

# Tipp: So können Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun ...

---

## Unterstützung für Ihren Körper

Bewegung allein oder in Gruppen kann den Verlauf von Erkrankungen sowie die Seele und Lebensqualität positiv beeinflussen. Yoga kann Sie zum Beispiel dabei unterstützen, Stress abzubauen und Kraft zu schöpfen.

Zu Hause oder in Praxen können Sie auch Therapien aus den folgenden Bereichen erhalten: **Physiotherapie** hilft dabei, Schmerzen zu verringern, die Atmung zu erleichtern, die Bewegung oder Ihr Allgemeinbefinden zu erhalten oder zu verbessern.

**Ergotherapie** unterstützt Sie dabei, bei alltäglichen Beschäftigungen besser zurecht zu kommen sowie Ihre Konzentration zu erhalten oder zu verbessern.

**Logopädie** hilft dabei, die Sprache, das Sprechen, die Stimme oder das Schlucken zu erhalten oder zu verbessern.

---

## Unterstützung bei Ihrer Ernährung

Aufgrund von Erkrankungen oder Therapien verändert sich manchmal der Geschmack und die Bekömmlichkeit von Essen. Bei der Ernährungsberatung erhalten Sie individuelle Empfehlungen für eine ausgewogene und besser verträgliche Ernährung.

---

## Unterstützung für Ihre Seele & Ihren Geist

Beispielsweise Seelsorgende oder Angebote von Psychologinnen und Psychologen können Sie bei der Bewältigung von Belastungen, Sorgen und Ängsten unterstützen. Diese können Sie auch bei existenziellen Fragen beraten. Sollten Sie Kinder haben, können Sie Unterstützung erhalten, dass die Kinder mit Ihrer Erkrankung umgehen können.

Kreativtherapien, wie Kunst-, Musik-, Schreib- oder Tanztherapie, können dabei helfen, aktiv Gefühle oder Gedanken auszudrücken, über die Sie nicht sprechen können oder wollen. Werden Sie kreativ mit Farben, Bildern, Klängen, Melodien und Rhythmen.

---

**Tipp:** Viele dieser Leistungen werden in Kliniken, Reha- und Behandlungszentren oder Praxen angeboten. Für zu Hause können Angebote von Ärztinnen und Ärzten verordnet und oft von der Krankenkasse oder der Rentenversicherung finanziert werden.