

ZUSAMMEN GEGEN DEN BAUCHSCHMERZ



Nimm Deine Gefühle
und Gedanken unter
die Lupe!

Gibt es etwas in Deinem Leben,
was Dich sehr beschäftigt oder
stresst?

Sprich darüber mit einem
Freund/einer Freundin
oder mit Deinen Eltern.



Versuche Dich
abzulenken!




Achte nicht auf den Schmerz!

Zum Beispiel mit: Musik hören,
Basteln, Verabreden, Spazieren gehen,
Kochen, ein Rätsel lösen, ...

Du leidest immer wieder unter Bauchschmerzen?

Auf der Website **meine-bauchstelle.com**
findest Du alles rund um das Thema
Bauchschmerzen und was Du dagegen
tun kannst!

Aktivitäts-Checkliste

-  frische Luft
-  Bewegung
-  Schul- und
Hausaufgaben



Komm in Bewegung!

Optimal sind 3x 30 Minuten
Ausdauertraining in der Woche!

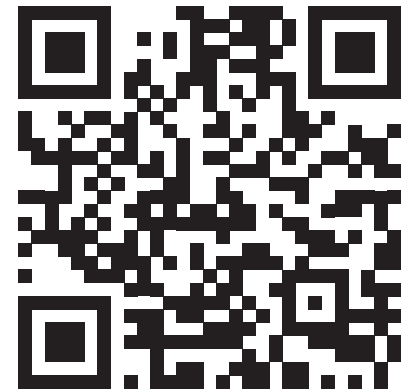


Plane in Deinen Alltag Ruhepausen ein!

z. B. Yoga, Atemübungen,
Progressive Muskelrelaxation

meine **BAU(CH)STELLE**

www.meine-bauchstelle.com



**KLICK
DICH
REIN!**