



FIBROMYALGIE LEITFADEN

22 IDEEN WIE DU DEINE FIBROMYALGIE SCHNELLSTMÖGLICH VERBESSERN KANNST!

1. Nimm die Krankheit an.

Sicher einer der schwersten Schritte, doch so lange du es nicht wahr haben willst, kannst du dir nicht helfen.

2. Komme in die Eigenverantwortung!

Ärzten sind ein wichtiger Ratgeber, doch nicht mehr, denn du musst dein Leben so gestalten das du und die Fibro gut damit zu recht kommen. Das wird kein anderer für dich tun.

3. Mache deinen Inneren Frieden mit dir!

Vielleicht hast du es vorher schon getan, vielleicht aber auch erst seit du Krank bist und nicht mehr "funktionierst"- dich innerlich und Mental fertig gemacht. Es wird Zeit dich so an zu nehmen wie du bist. Du bist gut so wie du bist.

4. Komm aus der Trauer!

Nimm dir Zeit zum Trauern, doch dann geh nach draußen und krieg den Kram in den Griff. Im Trauertal ist es echt nicht schön.

5. Suche die schönen Dinge des Lebens!

Das Leben ist auch mit Fibro wertvoll. Suche gezielt nach den schönen Dingen und Freue dich täglich.

6. Setze Prioritäten!

War bisher der Job, die Familie, die Eltern oder was weiß ich das wichtigste in deinem Leben, wird es Zeit deine Prioritäten zu ändern. Du und deine Gesundheit sollten jetzt an erster Stelle stehen.

7. Lerne deine Kräfte ein zu teilen!

Ab jetzt gelten die Gesetze des "was kann ich leisten" der Vergangenheit nicht mehr. Du darfst deinen Körper besser den je kennen lernen. Schau jeden Tag und jede Stunde von neuem wo deine Körperliche Belastungsgrenze liegt.

" WER NEU
ANFANGEN WILL,
SOLL ES SOFORT
TUN, DENN EINE
ÜBERWUNDENE
SCHWIERIGKEITVER
MEIDET HUNDERT
WEITERE."

(Konfuzius)

8. Fülle deine Nährstoffspeicher auf!

Menschen mit Fibromyalgie haben oft einen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren. Schau das du gut versorgt bist.

9. Schaffe dir eine Schlafroutine an!

Eine Schlafroutine und gesunde Schlafhygiene werden dir helfen deine Schlafstörungen in den Griff zu bekommen.

10. Entscheide dich dafür mit dem Schmerz zu leben!

Wenn du den Schmerz innerlich bekämpfst, dann wirst du auf Dauer nur noch Verspannter und aus Verspannung folgt neuer Schmerz. Nimm dir mehrmals am Tag Zeit kurz locker zu lassen.

11. Eigne dir eine Entspannungsmethode an!

Sie lockert deine Verspannte Muskulatur, entlastet deinen vom Schmerz gestressten Körper, gibt dir neue Kraft und hilft dem Körper bei der Selbstheilung

12. Vermeide Umweltstress!

Chemische Produkte auf unserer Haut, Unsaubere Luft, Chemie im Essen, Lärm, ständige Helligkeit, etc. Die Liste der unnatürlichen Dinge der wir uns heute aussetzen ist endlos lang. Vermeide diese Stressoren für deinen Körper so gut wie möglich.

13. Trinke ausreichend!

30-40ml / kg Körpergewicht täglich braucht dein Körper um alle Funktionen richtig aufrecht erhalten zu können.

14. Beginne den Tag mit einem Gals Salzwasser!

Lauwarmes Wasser mit einer Prise Salz und einem spritzer Zitronensaft hilft deiner Nebenniere die Defizite der Nacht aus zu gleichen.

15. Achte auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

Nein, nicht die die Ausschlag oder Pusteln machen, sondern die, mit denen dein Körper nicht zurecht kommt und die dir Schmerzen, Kopfschmerzen und Müdigkeit bescheren können.

15. Bleib in Bewegung!

Gib nicht immer dem Drang deines Körpers und den erlernten Verhaltensmustern nach und schone dich nur noch. Wer rastet der rostet gilt auch für Fibros

16. Gib deinem Nervensystem Kältereize!

Was der gute Herr Kneipp schon wusste, tut auch Fibros gut! Tägliche Kältereize halten dein vegetatives Nervensystem in Schwung.

17. Iss Bio!

Bio sollte nicht die Ausnahme sein sondern die Regel. Diese Lebensmittel sind am wenigsten mit Giften belastet und haben noch die meisten natürlichen Nährstoffe.

18. Vermeide Verarbeitete Lebensmittel!

Industrieller Zucker, weißes Mehl oder Essen mit Inhaltsstoffen die du noch nicht mal aussprechen kannst belasten deinen Körper auf gravierende Art und Weise

19. Iss Vielseitig!

So einfach dieser Ratschlag auch ist, so oft wird er nicht befolgt. Die Natur bietet uns so viel, lass deinem Körper all diese Vielseitigen Nährstoffe zukommen.

20. Iss Langsam!

Die meisten Fibros haben auch Schwierigkeiten mit Magen und Darm. Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Iss Langsam und kaue gut.

21. Führe ein Tagebuch der guten Dinge!

Schreibe darin täglich mindestens 5 Dinge auf die dir heute gut geglückt sind oder die dir heute gefallen haben. Das lenkt deinen Fokus wieder auf die schönen Dinge des Lebens und hebt deinen Selbstwert.

22. Sei achtsam mit dir!