



ERHOLUNG BEI MORBUS BASEDOW

INFORMATIONEN FÜR DIE TÄGLICHE ERHOLUNG

Morbus Basedow betrifft nicht nur die Schilddrüse. Auch Energie, Nervensystem, Belastbarkeit, Schlaf und das Vertrauen in den eigenen Körper können aus dem Gleichgewicht geraten.



**Verstehen,
was geschieht**



**Ruhe und
Reizreduktion**



**Erholungsbasis:
Schlaf und Ernährung**



**Belastbarkeit
ruhig aufbauen**



**Signale
ernst nehmen**



**Unterstützung und
Erklärung suchen**

WARUM DAS HILFT

- ✓ **Mehr Wiedererkennen**
Du verstehst besser, woher Beschwerden kommen können
- ✓ **Weniger Unsicherheit**
Schwankungen fühlen sich weniger unvorhersehbar an
- ✓ **Mehr Halt**
Erholung fühlt sich weniger wie Abwarten und mehr wie aktives Begleiten an
- ✓ **Bessere Erklärung**
Du kannst klarer erklären, was los ist

WAS DU TUN KANNST

- ✓ **Behalte deine Werte im Blick**
Achte nicht nur auf Zahlen, sondern auch darauf, wie du dich fühlst
- ✓ **Plane Erholungsraum**
Verteile Anstrengung und Ruhe bewusst über den Tag
- ✓ **Schütze dein Nervensystem**
Begrenze Überreizung und gib Anspannung weniger Raum
- ✓ **Sorge für eine Erholungsbasis**
Schlaf, Ernährung und Regelmäßigkeit unterstützen die tägliche Erholung
- ✓ **Suche passende Unterstützung**
Nutze verlässliche Informationen und erkläre, was Morbus Basedow mit dir macht

