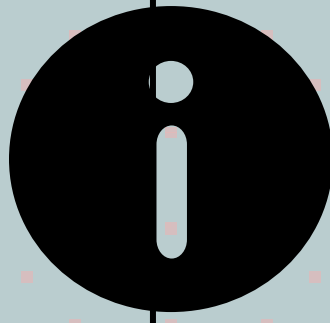




Vorsprung durch Wissen



Informiert sein!
Wissen ist der Schlüssel zum richtigen Umgang und einem gesunden Leben mit Zöliakie.

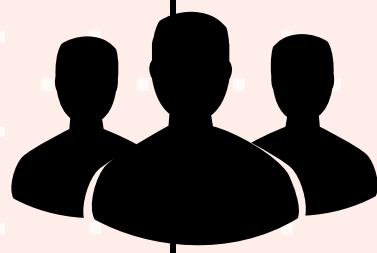
Seien Sie vorbereitet!
Wie erklären Sie anderen Zöliakie? Wann bringen Sie lieber eigenes Essen mit, falls es keine glutenfreien Alternativen gibt?

Kennen Sie die Trends & Fakten!

Sie folgen nicht irgendeinem Glutenfrei-Trend, sondern die Diät hält Sie gesund!



Unterstützung durch die Profis



Treten Sie einer Patientenorganisation bei!

Dort erhalten Sie die besten Tipps, zuverlässige Informationen und Unterstützung für ein gesundes & glutenfreies Leben!

Hilfe annehmen!

Wenn Ihnen alles zu viel wird, holen Sie sich professionelle Unterstützung!



Erzählen Sie es anderen !

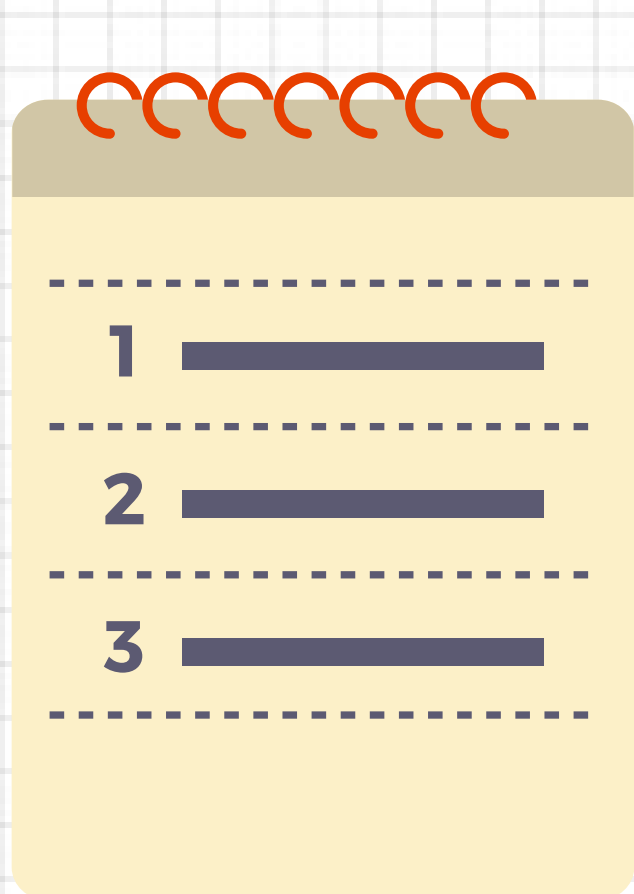
Die Zöliakie vor anderen zu verheimlichen, macht Ihr Leben unnötig schwer!

Ihr persönliches Umfeld

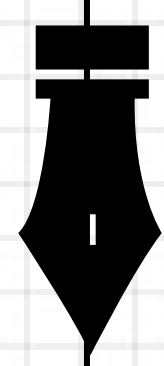


Unterstützend sein!

Ihr Umfeld sollte Verständnis für Ihre Situation entwickeln. Im Gegenzug sollten auch Sie verständnisvoll sein, wenn Familie, Freunde und Kollegen nicht gleich alle Details der glutenfreien Ernährung kennen. Bleiben Sie geduldig, wenn andere Fehler machen und versuchen Sie zu zeigen wie's richtig geht.



Ihre eigene Strategie



Strategien finden!

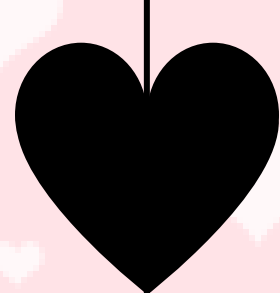
Im Laufe der Zeit werden Sie Strategien für Situationen entwickeln, die manchmal schwierig zu handhaben sind! Finden Sie Ihren eigenen Weg - es gibt keine Einheitsregel für alle.

Erfahrungen sammeln!

Sie selbst werden herausfinden, wer sie am besten unterstützt, wo Sie essen gehen können und wo Sie zuverlässige Hilfe bekommen!



Ihre emotionale Gesundheit



Zuversicht!

Stehen Sie zu sich selbst und vertrauen Sie auf sich. Es gibt nichts, wofür man sich schämen muss!

Positiv denken!

Ja, Sie dürfen auch mal genervt sein von den Einschränkungen im glutenfreien Alltag. Aber bedenken Sie auch - es gibt Schlimmeres!

Seien Sie nett zu sich selbst!

Setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck - Fehler können passieren!