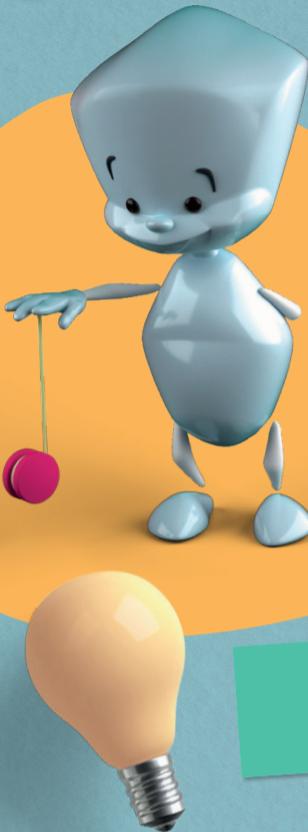


# ZUSAMMEN GEGEN DEN BAUCHSCHMERZ



Versuche Dich  
abzulenken!

Achte nicht auf den Schmerz!

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

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



## Aktivitäts-Checkliste

- 👍 frische Luft
- 👍 Bewegung
- 👍 Schul- und Haushaltsaufgaben



# meine BAU(CH)STELLE

> [www.meine-bauchstelle.com](http://www.meine-bauchstelle.com)



Plane in Deinen  
Alltag Ruhe-  
pausen ein!

z. B. Yoga, Atemübungen,  
Progressive Muskelrelaxation

Ja, der Schmerz ist da,  
aber es geht nichts kaputt  
und deswegen achte ich  
weniger darauf.

Nimm Deine Gefühle  
und Gedanken  
unter die Lupe!

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

Komm in Bewegung!

Optimal sind 3x 30 Minuten  
Ausdauertraining in der Woche!



Freunde und Familie

Tipps, wie Ihr unterstützen könnt.

[www.meine-bauchstelle.com/eltern/unterstuetzen/](http://www.meine-bauchstelle.com/eltern/unterstuetzen/)

