

Aktiv bleiben trotz Psoriasis



Entspannt in den Tag starten

Stellen Sie Ihren Wecker 15 Minuten früher. Die gewonnene Zeit gibt Ihnen die Möglichkeit, entspannt in den Tag zu starten.



Sportlich aktiv werden

Finden Sie eine leichte sportliche Aktivität, die Ihnen Spaß macht. Sport hält Sie körperlich und geistig fit.

Stimmen Sie mit Ihrem Arzt ab, welche Sportart und Intensität am besten für Sie geeignet ist.



Organisiert mit To-Do-Listen

To-Do-Listen helfen Ihnen, Ihren Alltag zu organisieren und Aufgaben zu priorisieren, damit erst gar kein Stress aufkommt.



Regelmäßige Abendroutine

Eine geregelte Schlafzeit und ausreichend Schlaf gibt Ihrem Körper genügend Kraft für den nächsten Tag.



Entspannt im Urlaub

Wärme und moderate Sonneneinstrahlung helfen, Psoriasis-Schübe zu verringern. Nehmen Sie auch im Urlaub Ihre Medikamente ein und gönnen Sie sich ab und zu etwas Entspannung vom Alltag.



Tägliche Ruhephasen

Nehmen Sie sich täglich Zeit, um sich zu entspannen. Innere Ruhe und Gelassenheit helfen Ihnen, Ihren Alltag zu meistern.

Quellen:

1 <https://www.psoriasis-netz.de/themen/sport-mit-psoriasis/anstrengung-sport-psoriasis.html>
(Letzter Zugriff: 07.2017).

2 https://www.wegweiser-psoriasis.de/resources/Broschuere_Psoriasis_und_Stress.pdf
(Letzter Zugriff: 07.2017).