

Mit kleinen Schritten
wirst du dich bald viel
besser fühlen!

Warum Stress bei dir schlimmer sein kann

Wenn du Zöliakie hast, ist dein Körper besonders empfindlich. Stress kann dazu führen, dass dein Immunsystem schwächer wird und du dich schlechter fühlst.

Es kann auch deine Verdauung durcheinanderbringen, was besonders problematisch ist, wenn du glutenintolerant bist.

Zusammenhänge kurz erklärt

- **Immunsystem:** Stress schwächt dein Immunsystem, was bedeutet, dass dein Körper weniger gut gegen Krankheiten und Allergien ankämpfen kann.
- **Verdauung:** Stress kann deine Verdauung beeinträchtigen, was zu Bauchschmerzen und anderen Beschwerden führen kann. Wenn du Zöliakie hast, ist das besonders unangenehm.

Mehr Lächeln, weniger
Stress – Einfach du
selbst sein!



Kontakt

Premium Copywriting by Meryem

Meryem Cetinbas-Bousbaa
c/o IP-Management #44236
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de



0178-5940054



info@werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de



Entspannt und
Stark:
Stressbewältigung
für glutenkranke
Kinder

Informationsbroschüre für Kinder

be
happy ♥

Entspannt sein und Spaß haben – Dein Superpower-Rezept!



So baust du Stress ab

1. Bewege dich

- Sport und Spiel: Ob Fußball, Tanzen oder Fahrradfahren – Bewegung hilft deinem Körper, sich zu entspannen.
- Kurze Spaziergänge: Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann wahre Wunder wirken.



Gemeinsam stark – Stress hat keine Chance!

2. Ruhe und Entspannung

- Lesen oder Malen: Beschäftige dich mit etwas, das dir Spaß macht und dich ablenkt.
- Tiefes Atmen: Atme tief ein und aus, das beruhigt deinen Körper und Geist.

3. Mit Freunden und Familie sprechen

- Über Sorgen reden: Sprich mit deinen Eltern oder Freunden über das, was dich stresst. Das hilft oft schon sehr.
- Zeit mit Liebsten verbringen: Spiele oder unternehme etwas mit Menschen, die du magst.

Mit Freude und Ruhe – Stress ade!



Tief durchatmen und stark bleiben!

4. Richtig essen

- Gesunde Snacks: Obst, Nüsse und glutenfreie Süßigkeiten können dir helfen, dich besser zu fühlen.
- Viel Wasser trinken: Das hält deinen Körper fit und hydratisiert.
- Langsam kauen: Nimm dir Zeit beim Essen und kaue langsam. Das hilft deiner Verdauung.
- Regelmäßige Mahlzeiten: Iss regelmäßig zu festen Zeiten, das gibt deinem Körper Struktur und Ruhe.

5. Entspannungsmethoden erlernen

- Progressive Muskelentspannung: Spann nach und nach bestimmte Muskelgruppen an und lass sie wieder locker.
- Visualisierung: Stell dir einen ruhigen, glücklichen Ort vor, um dich zu entspannen.