

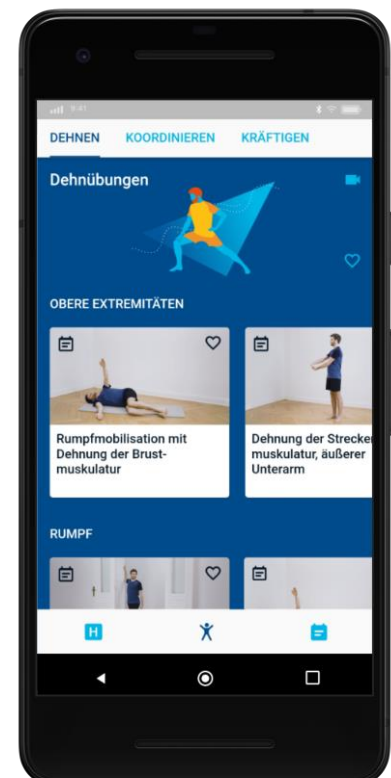
Fitness-App von Novo Nordisk für Menschen mit Hämophilie HaemActive – neue App für das Training zu Hause

Mainz, 01. Oktober 2019. Mit der neuen App HaemActive können Menschen mit Hämophilie ihre Fitness trainieren, die Gelenke stärken und ihr Wohlbefinden steigern. HaemActive führt mit Videoanleitungen durch jede Trainingseinheit und ermöglicht ein effektives und gelenkschonendes Workout in den eigenen vier Wänden. Die kostenlose App ist für Android-Smartphones erhältlich.



„Ein regelmäßiges sportliches Training ist für Menschen mit erhöhter Blutungsneigung enorm wichtig und höchst effektiv“, erklärt Dr. Günter Auerswald (Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Hämostaseologie, Klinikum Bremen Mitte). „Aus ärztlicher Sicht hat sich in der Vergangenheit eindeutig gezeigt, dass Menschen mit Hämophilie, die regelmäßig Sport treiben und eine gute muskuläre und körperliche Kondition haben, nicht nur weniger Muskel- und Gelenkblutungen haben, sondern in der Regel auch weniger starke Blutungen entwickeln“, so Auerswald weiter, der die App gemeinsam mit Ralf Kalinowski (Diplom-Sportwissenschaftler), Marc Rosenthal (Physiotherapeut, Gerinnungszentrum Rhein-Ruhr) und Bianca Wiese (Physiotherapeutin, Klinikum Bremen Mitte) entwickelt hat.

HaemActive ist eine Ergänzung zur physiotherapeutischen Behandlung und ermöglicht Menschen mit Hämophilie selbstständig den passenden Einstieg in sportliche Aktivitäten zu finden. Die Trainingseinheiten sind für verschiedene Fitnesslevel konzipiert. Der App-Anwender kann außerdem zwischen Übungen mit unterschiedlichen Trainingszielen wie „Dehnung“ oder „Kräftigung“ wählen. Mit HaemActive ist es möglich, Sport unkompliziert in den Alltag zu integrieren und kontinuierlich Kraft und Flexibilität aufzubauen. Die Nutzung der App ist kostenfrei, es ist keine besondere Ausrüstung notwendig und die Trainingseinheiten können nach Absprache mit dem Hämophiliespezialisten und Physiotherapeuten auch außerhalb der physiotherapeutischen Behandlungen durchgeführt werden.



HaemActive bietet seinen Nutzern viele Vorteile. Die Videoanleitungen helfen dabei, die Trainingseinheiten gelenkschonend auszuführen. Zusätzlich zu den schon vorhandenen Videos ist es möglich, gemeinsam mit dem Physiotherapeuten neue Videos aufzunehmen, die dann dem persönlichen Trainingsplan hinzugefügt werden. Alle Videos können durch private Notizen und Hinweise ergänzt werden. Lieblingsübungen lassen sich in einer Liste zusammenstellen und die praktische Erinnerungsfunktion sorgt dafür, dass keine Trainingseinheit in Vergessenheit gerät.

HaemActive ist für Nutzer ab 12 Jahren geeignet. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.haemActive.de.

Über Novo Nordisk

Novo Nordisk ist ein globales Unternehmen der Gesundheitsbranche und durch seine Innovationen seit über 95 Jahren führend in der Diabetesversorgung. Diese langjährige Erfahrung und Kompetenz nutzen wir auch, um Betroffene bei der Bewältigung von Adipositas, Hämophilie, Wachstumsstörungen und anderen schwerwiegenden chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Novo Nordisk beschäftigt derzeit rund 41.600 Menschen in 80 Ländern. Die Produkte des Unternehmens mit Hauptsitz in Dänemark werden in über 170 Ländern vertrieben. Weitere Informationen unter www.novonordisk.de

Bildunterschriften

HaemActive: Die neue Fitness-App für Menschen mit Hämophilie / Screenshot HaemActive

Kontakt

Inka Lasser • Manager Communications

Market Access & Public Affairs

Novo Nordisk Pharma GmbH • Brucknerstraße 1 • 55127 Mainz

Telefon: 0 61 31/903 - 3745 • Fax: 0 61 31/903 - 1250

E-Mail: DE-Presse@novonordisk.com

DE19BRO00001