



## Regelmäßige Auszeiten

Ruhepausen im Alltag, Urlaub oder eine kurze Reise können wahre Wunder bewirken. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine kleine Auszeit und sammeln so neue Energie für Ihren Alltag.



## Sport

Sport führt zur Ausschüttung von Glückshormonen. Regelmäßige sportliche Betätigung kann also dabei helfen, Ihre Stimmung aufzuheitern.



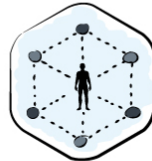
## Reha und Patientenschulungen

In der Reha und in Patientenschulungen lernen Sie, wie Sie bestmöglich mit Stress umgehen können. Stimmen Sie mit Ihrem Arzt ab, ob diese Maßnahmen für Sie geeignet sind.



## Gesunde Ernährung

Wer sich ausgewogen ernährt, fühlt sich besser. Versuchen Sie sich zum größten Teil gesund zu ernähren, gönnen Sie sich aber trotzdem ab und an Ihr Lieblingsgericht.



## Erfahrungsaustausch

Tauschen Sie sich mit anderen Erkrankten aus. Nutzen Sie dafür beispielsweise Online-Foren und Selbsthilfegruppen.



## Kreativität

Kreative Prozesse erfordern volle Konzentration und helfen auf diese Weise, die Gedanken von der Erkrankung abzulenken.



## Achtsamkeitstraining und Entspannungsübungen

Durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören und können so gestärkt Ihren Alltag bestreiten.



## Psychologische Hilfe

Bei großer seelischer Belastung kann professionelle Hilfe dabei helfen, dass Sie Ihren Alltag wieder besser meistern können.

### Quellen:

- 1 Nast A et al. S3 Leitlinie zur Therapie der Psoriasis vulgaris, Update 2011. AWMF-Registernr. 013/001. Online veröffentlicht unter [www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/013-001\\_S3\\_Psoriasis\\_vulgaris\\_Therapie\\_01\\_abgelaufen.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/013-001_S3_Psoriasis_vulgaris_Therapie_01_abgelaufen.pdf) (Letzter Zugriff: 02.10.2017).
- 2 World Health Organization (WHO). Globaler Bericht zur Schuppenflechte. Autorisierte deutsche Übersetzung des „Global Report on Psoriasis“ der WHO 2016. Online veröffentlicht unter [www.psonet.de/wp-content/uploads/Globaler-Bericht-Schuppenflechte-2016.pdf](http://www.psonet.de/wp-content/uploads/Globaler-Bericht-Schuppenflechte-2016.pdf) (Letzter Zugriff: 02.10.2017).