliche Heilmittel

Bei Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen können natürliche Heilmittel dabei helfen, Entzündungen und Schmerzen zu lindern sowie die Wundheilung zu beschleunigen.

Spülen, Gurgeln und Benetzen

Kamillen-, Salbei- und Myrrhentee wirken ebenso wie Sanddornfruchtfleisch und Pfefferminzöl desinfizierend und entzündungshemmend. Sie fördern auch die Wundheilung und lindern den Schmerz.



Benetzung oder Gurgeln mit Sanddorn

- ➕ 5 – 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- ▶ Sanddorn mit einem Teelöffel in den Mund geben und die Mundschleimhaut damit benetzen oder Sanddornfruchtfleischöl mit Wasser vermischt zum Gurgeln verwenden.
- 🛡️ Nach Bedarf

Tipp Wenn die Schleimhautwunden schmerzen, können Sie auch 1 Tropfen Pfefferminzöl hinzufügen.





Mundspül-Lösung

- ⊕ • 1 EL Kamille, Salbei oder Myrrhe
• 150 ml Wasser
- ▶ Blüten, Blätter oder Wurzelschnitt der Heilpflanzen mit heißem Wasser übergießen und den Aufguss abgedeckt 5 – 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mit dem Absud spülen und gurgeln.

🕒 2 – 3x/Tag

Wenn Ihnen das Spülen und Gurgeln schwerfällt, können Sie einen Mundpflegetupfer oder ein Mundpflegestäbchen mit der Lösung beträufeln und die Mundschleimhaut damit betupfen.

Tipp Fertiglösungen aus Kamille, Salbei oder Myrrhe sind in Apotheken erhältlich und sollten nach Herstellerangaben oder ärztlichem Rat verwendet werden.



Ölziehen

- ⊕ 1 EL kaltgepresstes Öl, z. B. Sesam
- ▶ Morgens vor dem Frühstück und vor dem Zähneputzen das Öl langsam im Mund hin- und herbewegen und auch zwischen den Zähnen durchziehen. Anschließend das Öl ausspucken und den Mund mit Wasser ausspülen. Danach mit einer weichen Zahnbürste die Zähne putzen.
- 🕒 10 – 20 Minuten
- 🕒 1x/Tag

Tipp Sie sollten das Öl möglichst nicht schlucken.





Lebererkrankungen

Als noch keine gentechnisch hergestellten Gerinnungsfaktoren verfügbar waren und Blutspender noch nicht auf Virusinfektionen wie HIV oder **Hepatitis C** untersucht wurden, wurden viele Menschen mit Hämophilie mit Hepatitis C (einer Form der Leberentzündung) angesteckt. Deswegen sind heute vor allem ältere Patienten, die in den späten 1970er Jahren bis Mitte der 1980er Jahre mit virushaltigem Blutplasma versorgt wurden, von Lebererkrankungen betroffen. Eine Leberschädigung kann lange Zeit ohne Beschwerden bleiben und sich nur in Form von erhöhten Leberwerten zeigen.

Bei einer **Leberschwäche** werden dagegen üppige und fette Mahlzeiten sowie übermäßiger Alkoholenuss nicht vertragen. Dies wirkt sich dann auf den gesamten Verdauungsapparat aus.

Behandeln Sie Ihre Leber gut!

Die Leber verstoffwechselt Nahrungsstoffe und legt Zucker- und Fettspeicher für magere Zeiten an. Als „Entgiftungszentrale“ ist sie für die Umwandlung von giftigen Stoffwechsel- und Abfallprodukten sowie den Abbau von Medikamenten und Alkohol zuständig. Sie kommt mit vielen schädlichen Substanzen in Berührung und braucht deswegen manchmal selbst Unterstützung.

Die Leber produziert auch die meisten Blutgerinnungsfaktoren – das ist für Menschen mit Hämophilie besonders wichtig.

Naturheilkundliche Unterstützung der Leberfunktion mit Heilpflanzen

Heilpflanzen, die für den „Leberschutz“ in Frage kommen, sind vor allem Schafgarbe, Löwenzahn, Artischocke, Mariendistel und Gänseblümchen.





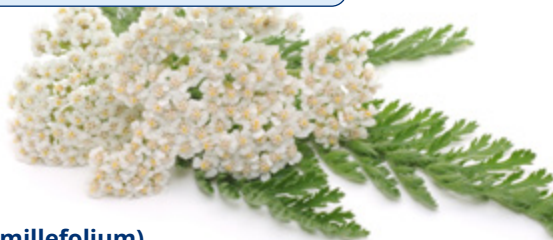
Leberwickel

- 4 TL getrocknetes Schafgarbenkraut mit Blüten (Schafgarbentee lose) oder 1 Handvoll des frischen Krauts
- $\frac{3}{4}$ L kochendes Wasser
- ▶ Schafgarbentee mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Währenddessen eine Wärmflasche mit heißem Wasser füllen. $\frac{1}{4}$ des Schafgarben-Aufgusses in eine Tasse gießen. Den verbleibenden $\frac{1}{2}$ Liter in eine Schale füllen und ein trockenes Baumwolltuch darin tränken. Das Tuch gut ausdrücken und sehr warm direkt auf die Haut im Bereich der Leber legen (rechter Rippenbogen, siehe Abb. auf S. 18). Dann die Wärmflasche darauflegen und ein Tuch fest um den Körper wickeln.

🕒 ca. 30 Minuten

🗓️ 1x/Tag

Tipp Dafür einen ruhigen und gemütlichen Ort finden und währenddessen die übrige Tasse Schafgarbentee trinken.



Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Besonders Schafgarbentee ist vielfältig verwendbar. Bei Lebererkrankungen haben sich Leberwickel bewährt.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Vom Löwenzahn werden zu Heilzwecken meist Wurzel und Kraut gemeinsam verwendet. Die Pflanze enthält unter anderem Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und Inulin sowie weitere Wirkstoffe. Diese regen in ihrer Gesamtheit den Gallenfluss sowie den Appetit an und fördern die Ausscheidung von Abfallstoffen über die Harnwege.



Löwenzahntee

- 1 – 2 TL Löwenzahnkraut mit Wurzel (getrocknet)
- $\frac{3}{4}$ L kochendes Wasser
- ▶ Löwenzahn mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann den Aufguss abseihen.

🗓️ 1 – 3x/Tag /4–6 Wochen

Tipp Alternativ gibt es in Apotheken, Reformhäusern und Bioläden gepressten Löwenzahn-Frischsaft, von dem Sie 2 – 3x/Tag 1 EL einnehmen. Im Frühling können auch täglich die frisch geernteten jungen Stängel gekaut oder als Löwenzahnsalat zubereitet werden.





Artischocke (*Cynara scolymus*)

Artischockenblättern wird eine leberentgiftende und -regenerierende Wirkung zugesprochen. Die enthaltenen Bitterstoffe wirken auf die Galle, sie regulieren die Fettverdauung und senken den Blutfett- und Cholesterinspiegel. Artischocken können als Gemüse verzehrt, als Frischsaft eingenommen oder als Tee getrunken werden.



Mariendistel (*Silybum marianum*)

Mariendistelfrüchte wirken direkt auf das Lebergewebe. Das enthaltene Silymarin wirkt verschiedenen Lebergiften entgegen – sogar dem Gift des grünen Knollenblätterpilzes. Es schützt die Leberzellen und fördert die Regenerationsfähigkeit der Leber. Zur Entgiftung kann Mariendisteltee kurmäßig angewendet werden, wobei täglich 2 – 3 Tassen eines frischen Aufgusses getrunken werden.

Tipp Mariendistel ist in zahlreichen Darreichungsformen erhältlich.



Gänseblümchen-Aufguss

- 20 g Gänseblümchen-Blüten und -Blätter
 - 20 g Brennnesselblätter
 - ¼ L kochendes Wasser
- ▶ 2 Teelöffel dieser Kräutermischung mit kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen.
- 🗂 2–3x/Tag 1 Tasse

Gänseblümchen (*Bellis perennis*)

Gänseblümchen werden seit jeher für ihre schützende und stärkende Wirkung auf die Lebergesundheit geschätzt.

Wichtig



Da die Anregung der Gallentätigkeit bei einem Verschluss von Gallenblase und Gallenwegen zu schmerzhaften Koliken oder gar einem Durchbruch der Gallenblase führen kann, dürfen bei diesen Zuständen die genannten leberunterstützenden Pflanzen nicht angewendet werden!




Wegwarte (Cichorium intybus)

Die Wegwarte kann bei gestörtem Gallenfluss und bei der Stärkung der Leber unterstützen. Sie wirkt entgiftend, anregend und stärkend auf Leber und Gallenblase, kommt aber z. B. auch bei Hautkrankheiten und Ekzemen zum Einsatz.



Wegwarten-Tee

- 1 TL Wegwarten-Wurzel und -Kraut (getrocknet)
 - ¼ L kaltes Wasser
 - ▶ Wegwarte mit kaltem Wasser übergießen, den Aufguss erhitzen und 3 Minuten kochen lassen. Dann den Tee abseihen.
-  2–3x/Tag 1 Tasse

Auch die Ernährung hilft der Leber

Um die Leber zu unterstützen und sie gründlich und nachhaltig zu entgiften, ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Auf ihrem Speiseplan sollten vor allem viel frisches Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte vertreten sein und in Maßen auch Milchprodukte, Fleischerzeugnisse und Fisch. Achten Sie vor allem darauf, lange Phasen ohne Nahrung zu vermeiden und essen Sie lieber viele kleine Mahlzeiten am Tag.

Gut für die Leber

Bitterstoffe	z. B. in Chicorée, Radicchio, Endiviensalat, Feldsalat, Rucola, Spinat und Artischocke
Kräuter	wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum
Gewürze	wie Kurkuma, Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Zimt und Nelken
Ballaststoffe	z. B. in Vollkornprodukten und Haferflocken
Obst	ganz besonders Äpfel und Aprikosen
Omega-3-Fettsäuren	in Ölen, Nüssen und Fisch
Kaffee	Heute weiß man, dass maßvoller, regelmäßiger Kaffeeconsum die Leber schützen kann.





Schmerzen

Schmerzen sind bei Hämophilie häufig. Über 85% der in einer Studie befragten Patienten hatten bereits Schmerzepisoden erlebt. Sogar zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen mit Hämophilie berichteten über Schmerzen. Die häufigsten Schmerzen betrafen sowohl bei erwachsenen als auch bei den jungen Patienten die Gelenke. Viele Betroffene fühlen sich durch die Schmerzen in ihren Alltagsaktivitäten eingeschränkt und ihre Lebensqualität ist verringert; bei einem Großteil wirkt sich dies auch auf die Stimmung aus.⁴

Menschen mit Hämophilie sollten akute Schmerzen immer ernst nehmen, denn sie sind ein Warnzeichen für akute Blutungen, von denen in erster Linie die Gelenke, seltener auch Weichteile, Haut oder andere Organe betroffen sind. Chronische Schmerzen sind meist durch eine Arthropathie, eine Gelenkschädigung durch wiederholte Einblutungen in das Gelenk, verursacht und treten daher häufiger bei Menschen mit schwerer Hämophilie auf. Blutungen und die dadurch verursachten Schmerzen führen zu Schonhaltung und Muskelverspannungen, dies wiederum zu Inaktivität, Muskelschwund und schließlich Fehlhaltungen und Fehlbelastungen.⁴

Wichtig



Die Vorbeugung von Blutungsereignissen durch die Gabe von Gerinnungsfaktorpräparaten ist der wichtigste Baustein der Schmerztherapie bei Menschen mit Hämophilie.

Häufig ist eine direkte Schmerzbekämpfung notwendig. Manche der üblichen Schmerzmittel können sich jedoch auch ungünstig auf die Blutgerinnung auswirken und das Blutungsrisiko erhöhen.⁴ Die Naturheilkunde setzt hier auf Wirkstoffe aus Heilpflanzen sowie auf nicht-medikamentöse Maßnahmen, wie z. B. Bewegung, und Verfahren aus der physikalischen Medizin. Diese Verfahren können auch miteinander kombiniert eingesetzt werden.⁴



Pflanzliche und natürliche Wirkstoffe

Zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe kommen für den Einsatz in der Schmerztherapie in Betracht. Bei mehreren Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ist die **Teufelskralle** (*Harpagophytum procumbens*) wirksam: z. B. bei Arthrose, aber auch bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen. **Weihrauch** (*Boswellia*) und **Hagebutte** weisen ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung auf.⁴

Wichtig



Bitte sprechen Sie Ihre*n behandelnde*n Arzt*Ärztin darauf an, bevor Sie pflanzliche und andere „sanfte“ Schmerzmittel einnehmen.





Natürliche Schmerzmittel, die Entzündungen hemmen und chronische Schmerzen auf sanfte Weise lindern können

Weidenrinde	Ihr Inhaltsstoff Salicin wird nach der Einnahme im Körper des Menschen zur schmerzlindernden Salicylsäure umgewandelt. Nach ihrem Vorbild stellt die Pharmaindustrie seit vielen Jahrzehnten die Acetylsalicylsäure (ASS, „Aspirin“) her, zu deren bekannten Nebenwirkungen eine Blutverdünnung zählt. Die Extrakte der Weidenrinde hingegen haben diese Nebenwirkung nicht.
Curcumin	Der Wirkstoff aus Curcuma (Gelbwurz) wirkt entzündungshemmend und ist damit für die Behandlung entzündungsbedingter Schmerzen geeignet.
Arnika	Die Pflanze wird schon seit dem frühen 16. Jahrhundert u. a. bei Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden, Blutergüssen und Schwellungen sowie Muskelschmerzen eingesetzt. In der Homöopathie ist Arnika das Erste-Hilfe-Mittel überhaupt und wird äußerlich ebenso wie innerlich bei Verstauchungen, Quetschungen und auch bei Knochenbrüchen als erste schmerzlindernde Maßnahme eingesetzt. Bei stärkeren Schmerzen wird die innerliche Anwendung empfohlen, bei der schon nach relativ kurzer Zeit mit einer guten Schmerzlinderung gerechnet werden kann.
Ingwer	Die scharfe Wurzel wird vorwiegend gegen Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt. Daneben kann Ingwer auch Migräne und Übelkeit lindern.
Omega-3-Fettsäuren	Sie reduzieren Entzündungen, die Schmerzen verursachen können. Sie haben sich besonders zur Arthrosebehandlung bewährt. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen, deswegen müssen sie dem Körper von außen zugeführt werden – am besten mit der Nahrung.
Astaxanthin	Die Substanz ist in Lachs, manchen Algen, Meeresfrüchten sowie einigen Pilzen und Bakterien enthalten. Sie wirkt entzündungshemmend.
Probiotika	Darunter versteht man nützliche Darmbakterien. Sie schützen die Darmschleimhaut davor, für Bakterien und unverdaute Partikel durchlässig zu werden. Denn wenn diese in die Blutbahn gelangen, können sie Entzündungsprozesse im Körper auslösen. Die Sanierung der Darmflora ist deswegen bei chronischen Schmerzen ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer langfristigen Schmerzfreiheit.
Magnesium	Dieser Mineralstoff entspannt Körper und Geist – beides ist wichtig für die Schmerzreduktion. Darüber hinaus wirkt Magnesium auch entzündungshemmend.



Nichtmedikamentöse Verfahren^{4,7}

Physiotherapie ist besonders wichtig

Physiotherapie kann für jede Altersgruppe eine wirkungsvolle Schmerztherapie darstellen – sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen. Neben der manuellen Therapie werden Osteopathie, Elektro- und Ultraschallbehandlungen eingesetzt.

Bewegung

Körperliches Training verbessert Muskelkraft und Koordination und ist somit ein Schutz für die Gelenke und eine vorbeugende Maßnahme gegen Stürze. Mit Training ist darüber hinaus eine Schmerzminderung möglich.

Wichtig



Lassen Sie sich bei Ihrem Training immer von hämophiliegeschulten Trainer*innen und Physiotherapeut*innen begleiten.

Verfahren aus der physikalischen Medizin

Ruhigstellen der Gelenke, das Hochlagern der Beine, Kompressionen oder Quarkwickel können wirksam zur Schmerzlinderung beitragen. Auch Kälteanwendungen wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Psychologische und psychosoziale Betreuung sowie Ergotherapie

Diese Therapieformen können Sie dabei unterstützen, Stress- und Schmerzbewältigungsstrategien zu entwickeln, Entspannungstechniken zu erlernen und dem Schmerz bewusst entgegenzuwirken.

Weitere hilfreiche Verfahren

Laser-Akupunktur, Neuraltherapie, TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation) oder Musiktherapie können ebenfalls zur Schmerzlinderung und Schmerzbewältigung beitragen.



HaemCare® PhysioFinder

Jetzt auf Hämophilie spezialisierte Physiotherapeut*innen finden
haemcare.de ▶ Services



» Ein Patient stellt sich vor



Herr H., 33 Jahre
Hämophilie A

Unterstützende komplementärmedizinische Behandlung des Sprunggelenks

Herr H. leidet an einer schweren Hämophilie A. Der 33-jährige Friseur ist in der Türkei geboren und lebt nun seit einigen Jahren in Deutschland. Im Lauf der Jahre haben sich bei ihm durch viele Gelenkeinblutungen schwerste Schäden in beiden Knöcheln, den sogenannten Sprunggelenken, entwickelt. Aufgrund seiner großen Beschwerden, insbesondere nach verschiedenen Operationen dieser beiden Gelenke, stellte er sich im Klinikum Südstadt in Rostock vor, um hier zu erfahren, ob ihm komplementärmedizinische Behandlungsmethoden helfen können.

Mit seiner Blutgerinnungsstörung kommt Herr H. im täglichen Leben eigentlich gut zurecht. Zur Blutungsvorbeugung (Prophylaxe) spritzt er zweimal wöchentlich ein Gerinnungsfaktorpräparat in Heimselbstbehandlung. Seine „Sorgenkinder“ sind seine Sprunggelenke. Durch zahlreiche Einblutungen wurden sie mit der Zeit so weit zerstört, dass die Schmerzen immer weiter zunahmten – eine extreme Belastung für jemanden, der beruflich den ganzen Tag stehen muss.

2010 war dann das Sprunggelenk auf der rechten Seite so weit zerstört, dass es durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden musste. Ende 2017 hatte sich auch die linke Seite massiv verschlechtert, so dass eine operative Versteifung, eine sogenannte Arthrodese, des Gelenks notwendig wurde.

Problematisch war im Anschluss an die Operationen, dass der Heilungsprozess der Operationswunden sehr schlecht verlief und Herrn H. starke Schmerzen bereitete. Weiterhin sind beide Sprunggelenke immer wieder entzündet, geschwollen und vor allem schmerzhaft.

So kann die Komplementärmedizin helfen

Richtige Ernährung lindert Entzündungen

Zunächst erhielt Herr H. im Klinikum eine ausführliche Ernährungsberatung, denn ein bei der Wundheilung oft unterschätzter Faktor ist die Ernährung. Mehr dazu finden Sie im Kapitel „Eine besondere Beziehung: Ernährung und Entzündung“ ▶ auf Seite 31.

Herr H. hat auf unsere Empfehlung hin zusätzlich seine Ernährung umgestellt. Er bevorzugt jetzt viel frisches Gemüse und Obst und achtet darauf, dass entzündlich wirkende Nahrungsmittel und Kräuter auf seinem Speiseplan stehen. Dazu gehören beispielsweise Curcuma und Pfeffer, Omega-3-Fettsäuren z. B. in Form von Fisch, sowie Ingwer.

Wickel und Umschläge bei Gelenkentzündung und Arthrose

Zur unterstützenden Behandlung der betroffenen Sprunggelenke erhielt Herr H. mehrmals täglich einen kühlenden Quarkwickel. Durch die intensive Anwendung gingen die Gelenkschwellung und die Entzündung zurück, die Schmerzen ließen nach.

Anfang 2018 musste bei Herrn H. auch noch eine Achillessehnenverlängerung vorgenommen werden, um ein besseres Abwinkeln im Sprunggelenk zu ermöglichen. Damit es nicht wieder zu einer verzögerten Wundheilung mit Entzündung und starken Schmerzen kommt, wurde Herr H. sofort nach der Operation mit Quarkwickeln und kühlenden Arnikaumschlägen versorgt.

Homöopathische Behandlung

Ergänzend zu den genannten Maßnahmen wurde bei Herrn H. die Behandlung mit einem homöopathischen Komplexpräparat, das mehrere pflanzliche und mineralische Bestandteile enthält, eingeleitet. Es wirkt schmerzstillend, regenerierend und fördert die Wundheilung. Nachdem die Operationswunde rasch und ohne Komplikationen verheilt war, erhielt er ein homöopathisch hergestelltes Kombinationspräparat, das die Gelenkfunktion verbessert.

Naturheilkundliche Schmerztherapie

Aufgrund seiner weiteren Schmerzproblematik durch die operierten Gelenke erhielt Herr H. eine individuell für ihn zusammengestellte naturheilkundliche Schmerztherapie.

Dafür haben wir Herrn H. mit einem Teufelskrallenextrakt behandelt. Wichtig ist bei diesem Präparat, dass es wirklich so regelmäßig wie verordnet eingenommen wird. Und der Patient muss wissen, dass eine gute schmerzlindernde Wirkung der Teufelskralle erst nach etwa vier Wochen zu erwarten ist. Herr H. nimmt zusätzlich regelmäßig ein Weihrauchpräparat ein. Der Wirkstoff dieses Baumharzes wirkt nicht nur gegen Entzündungen, sondern hat auch eine schmerzlindernde Wirkung.

Werden die Schmerzen doch einmal zu stark, greift Herr H. auf die in der Schulmedizin eingesetzten Wirkstoffe Ibuprofen oder Novaminsulfon zurück.

Herr H. hat alle Therapiemaßnahmen, die bei ihm angewendet wurden, gut vertragen.



A low-angle, close-up photograph of a person's legs and feet. The person is wearing light-colored shorts and dark athletic shoes with white soles. They are standing on a paved path. The background is a blurred park setting with green grass, trees, and a green trash bin. The overall scene conveys a sense of outdoor activity and health.

**Gesund leben:
Das können Sie selbst tun**



Ernährung – ein Pfeiler Ihrer Gesundheit

Die Ernährung hat zwar keinen großen Einfluss auf die Hämophilie-Erkrankung selbst, doch mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können Sie viel für Ihre allgemeine Gesundheit tun. Im Hinblick auf Ihr Gewicht und damit auf Ihre Beweglichkeit und die Gesundheit Ihrer Gelenke sowie auf Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Sie mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und möglichst vollwertigen Ernährung auf einem guten Weg.

Ein gutes Beispiel für eine geeignete Kostform ist die traditionelle Mittelmeerkost. Sie besteht zum Großteil aus verschiedenen Gemüsesorten, Salaten und frischem Obst sowie Brot, Pasta, Reis (alles möglichst aus Vollkorn), Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und Meeresfischen. Fleisch kommt bei dieser Ernährungsform dagegen seltener auf den Teller.

Nach Möglichkeit sollten Sie Ihre Mahlzeiten frisch zubereiten und auf industriell gefertigte Fertigmahlzeiten verzichten, denn diese enthalten zum Teil einen hohen Anteil an weniger empfehlenswerten Fetten, Zucker und Geschmacksverstärkern.

Wichtig



Ihr*e Arzt*Ärztin kann Sie zu der für Sie passenden Ernährung beraten





Gesunden Appetit!

Ernährungstipps und Rezepte
für Menschen mit Hämophilie
haemcare.de ▶ Ernährung

Eine besondere Beziehung: Ernährung und Entzündung

Die richtige Ernährung kann viel dazu beitragen, Entzündungen einzudämmen, wie sie z. B. oft bei einer Wundheilungsstörung oder bei Schmerzen vorliegen. Andererseits gibt es zahlreiche Nahrungsmittel, die entzündungsfördernde Substanzen enthalten, die daher dann unbedingt gemieden werden sollen.

Bestimmte Lebensmittel feuern aufflackernde Entzündungen erst so richtig an: Süßes, Weizenprodukte und übermäßiger Fleischkonsum. Vor allem Schweinefleisch enthält besonders viele entzündungsfördernde Substanzen. Erschwerend kommt hinzu, dass wir meist generell zu wenig Entzündungshemmer mit unserer Ernährung aufnehmen. Ideal wären täglich drei Hände voll Gemüse – gegart und als Rohkost oder Salat –, dazu eine Hand voll gemischtes Obst.

In Gemüse, Nüssen und Obst sind Tausende gesundheitsfördernder Substanzen, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, enthalten. Viele von ihnen sind noch kaum erforscht. Klar ist jedoch: Sie wirken insgesamt entzündungshemmend. Insbesondere Brokkoli, Spinat und Portulak sind dabei als wichtige Lieferanten sekundärer Pflanzenstoffe hervorzuheben.

Auch Gewürze sind durch ihre ätherischen Öle und Scharfstoffe wie Medizin: Kurkuma (Gelbwurz), ein Bestandteil vieler Curry-Mischungen, hat sich beispielsweise als hochwirksam gegen Arthrose erwiesen, ebenso Ingwer und Chili. Die in pflanzlichen Ölen und Kaltwasserfischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben ebenfalls einen antientzündlichen Effekt.



Bewegung und Fitness

So wichtig ist körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist wirksam und unerlässlich. Eine gute Körperwahrnehmung, die verbesserte Koordination der Bewegungsabläufe, höhere Kraftausdauer und größere Beweglichkeit können die Verletzungs- und Blutungsanfälligkeit maßgeblich reduzieren sowie Schmerzen verringern und Bewegungseinschränkungen vorbeugen. Deswegen sollte für Menschen mit Hämophilie zwei- bis dreimal pro Woche ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm selbstverständlich sein.

Empfehlenswerte Sportarten, die eine geringe Verletzungsgefahr und damit kein großes Blutungsrisiko bergen, sind z. B. Schwimmen, Walken, Radfahren oder Golf.

Wichtig



Bevor Sie mit einem Sport-, Bewegungs- oder Fitnessprogramm beginnen – Ihr*e Arzt*Ärztin kann Sie dazu beraten.



Aus naturheilkundlicher Sicht sind nachfolgende Übungsformen besonders günstig, weil sie neben der Bewegungskomponente mit geringem Verletzungs- und Blutungsrisiko auch gleichzeitig einen Entspannungseffekt haben:

- **Yoga** verbindet Körper- und Atemübungen. Der Körper wird besser durchblutet, die Muskulatur wird gekräftigt, der Kreislauf stabilisiert und die Konzentration verbessert. Durch die konzentrierte Ausführung der Übungen hat Yoga auch eine meditative Wirkung.
- Auch **Qi Gong** basiert auf Körper- und Atemübungen, die den Energiefluss im Körper anregen sollen. Wie Tai Chi stärkt Qi Gong das Immunsystem und fördert innere Ausgeglichenheit und Vitalität.

- **Tai Chi**, ursprünglich eine Kampfkunst, ist ein jahrhundertealtes chinesisches Bewegungssystem. Die langsam und fließend ausgeführten Bewegungen lösen Verspannungen, unterstützen die Gesundheit und sorgen für große Beweglichkeit.
- **Pilates** kombiniert als ganzheitliches Körpertraining Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Dabei werden vor allem die tiefer liegenden kleinen Muskelgruppen trainiert. So soll – ähnlich wie beim Yoga – unter anderem die Körperhaltung, die Koordination und die Körperwahrnehmung verbessert werden.





Entspannung – dem Stress keine Chance

Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil der Krankheits- und Schmerzbewältigung. Neben den genannten Übungsformen wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi oder Pilates, die Körperbeherrschung und Entspannung verbinden, können Ihnen Meditation und reine Entspannungstechniken beim Stressabbau und der Verringerung von Stress helfen.

Unter anderem führen Meditation mit Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, imaginative Verfahren mit der Vorstellung von Fantasiereisen und positiven Bildern, Hypnose und Autosuggestion, Feldenkrais und progressive Muskelentspannung oder auch autogenes Training bei Geübten innerhalb kurzer Zeit zu tiefer Entspannung.

Aus der Psychotherapie stammt die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (mindfulness-based stress reduction, MBSR) mit Meditationsübungen in Ruhe und Bewegung, die zu innerer Ruhe verhelfen und die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertiefen sollen.⁸





Referenzen

1. Joos S. Komplementärmedizin. In: Klimm H-D, Peters-Klimm F (Hrsg.): Allgemeinmedizin. 5. Aufl. Thieme, Stuttgart, 2016, Kap. 29
2. <https://www.homoeopathie-online.info/definition-der-homoeopathie/> [letzter Zugriff: Oktober 2022]
3. World Federation of Hemophilia (WHF). Guidelines for the Management of Hemophilia 2020
4. Hämophilie und Schmerztherapie. Schmerznachrichten (Zeitschrift der Österreichischen Schmerzgesellschaft) 2017; 2a, Juni 2017
5. Escuriola Ettingshausen C. Haemophilia and Pain – The Paediatric View. 58th Annual Meeting Society of Thrombosis and Haemostasis Research, Wien 2014
6. Gottstein S. Haemophilia and Pain – Adult Patients. 58th Annual Meeting Society of Thrombosis and Haemostasis Research, Wien 2014
7. Rosenthal M. Haemophilia and Pain – The Physiotherapist’s Perspective. 58th Annual Meeting Society of Thrombosis and Haemostasis Research, Wien 2014
8. MBSR-MBSCT Verband. <https://www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/mbsr.html> [letzter Zugriff: Oktober 2022]

Bildnachweise

- S. 01: Verwöhnung – istockphoto.com #641979408 Urheberrecht: PeopleImages
- S. 03: Zweige – istockphoto.com #184135321 Urheberrecht: Eerik
- S. 04: Zen-Steine im Wasser – istockphoto.com #545367250 Urheberrecht: f9photos
- S. 06: Steinhäufen – istockphoto.com #1006641546 Urheberrecht: horstgerlach
- S. 07: Homöopathie – istockphoto.com #184591225 Urheberrecht: JoKMedia
- S. 07: Vogelkirsche – istockphoto.com #182741125 Urheberrecht: Eerik
- S. 08: Baldrian & Co Mörser – istockphoto.com #923626252 Urheberrecht: unpict
- S. 09: Alter Mann Gymnastik – istockphoto.com #177111916 Urheberrecht: AlexRaths
- S. 10: Yogagruppe – istockphoto.com #930737794 Urheberrecht: sandsun
- S. 12: © Novo Nordisk
- S. 13: Quark – istockphoto.com #511805370 Urheberrecht: bigacis
- S. 14: Arnika – istockphoto.com #845970618 Urheberrecht: scisetalfio
- S. 15: Fischölkapseln – istockphoto.com #515185942 Urheberrecht: hudiemm
- S. 16: Sanddorn klein – istockphoto.com #532049176 Urheberrecht: anna1311
- S. 16: Sanddorn groß – istockphoto.com #1139923231 Urheberrecht: FRANCOIS-EDMOND
- S. 17: Olivenöl – istockphoto.com #186800519 Urheberrecht: fcafotodigital
- S. 17: Salbei – istockphoto.com #172944464 Urheberrecht: CWLawrence
- S. 18: Mann in weiß – istockphoto.com #183259498 Urheberrecht: 4x6
- S. 19: Schafgarbe – istockphoto.com #476270957 Urheberrecht: Tsekhmister
- S. 19: Löwenzahn – istockphoto.com #183826630 Urheberrecht: Avalon_Studio
- S. 20: Distel – istockphoto.com #486594904 Urheberrecht: nixki
- S. 20: Artischocken – istockphoto.com #184142139 Urheberrecht: Dimitris66
- S. 20: Gänseblümchen – istockphoto.com #856532498 Urheberrecht: kolesnikovserg
- S. 21: Wegwarte groß – istockphoto.com #610840672 Urheberrecht: ValentyVolkov
- S. 21: Wegwarte klein – istockphoto.com #509858070 Urheberrecht: ValentyVolkov
- S. 22: Kalte Kompresse auf Bein – istockphoto.com #883140158 Urheberrecht: belchonock
- S. 23: Hagebutte – istockphoto.com #476197092 Urheberrecht: srdjan111
- S. 23: Weihrauch Löffel – istockphoto.com #850200966 Urheberrecht: bdsnpn
- S. 23: Weihrauch – istockphoto.com #857485996 Urheberrecht: cisettalfio
- S. 23: Pillenhäufen – istockphoto.com #621469940 Urheberrecht: valio84sl
- S. 25: Thaimassage – istockphoto.com #627728156 Urheberrecht: amriphoto
- S. 28: Jogging – istockphoto.com #916140720 Urheberrecht: shapecharge
- S. 30: Mediterran – istockphoto.com #965702088 Urheberrecht: fcafotodigital
- S. 31: Curry – istockphoto.com #185296258 Urheberrecht: yorkfoto
- S. 32: Fahrrad – fotolia.com #523999849 Urheberrecht: VladislavStarozhilov
- S. 33: Mann Yoga – fotolia.com #175603052 Urheberrecht: 4x6
- S. 34: Mann Meditation – fotolia.com #184965503 Urheberrecht: 4x6
- S. 35: Birkenblätter – fotolia.com #926573870 Urheberrecht: HHelene

Was läuft?

haemcare.de ist dein Portal für alles Wichtige über Blutgerinnungsstörungen, Sport, Ernährung, Reisen, Apps ... und was gerade so läuft.



haemcare.de



Novo Nordisk Pharma GmbH, Mainz

Tel.: 06131-9030, Fax: 06131-903 1370, novonordisk.de

Changing Haemophilia® ist eine eingetragene Marke der Novo Nordisk Health Care AG und der Apis-Stier ist eine eingetragene Marke von Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Health Care AG, Zürich, Schweiz.
Art.-Nr. 710569 (03/2022) DE22CH00041 Druck: 04/2023

**changing
haemophilia®**

