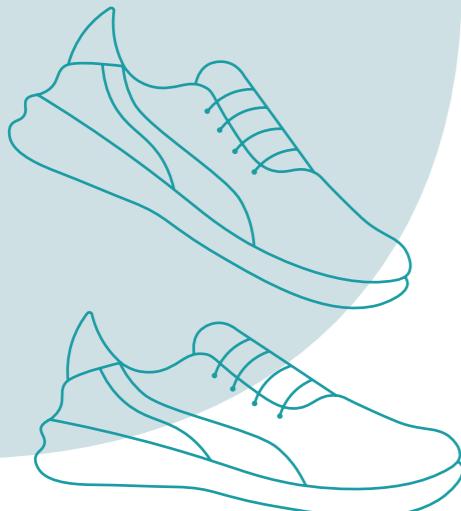




SPORT MIT VON-WILLEBRAND- ERKRANKUNG

Hintergrundwissen, Tipps,
Orientierung



INHALT

- 3 Vorwort**
 - 4 Auf die Fitness kommt es an**
Warum ist Bewegung bei VWE wichtig?
 - 8 Gut vorbereitet trainieren**
Was gibt es zu beachten?
 - 12 Kinder und Jugendliche mit VWE**
Tipps für Eltern & Betreuende
 - 14 Verletzungen beim Sport**
Richtig reagieren, wenn etwas passiert
 - 15 Notfall-Leitfaden**
Die wichtigsten Schritte bei der Von-Willebrand-Erkrankung
 - 18 Web-Tipps**
Weiterführende Informationen

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

unter welchen Bedingungen ist sportliche Betätigung möglich, wenn die Blutgerinnung beeinträchtigt ist? Das Thema Sport kann für Betroffene der Von-Willebrand-Erkrankung (VWE) mit vielen Fragen verbunden sein. In dieser Broschüre greifen wir die wichtigsten Fragen rund um dieses Thema auf, denn: Abgestimmt auf die Erkrankung ist regelmäßige Bewegung bei Menschen mit der VWE genauso wichtig für die Gesundheit wie bei anderen – in jedem Alter.

Erfahren Sie hier,

- warum Bewegung für Körper und Psyche wichtig ist,
 - welche Sportarten mit der Erkrankung vereinbar sind,
 - wie Kinder und Jugendliche mit der VWE unterstützt werden können,
 - und was im Falle einer Verletzung zu tun ist.

Außerdem erhalten Sie konkrete Motivations-
tipps, um in Bewegungslaune zu kommen,
sowie Webadressen zu spezifischen Themen,
wenn Sie sich mit einzelnen Aspekten intensiver
beschäftigen möchten.

Sport bedeutet nicht nur Muskelkraft oder Ausdauer. Er kann Selbstvertrauen geben, sozialen Austausch fördern und die Lebensqualität steigern. Mit dem nötigen Wissen und etwas Vorbereitung lässt sich Bewegung auch mit VWE bewusst in den Alltag einbauen.

Ihr Takeda-Team wünscht Ihnen ein motivierendes Leseerlebnis!

AUF DIE FITNESS KOMMT ES AN

Warum ist Bewegung bei VWE wichtig?



Manche Menschen mit einer Blutgerinnungsstörung wie der VWE sind hinsichtlich körperlicher Aktivität zögerlich, aus Angst vor Verletzungen. Dabei kann regelmäßige Bewegung einen entscheidenden Beitrag für die Gesundheit leisten – körperlich wie mental.

Den Körper stärken

Durch die Erkrankung kann es unter anderem zu Einblutungen in die Gelenke kommen: Da das Blut im Gelenkinneren nicht vollständig abgebaut werden kann, kommt es zu einer Entzündungsreaktion, die den Gelenkknorpel angreifen kann. Langfristig kann dies zu Schmerzen und einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks führen.

Mithilfe von passendem Training können Sie Ihre Gelenkgesundheit aktiv fördern: Die Gelenke können mobilisiert und die umliegenden Muskeln gestärkt werden, sodass sie die Gelenke stützen. So können Sie Stürzen und Fehlbelastungen vorbeugen. Gleichzeitig kann Sport Ihr Körpergefühl verbessern – durch Balance, Kraft, Ausdauer und Koordination lassen sich Bewegungen gezielter ausführen. Auch das beugt Verletzungen vor und kann Ihre Gelenke schonen.

Zusätzlich spielt das Körpergewicht eine Rolle, denn jedes Kilo weniger entlastet Ihre Gelenke. Regelmäßige Fitnesseinheiten können Ihnen dabei helfen, Übergewicht zu vermeiden.

Darüber hinaus kann körperliche Aktivität das Risiko für verschiedene Erkrankungen erheblich senken, etwa Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.

TIPP

Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie die positiven Effekte Ihres Fitnessprogramms verstärken. Hilfreiche Tipps finden Sie auf unserer Website.



Die Psyche entlasten

Bewegung kann sich in vielerlei Hinsicht vorteilhaft auf das Gehirn und die Psyche auswirken. Schon während der Aktivität schüttet Ihr Körper unter anderem Serotonin und Dopamin – sogenannte Glückshormone – aus, die für ein besseres Stimmungsempfinden sorgen können. Gleichzeitig sinkt der Spiegel von Stresshormonen, was Anspannung und innere Unruhe mindern kann. Auch wird Ihr Gehirn stärker durchblutet und dadurch besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das unterstützt die Konzentration, das Gedächtnis und die geistige Leistungsfähigkeit.

Regelmäßige Bewegung kann Ihnen zudem helfen, Ängste abzubauen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Auch Ihre emotionale Belastbarkeit lässt sich durch regelmäßige körperliche Aktivität langfristig erhöhen. Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie der VWE kann Sport somit ein wichtiges Ventil sein, um weg von den Einschränkungen und hin zu den persönlichen Stärken zu blicken. Er bietet Chancen sozialer Teilhabe und ermöglicht es, aktiv am Leben teilzunehmen – ein entscheidender Faktor für seelisches Gleichgewicht und Lebensqualität in jedem Alter.

MOTIVIERT LOSLEGEN

Ein paar einfache Strategien können Ihnen helfen, in Bewegung zu kommen und dranzubleiben:

- Starten Sie mit einem klaren Ziel oder einer kleinen Challenge, z. B. eine Sportseinheit pro Woche für einen Monat.
- Machen Sie es sich einfach: Legen Sie Ihre Sportsachen bereit oder wählen Sie einen Trainingsort, der schnell erreichbar ist.
- Planen Sie Fitnessseinheiten wie andere Termine fest in Ihrem Kalender ein.
- Treiben Sie Sport so, wie es Ihnen guttut: ob drinnen oder draußen, allein oder mit anderen.
- Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und gönnen Sie sich Pausen.
- Feiern Sie jeden Fortschritt – auch, wenn er klein wirken mag.



GUT VORBEREITET TRAINIEREN

Was gibt es zu beachten?

Gute Vorbereitung kann das Risiko von Blutungen erheblich minimieren und Ihnen dadurch helfen, unbeschwerter an Sport und Bewegung heranzugehen. Auch mit einer VWE haben Sie eine Auswahl an verschiedenen Bewegungsformen. Entscheidend ist, dass sie zu Ihren persönlichen Voraussetzungen passt und zu einer festen Gewohnheit wird.

Medizinische Unterstützung

Gerade weil Sport eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen Therapie darstellt, ist es sinnvoll über dieses Thema mit Ihrem Hämostaseologen bzw. Ihrer Hämostaseologin zu sprechen. Er oder sie kann Sie beraten, welche Sportarten bei Ihrem Krankheitsverlauf am besten geeignet sind und worauf Sie achten sollten.

Vor allem, wenn Sie erstmalig ein regelmäßiges Training für sich etablieren oder eine neue Sportart ausprobieren möchten, ist ein medizinischer Fitnesscheck hilfreich. Auch der Zustand Ihrer Gelenke, der sogenannte Gelenkstatus, sollte regelmäßig ärztlich überprüft werden, um eventuelle Gelenkschäden frühzeitig zu erkennen und Ihre Fitness-Routine gegebenenfalls entsprechend anzupassen.

Individuell abgestimmt

Welche Sportart für Sie empfehlenswert ist, hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab – etwa wie stark die VWE bei Ihnen ausgeprägt ist. Grundsätzlich wird bei Blutgerinnungsstörungen wie der VWE empfohlen, gelenkschonende Sportarten mit einem möglichst niedrigen Risiko für Blutungen bzw. Verletzungen zu wählen.

Ein Überblick zur ersten Einordnung

GERINGES BLUTUNGSRISIKO:

z. B. Schwimmen, Aerobic, Walking, Bogenschießen, Tischtennis, Golf, Radfahren (vorzugsweise auf dem Heimtrainer), Wandern, Tai-Chi

MODERATES BLUTUNGSRISIKO:

Gymnastik, Yoga, sanftes Joggen, Tennis, Badminton, Cardio- oder Krafttraining (am besten unter professioneller Anleitung), Pilates

HOHES BLUTUNGSRISIKO:

Kampfsportarten, Ballsportarten wie Fußball oder Basketball, Hockey, Rugby, Boxen, Mountainbiking, Wintersportarten

Diese Übersicht lässt sich nicht pauschal auf alle VWE-Betroffenen übertragen. Auch eine Sportart mit generell moderatem Blutungsrisiko kann für Sie unter Umständen geeignet sein. Halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.



Ausreichender Blutungsschutz

Ihre medikamentöse Behandlung für die VWE sollte auf Ihre sportlichen Aktivitäten abgestimmt sein, um Blutungen vorzubeugen. Planen Sie die Medikamentengabe idealerweise so ein, dass sie einen möglichst hohen Blutungsschutz bietet. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird das Intervall sowie die Dosis für Sie passend festlegen.

Auf den Körper hören

Der menschliche Körper ist bekanntlich keine Maschine. An manchen Tagen fühlen Sie sich fit und motiviert, an anderen fällt der Sport womöglich schwer – das ist völlig normal. Indem Sie Ihre körperliche Verfassung berücksichtigen und Ihre persönlichen Grenzen kennen, halten Sie Ihre Motivation aufrecht. Sport sollte sich gut anfühlen.

TIPP

Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit sanften Aufwärmübungen und beenden Sie sie mit einer Cool-down-Phase. So kann sich Ihr Körper auf die Aktivität einstellen bzw. anschließend regenerieren. Achten Sie beim Stretching darauf, regelmäßig zu atmen und nur so weit zu dehnen, bis Sie einen leichten Zug spüren. Zudem sollten Sie es vermeiden, beim Dehnen zu federn. Dies kann die Muskelfasern schädigen.

Mehr Bewegung im Alltag

Sie tun sich schwer damit, Ihre persönliche Sportroutine zu entwickeln? Dann fangen Sie langsam an und versuchen Sie, Ihren Alltag möglichst bewegt zu gestalten. Es gibt reichlich Möglichkeiten für kleine Fitnesseinheiten, z. B.:

- Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- Planen Sie Zeit für einen täglichen Spaziergang von mindestens 20 Minuten ein.
- Tanzen Sie zu Hause ganz ungezwungen zu Ihrer Lieblingsmusik.
- Wenn Sie mit Bus oder Bahn fahren, können Sie eine Haltestelle früher aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß gehen.
- Sanftes Training wie Rehasport kann ebenfalls ein guter Einstieg sein.

KINDER & JUGENDLICHE MIT VWE

Tipps für Eltern & Betreuende

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang: Sie wollen rennen, springen, klettern, Neues ausprobieren. Bewegung bietet aber nicht nur Spiel und Spaß. Sie ist besonders in den ersten Lebensjahren auch eine wichtige Grundlage, um die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu entdecken und sich sicher bewegen zu lernen.

Gerade bei Kindern mit der VWE ist es wichtig, diesen Drang nicht zu bremsen, sondern gezielt zu fördern. Aktives Spielen und sportliche Übungen stärken Muskeln und Gelenke, unterstützen die Koordination und geben Kindern Selbstvertrauen im Umgang mit dem eigenen Körper. Wer früh Freude an Bewegung entwickelt, kann davon ein Leben lang profitieren – körperlich wie auch seelisch. Mit passenden Vorkehrungen und guter Absprache zwischen Eltern, Behandlungsteam und Betreuenden steht einem aktiven, unbeschwertem Bewegungsalltag nichts im Weg.

Als Eltern unterstützen

Sich um die Sicherheit des eigenen Kindes Gedanken zu machen, ist ganz normal – insbesondere, wenn es von einer Blutgerinnungsstörung betroffen ist. Gleichzeitig ist Bewegung wichtig für seine Entwicklung. Vielleicht haben Sie selbst oder ein anderes Familienmitglied ebenfalls die VWE und können diese Erfahrungen positiv nutzen, um Ihr Kind im Alltag zu unterstützen.

Den Kindergarten, die Schule oder die Sportgruppe können Sie gut vorbereiten, indem Sie die wichtigsten Informationen zur Erkrankung an die Verantwortlichen vor Ort weitergeben. So können Sie Ihr Kind mit einem guten Gefühl aktiv sein lassen. Gehen Sie souverän mit der Situation um, überträgt sich das auch auf Ihr Kind und gibt ihm zusätzlich Sicherheit.



In der Kita, im Sport- unterricht oder im Verein

Kinder mit einer VWE profitieren davon, wenn sie aktiv eingebunden werden. Als pädagogische oder sportliche Fachkraft können Sie mit wenigen Absprachen und etwas Flexibilität ein Umfeld schaffen, in dem Bewegung für alle möglich ist. Ein gemeinsames Gespräch mit den Eltern und dem Kind im Vorfeld kann die wichtigsten Fragen klären. Erkundigen Sie sich, was beim Umgang mit der VWE zu beachten ist und halten Sie mit den Eltern ein Vorgehen für Verletzungen fest. Dabei können Sie sich außerdem einen Eindruck davon machen, wie das Kind selbst seine Erkrankung wahrnimmt.

Unter Umständen sind nicht alle Übungen oder Sportarten für das Kind geeignet. Auch das sollten Sie vorab bei den Eltern erfragen. Probieren Sie kreative, individuelle Lösungen anzubieten. Wichtig ist, dass das Kind mitmachen und sich als Teil der Gruppe fühlen kann. Zusätzlich ist eventuell ein aufklärendes Gespräch mit den anderen Kindern der Klasse oder des Teams sinnvoll, um ihr Verständnis zu fördern und so Ausgrenzung vorzubeugen.

GEMEINSAME CHECKLISTE:

- ✓ **Aufklären:** Besprechen Sie, was die VWE ist, welche Therapie das Kind erhält und worauf hinsichtlich Bewegung und Sport zu achten ist.
- ✓ **Notfallausweis:** Die Aufsichtsperson oder je nach Alter das Kind sollte den Notfallausweis griffbereit haben. Im Servicebereich von www.passion-haemostaseologie.de können Sie kostenlos einen Notfallausweis bestellen oder downloaden.
- ✓ **Vorgehen bei Verletzungen:** Halten Sie fest, wer bei einer Verletzung benachrichtigt werden soll, und tauschen Sie die Kontakt-daten aus. Hierfür können Sie unseren Notfall-Leitfaden auf S. 15 nutzen.
- ✓ **Gerinnungsmedikament:** Nach Möglichkeit sollte eine Notfalldosis des verordneten Präparats vor Ort gelagert werden.

VERLETZUNGEN BEIM SPORT

Richtig reagieren, wenn etwas passiert

Beim Sport oder anderen körperlichen Aktivitäten kann es zu Verletzungen kommen. Nicht jede Verletzung ist ein akuter Notfall, der ärztlich behandelt werden muss. Doch bei einer Blutgerinnungsstörung wie der VWE ist es trotzdem wichtig zu wissen, was zu tun ist, damit Sie mit einem guten Gefühl in Bewegung kommen können. Sinnvoll ist auch, andere Personen darüber zu informieren, falls Sie sich einmal nicht selbst versorgen können.

Schnell zur Hand

- Tragen Sie Ihren **Notfallausweis** bei sich. Vielleicht können Sie auch einen an Ihrem Trainingsort hinterlegen.
- Auch eine Liste mit **Notfallnummern** sollte griffbereit sein. Hierfür können Sie z. B. den Leitfaden auf der nächsten Seite nutzen.
- Eine **Notfalldosis** Ihres Gerinnungsmedikaments sollte für Sie bzw. Helfende schnell zugänglich deponiert werden.
- Außerdem sollte ein gültiges **Erste-Hilfe-Set** verfügbar sein, vor allem, wenn Sie unterwegs sind.

Bewährte Erste-Hilfe-Maßnahme

Die sogenannte **PECH-Regel** kann dabei helfen, Blutungen zu stoppen und Schmerzen zu lindern.

1. **PAUSE:** Den betreffenden Körperteil möglichst ruhigstellen.
2. **EIS:** 15 bis max. 20 Minuten kühlen, z. B. mit einem Coolpack (eingewickelt in ein Tuch!).
3. **COMPRESSION:** Einen Druckverband oder eine feste Bandage anlegen, um Schwellungen, Blutergüsse und Schmerzen vorzubeugen.
4. **HOCHLAGERN:** Den verletzten Körperteil hochlagern, um Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren.

NOTFALL-LEITFADEN

Die wichtigsten Schritte bei der Von-Willebrand-Erkrankung

Tragen Sie hier die erforderlichen individuellen Angaben zum Vorgehen bei Verletzungen ein. Falls Sie regelmäßig gemeinsam mit bestimmten Personen oder mit einer Trainerin bzw. einem Trainer Sport machen, teilen Sie diesen Notfall-Leitfaden mit ihnen. Bei betroffenen Kindern sollte der Leitfaden Sportlehrkräften, Trainer:innen oder Betreuenden ausgehändigt werden.

Name der/des Betroffenen: _____

Name des Notfallkontakts: _____ **Tel.:** _____

Ärztin/Arzt: _____ **Tel.:** _____

Erkrankungstyp: _____

Was ist passiert?	Welche Sofortmaßnahme?	Wer soll benachrichtigt werden?
Blauer Fleck	• Kühlen (max. 20 Minuten)	
Nasenbluten	• Kopf vornüberbeugen • Kaltes feuchtes Tuch (z. B. Mull) oder Coolpack vorsichtig auf die Nase drücken (max. 10 Minuten) • Keine Nasentamponade!	
Schürf- oder Schnittwunden	• Säubern und desinfizieren • Druckverband anlegen	
Gelenk- oder Muskelblutung	• Pause • Eis (max. 20 Minuten kühlen) • Compression • Hochlagern (möglichst schmerzfreie Schonhaltung)	

NOTFALL-LEITFADEN

Die wichtigsten Schritte bei der Von-Willebrand-Erkrankung



IMMER BEACHTEN:

- Verwenden Sie keine **Acetylsalicylsäure/ASS!**
- Arbeiten Sie bei Sofortmaßnahmen an offenen Wunden immer **steril** (saubere Hände oder Handschuhe, Wunden oder Wundränder desinfizieren).
- Bei geringstem Verdacht auf eine Hirnblutung oder innere Blutungen wählen Sie sofort den **Notruf 112**.

Hier ist Platz für wichtige individuelle Informationen in Notfällen (z. B. Angaben zu Allergien):

Weitere hilfreiche Tipps zu Vorkehrungen für Notfälle bietet die Seite „Notfall“ auf unserer Online-Plattform. Dort finden Sie auch eine detaillierte **Übersicht typischer Verletzungen** mit den entsprechenden Anzeichen sowie den **passenden Sofortmaßnahmen**.



Sportlich unterwegs? Auf Reisen mit einer VWE gilt es, gut vorbereitet zu sein, falls es zu einer Verletzung kommen sollte. In unserer **Travel Guide App** erfahren Sie, wie Sie am besten planen und wo Sie im Notfall das nächste Gerinnungszentrum finden.



WEB-TIPPS

Weiterführende Informationen



Regelmäßige Infoveranstaltungen und Sportfreizeiten für Menschen mit Blutgerinnungsstörungen bieten die Patientenorganisationen **Interessen-gemeinschaft Hämophiler e. V. (IGH)** und **Deutsche Hämophilie-gesellschaft e. V. (DHG)**.



Eine erste Beurteilung, wie geeignet einzelne Sportarten bei einer Blutgerinnungsstörung sind, liefert das Online-Tool **haem-o-mat**.



Was beinhaltet eine **Sporttherapie** und wie kann Sie bei einer Blutgerinnungsstörung wie der VWE unterstützen? Das lesen Sie im entsprechenden Webtext auf unserer Online-Plattform.



Entdecken Sie unser digitales Portal www.passion-haemostaseologie.de! Hier finden Sie u. a. weitere Informationen zur Von-Willebrand-Erkrankung sowie hilfreiche Tipps zu den Themen Alltag, Sport, Ernährung, Reisen und vieles mehr.



Auf unserer Website stehen außerdem viele **spannende Materialien** zur Verfügung, die Sie kostenlos bestellen oder herunterladen können – wie zum Beispiel eine allgemeine Broschüre zur Von-Willebrand-Erkrankung.

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. 8,9,12,13
© iStock Photo: S. 1,4,7,10,11,17,

Nachdruck nur nach Vereinbarung,
© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG,
Oktober 2025

WICHTIGER HINWEIS

Diese Broschüre kann und soll keine ärztliche Konsultation ersetzen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist daher als Basisinformation zu verstehen. Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation immer mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125 • 10783 Berlin
www.takeda.de

© 2025 Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.

Takeda und  sind eingetragene Marken der Takeda Pharmaceutical Company Limited.



PASSION
FÜR SELTENE
ERKRANKUNGEN