

Informationen zum körperlichen Befinden



Bildquelle: istock.com/LanaSweet

Bewegung & Ernährung



AlltagAktiv
Selbstbestimmt leben. Lebensqualität verbessern.

Bewegung & Ernährung

Entspannung

Kognitives Training

Krankheitsbewältigung

AlltagAktiv – individuell und bedürfnisorientiert

Eine chronische Erkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich, die sich im Alltag auf alle Lebensbereiche auswirken können. Wichtig ist daher, dass Patienten diese mit Selbstbewusstsein meistern und positiv beeinflussen können. Das gelingt durch Eigenverantwortung: Der Patient nimmt eine aktive Rolle bei der **Krankheitsbewältigung** ein und kann dadurch seine Lebensqualität verbessern.

Mit mehr als 35 Jahren Erfahrung im Bereich der chronischen Erkrankungen wissen wir von Sanofi Genzyme, wie wichtig eine ganzheitliche Unterstützung ist und bieten daher kontinuierlich Services an, die Betroffenen helfen, eigenverantwortlich gesundheitsförderndes Verhalten zu erlernen und umzusetzen. Dazu haben wir vor 15 Jahren das umfassende LysoSolutions®-Serviceprogramm zu lysosomalen Speicherkrankheiten ins Leben gerufen, das Patienten, Angehörigen sowie Fachkreisen kontinuierlich und bedürfnisorientiert Unterstützung bietet. Dieses Programm ist auch im Internet unter www.lysosolutions.de zu finden.

Der Service fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Patienten, Patientenorganisationen und Experten, um zur besseren Versorgung der Patienten mit lysosomalen Speicherkrankheiten beizutragen. Besonders wichtig ist uns, dass unsere Angebote die individuellen Bedürfnisse von Patienten widerspiegeln. Daher lassen wir in alle unsere Maßnahmen das Feedback von Patienten einfließen. Die Informationen sind mithilfe von Experten und Coaches erarbeitet und bieten dadurch professionelle Hilfe zur Selbsthilfe.

Diese Broschüre gibt Ihnen Anregungen aus dem Bereich **Bewegung & Ernährung**. Sie erhalten Hinweise und Erläuterungen, wie Bewegung und Ernährung Ihren Alltag mit einer chronischen Erkrankung aktiv unterstützen können.



Ihre Ansprechpartnerin

← **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH**
Polina Wünsche
Siemensstraße 5b, 63263 Neu-Isenburg
polina.wuensche@sanofi.com
Tel. 06102 3674-762

Informationen zu Bewegung und Ernährung im Alltag

Liebe Patienten,

Bewegung und Ernährung sind wichtig für unser Bindegewebe – auch Faszien genannt. Sie haben einen großen Einfluss darauf, wie gut sich unser Gewebe regenerieren kann. Wenn die Faszien gut versorgt und trainiert sind, dann können Schmerzen, wie Rückenschmerzen oder Schmerzen und Verklebungen nach Verletzungen und Operationen, gemindert werden.

Die Videos auf dem beigelegten Stick stellen Bewegungsübungen vor und erklären, wie und warum sich Bewegung und Ernährung bei der Regeneration des Gewebes ergänzen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps und Hinweise, wie die richtige Ernährung dabei helfen kann, mehr Mobilität im Alltag zu erzielen. Diese sind untergliedert in die folgenden Bereiche:

- **Kraft im Alltag für ein ausgewogenes Leben**
- **Regeneration und Entspannung**
- **Einschränkungen durch Schmerzen**
- **Verbesserter Stoffwechsel**

Natürlich wäre es für Ihren Körper am besten, wenn Sie alle Ernährungsregeln befolgen und die Sportübungen mehrmals pro Woche ausführen. Aber: Machen Sie nicht zu viel auf einmal! Nehmen Sie sich pro Woche ein oder zwei Dinge vor und setzen Sie diese um. So integrieren Sie immer mehr Dinge in den Alltag – Schritt für Schritt. Seien Sie beruhigt: Wenn Sie Phasen haben, in denen Sie die Regeln weniger berücksichtigen, ist es auch nicht so schlimm. Wichtig ist nur, dass Sie dann aber wieder anfangen und am Ball bleiben.

Ihr Stephan Müller



Kraft im Alltag



Regeneration



Umgang mit Schmerzen



Verbesserter Stoffwechsel



Bildquelle privat

Stephan Müller, Ernährungsexperte

Stephan Müller ist Ernährungsberater, Sportlehrer, Sportphysiotherapeut und Buchautor. Seine Kunden sind u.a. Schauspieler, Moderatoren sowie aktuelle Weltmeister und Olympiasieger. Er ist regelmäßig als TV-Experte für Ernährung und Fitness bei der ARD und im SWR Fernsehen zu sehen. Seit über 10 Jahren referiert er auf Veranstaltungen für M. Fabry- und M. Gaucher-Patienten. Der Vorstand des Bundesverbands PT e.V. ist Inhaber des GluckerKolleg und der PT Lounge GmbH. www.gluckerkolleg.de.

Lysosomale Speicherkrankheiten



Forschung und Therapie

Innovation in den Bereichen M. Gaucher,
M. Fabry, M. Pompe, Niemann Pick

Kompetenz

Erfolgreiche Forschung und Entwicklung
seit 35 Jahren

M. Gaucher

M. Fabry

MPS I

M. Pompe

Service für Fachkreise und Patienten

seit 15 Jahren



LysoSolutions®

Ihr Service bei lysosomalen
Speicherkrankheiten

Informationen kompakt und praxisnah

www.lysosolutions.de

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH · Siemensstraße 5b · D-63263 Neu-Isenburg · Telefon 061 02 / 36 74-762 · www.sanofi.de

GDZ: X.I.SD.19.11.0809g - 11/19