

Checkliste: Immunsystem stärken (nicht nur) bei Gerinnungsstörungen

Die Gefahr einer COVID-19 Infektion lässt sich mit verschiedenen Maßnahmen reduzieren. Neben den allgemeinen Schutzmaßnahmen wie Abstandhalten, Tragen von FFP2-Masken oder Reduzieren der Kontakte, ist es auch immer gut, das eigene Immunsystem zu stärken. So kann der Körper diesen und andere Erreger einfacher abwehren.

In Bewegung bleiben

Gerade weil Ausgangssperren, Lockdowns und andere Maßnahmen unsere Alltagsaktivitäten einschränken, ist es wichtig, sich wirklich Zeit für Bewegung zu nehmen. Wer beispielsweise sonst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt und jetzt im Homeoffice arbeitet, bewegt sich auf einmal deutlich weniger.

- ✓ Planen Sie täglich **Bewegungspausen** ein, am besten an der frischen Luft.
- ✓ Müssen Sie zu Hause bleiben, beispielsweise wegen einer Quarantänemaßnahme? Dann führen Sie Ihre **Fitnessübungen** zu Hause durch und sorgen Sie dabei für genügend Frischluftzufuhr.
- ✓ Achten Sie auf spezielle Empfehlungen von Fachleuten für **Hämophilie und Sport**. Hier finden Sie z.B. Vorlagen für [Trainingspläne für Menschen mit Hämophilie](#).
- ✓ Ihr **Kind** ist von Hämophilie betroffen? Bewegungsspiele, die man ggf. auch drinnen spielen kann, helfen und sorgen für mehr Ausgeglichenheit. Ein paar Tipps finden Sie hier: <https://www.in-form.de/wissen/bewegungsspiele-fuer-zu-hause/>

Gezielt entspannen

- ✓ Verzichten Sie auf Begegnungen, aber nicht auf soziale Kontakte. So können Sie beispielsweise per **Videochat oder Telefon** mit Freunden oder Familienangehörigen in Kontakt bleiben.
- ✓ Nutzen Sie **Entspannungsmethoden und Meditation**, um gezielt zur Ruhe zu kommen. Gerade dann, wenn Sie sich nicht gut fühlen oder generell leicht ins Grübeln geraten.
- ✓ Nehmen Sie sich gezielt **Auszeiten / Zeit für sich** selbst. Ein gutes Buch, genügend Schlaf und Zeit zum Regenerieren können „Wunder wirken“ und die Kraftspeicher wieder auffüllen.

Checkliste

Immunsystem stärken (nicht nur) bei Gerinnungsstörungen

Ausgewogen ernähren

- ✓ Frische, möglichst **biologisch hergestellte Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe** bevorzugen: Dieser allgemeine Hinweis gilt natürlich auch für Menschen mit Hämophilie.
- ✓ Sie möchten etwas für Ihr **Blut** tun bzw. die **körpereigene Blutherstellung** unterstützen? Dann sind einige Nahrungsmittel besonders sinnvoll, vor allem solche mit viel Eisen, mit B-Vitaminen (B6 und B12), Vitamin C, Folsäure und Vitaminen. Es ist hier auf den ersten Blick etwas einfacher, wenn Sie sich nicht rein vegetarisch oder vegan ernähren. Doch keine Sorge, auch eine pflanzliche Ernährung ist bei Hämophilie möglich! Falls Sie hierzu Fragen haben, kann eine **professionelle Ernährungsberatung** helfen.
- ✓ Ein Vitamin ist besonders wichtig, wenn es um die Gerinnung geht: das **Vitamin K**. Es ist ein Aktivator für die Gerinnungsfaktoren und daher sehr empfehlenswert für Betroffene. Eine gute Vitamin-K-Versorgung können Sie vor allem mit grünen, pflanzlichen Lebensmitteln sicherstellen. Etwas Spinat, ein frischer Salat oder eine Portion Mangold sind empfehlenswert. Darüberhinaus ist Vitamin K auch in einigen tierischen Produkten enthalten, unter anderem in Milch und Milchprodukten oder in Fleisch.
- ✓ Sie möchten auf Fleisch verzichten, aber **Fisch genießen**? Auch das ist eine gute Idee für Ihren Hämophilie-Ernährungsplan. Die Omega-3-Säuren, die darin oft enthalten sind, stärken ebenfalls Ihr Immunsystem.
- ✓ Last, but not least: Trinken Sie bitte **genügend Wasser**, Saftschorlen und Kräutertees. Das füllt ihre Flüssigkeitsspeicher auf und hält Sie fit.

Gerade in Zeiten der Coronapandemie gilt*:

Neben der Stärkung des Immunsystems werden folgende Schutzmaßnahmen empfohlen:

- ✓ Falls Sie von **weiteren Erkrankungen** betroffen sind (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, HIV, Alter) und/oder wenn Sie Steroide oder Immunsuppressiva einnehmen, sollten Sie den Kontakt mit infizierten Personen unbedingt vermeiden.
- ✓ Generell gilt die **Reduzierung von Kontakten** mit anderen Menschen als wichtige Vorsichtsmaßnahme.
- ✓ Minimieren Sie Arztbesuche, die nicht akut erforderlich sind, aber **verzichten Sie auf keinen Fall darauf**, den **Kontakt mit Ihrem Gerinnungszentrum** zu halten.
- ✓ Falls eine **OP** ansteht, die nicht dringend ist: Denken Sie über eine Terminverschiebung nach.
- ✓ Besprechen Sie den Einsatz von **Medikamenten** mit Ihrem behandelnden Hämophilieexperten. So reduziert z.B. Paracetamol Fieber, ohne die Entzündungsreaktion zu hemmen, die Ihr Organismus zur Bekämpfung des Coronavirus braucht. Paracetamol wird Patienten mit Blutungsstörungen empfohlen.
- ✓ Halten Sie sich an aktuelle **Hygieneempfehlungen**, wie z.B. regelmäßiges Händewaschen mit Seife, Verzicht auf Berührungen des Gesichts, Husten in die Ellenbeuge, mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Personen
- ✓ Bleiben Sie **auf dem Laufenden**, was das Thema Hämophilie und Corona betrifft. Beispielsweise über die **IGH** (www.igh.info) und die **DHG** (www.dhg.de/covid-19.html).

*Basierend auf den Empfehlungen der World Federation of Hemophilia (WFH), Stand 03.2020