

CAROLINE SPROTT

Leben mit dem Ödem – Steyr Sept. 2019

Kurzzusammenfassung

Als Ödem Patient kann man neben der konservativen Therapie noch viel mehr erreichen, als man denkt. Vor allem glücklich sein und psychische Stärkung. Letzteres ist die beste Waffe im Leben mit einer chronischen Krankheit. Wie ist das jedoch zu erreichen? Finden Sie etwas, das Sie wirklich glücklich macht, Sie jedoch auch vor Herausforderungen stellt, an denen Sie wachsen können. In meinem Fall war es die Mode, die ich als Eigetherapie für mich erschloss und bis heute, nach vielen Jahren, immer noch verfolge. Finden Sie etwas, das Ihnen positive Momente im Zusammenhang mit Ihrem Ödem oder Ihrer Flachstrick Versorgung beschert. Denn diese sind ein wertvolles Gut für Ihre Psyche, die so oft unter Frustration und Unsicherheit leiden muss.

Pflegen Sie Ihre Haut, seien Sie fair und liebevoll zu Ihr und sich selbst. Üben Sie eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht und probieren Sie so lange alle Variationen von Bewegung aus, bis Sie Ihre Passion gefunden haben. Und last but not least: Erwidern Sie Blicke auf der Straße mit einem Lächeln. Sie werden sich wundern, wie oft Ihnen zurück gelächelt wird und wieviel Kraft man aus dieser positiven Energie schöpfen kann.