

KONTAKT

Die Angebote
der HPE finden
Sie auf den
letzten Seiten.



**DER SEELE AUSDRUCK
VERLEIHEN**



hpe

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

BIRGIT ELSAYED-GLASER

Kreativität und Ergotherapie

Was hat das miteinander zu tun und wie hilft uns das weiter?

Wer sich mit kreativen Tätigkeiten beschäftigt, wird häufig belächelt. „Basteln“ dürfen eigentlich nur Kinder mögen, Zeichnen zum Spaß „macht man nicht als Erwachsener“, erzeugt kein sinnvoll nutzbares Produkt, hat keinen Wert. Dabei ist gerade die Kreativität heutzutage wichtiger denn je. Wir leben in turbulenten Zeiten. Klimawandel, Pandemie, Kriege und ihre Folgen sind nicht gerade beruhigende Schlagwörter. Leistung und möglichst effiziente Nutzung unserer Zeit haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert – und parallel dazu steigen die Zahlen jener, die mit diesem Tempo und den hohen Anforderungen nicht mehr mithalten können. Resilienz (Widerstandskraft) ist eines der neuen Zauberwörter; wer resilient ist, hält alles aus, von dem kann auch Unmögliches verlangt werden. Noch mehr Druck.

KREATIVES DENKEN ERMÖGLICHT DAS ENTWICKELN VON UNGEWÖHNLICHEN LÖSUNGEN FÜR SCHEINBAR UNLÖSBARES.

Kreative Menschen sind die Querdenker, die Out-Of-The-Box-Denker, die die Arbeitswelt heutzutage braucht. Gerade in Österreich leben wir in einer häufig sehr durchstrukturierten Welt – in der dann trotzdem nicht alles so funktioniert wie geplant. Damit umzugehen erfordert Improvisationsfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Selbstvertrauen – und all dies erfordert Kreativität.

Sich seiner eigenen Kreativität bewusst zu sein ermöglicht es uns, an uns zu glauben. An unsere Fähigkeit, bei Misserfolgen

wieder aufzustehen und weiterzumachen. An unsere Problemlösefähigkeit, unsere Stärken, unsere Resilienz.

Das Fördern von Kreativität ist also etwas, dass generell für uns als Personen und auch für unsere Gesellschaft sinnvoll und wertvoll ist.

WICHTIGE WIRKFAKTOREN DER ERGOTHERAPIE

In der ergotherapeutischen Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen setzen wir genau dies ein. Um das etwas näher zu erläutern, möchte ich zunächst auf ein paar grundlegende Fakten der Ergotherapie eingehen.

Ergotherapie fördert die Handlungsfähigkeit von Menschen. Genauer gesagt, fördern wir die Fähigkeit, Handlungen zu planen und so umzusetzen, dass die gewünschten Ergebnisse entstehen können. Dies bezieht sich nicht nur auf Freizeit, sondern sehr stark auch auf Beruf und Alltagsorganisation. Die Frage, warum eine Handlung nicht erfolgreich umgesetzt werden kann und welche Änderungen bzw. Unterstützungen für eine Verbesserung nötig sind, ist nicht immer leicht zu beantworten. Es macht daher Sinn, im Rahmen einer Ergotherapie das eigene Erleben der Handlungsfähigkeit nicht nur zu erfragen, sondern eine aktive Tätigkeit durchzuführen – um sozusagen „live“ zu erleben, wo eine Veränderung wünschenswert wäre.

In der Ergotherapie werden kreative Medien als therapeutisches Mittel eingesetzt. Nicht in jeder ergotherapeutischen Behandlung ist dies der Fall, aber vor allem in der Betreuung von Gruppen spielen sie eine große Rolle. Das Ziel dieses Einsatzes ist nicht, wie es im ersten Moment oft scheint, eine lockere Beschäftigung, die nur für Menschen sinnvoll ist, die sowieso gern kreativ tätig sind. Dies ist ein „netter“ Nebeneffekt, der zwar eine Berechtigung (lenkt ab, tut gut), aber noch keine längerfristig verändernde Wirkung hat. Der therapeutische Anteil an dieser Arbeit bedeutet, sich während der Tätigkeit näher mit sich auseinanderzusetzen.

Zentral bei der ergotherapeutischen Arbeit mit kreativen Medien ist es, die Muster im (Handlungs-) Verhalten der Patienten zu (er)kennen und den Umgang mit sich selbst / Material / Raum / Mitpatienten / Therapeutin in die Intervention miteinzubeziehen.

Mit dem Bewusstmachen der individuellen Handlungsabläufe können in der Ergotherapie auch Veränderungen im Verhalten ausprobiert und angebahnt werden.

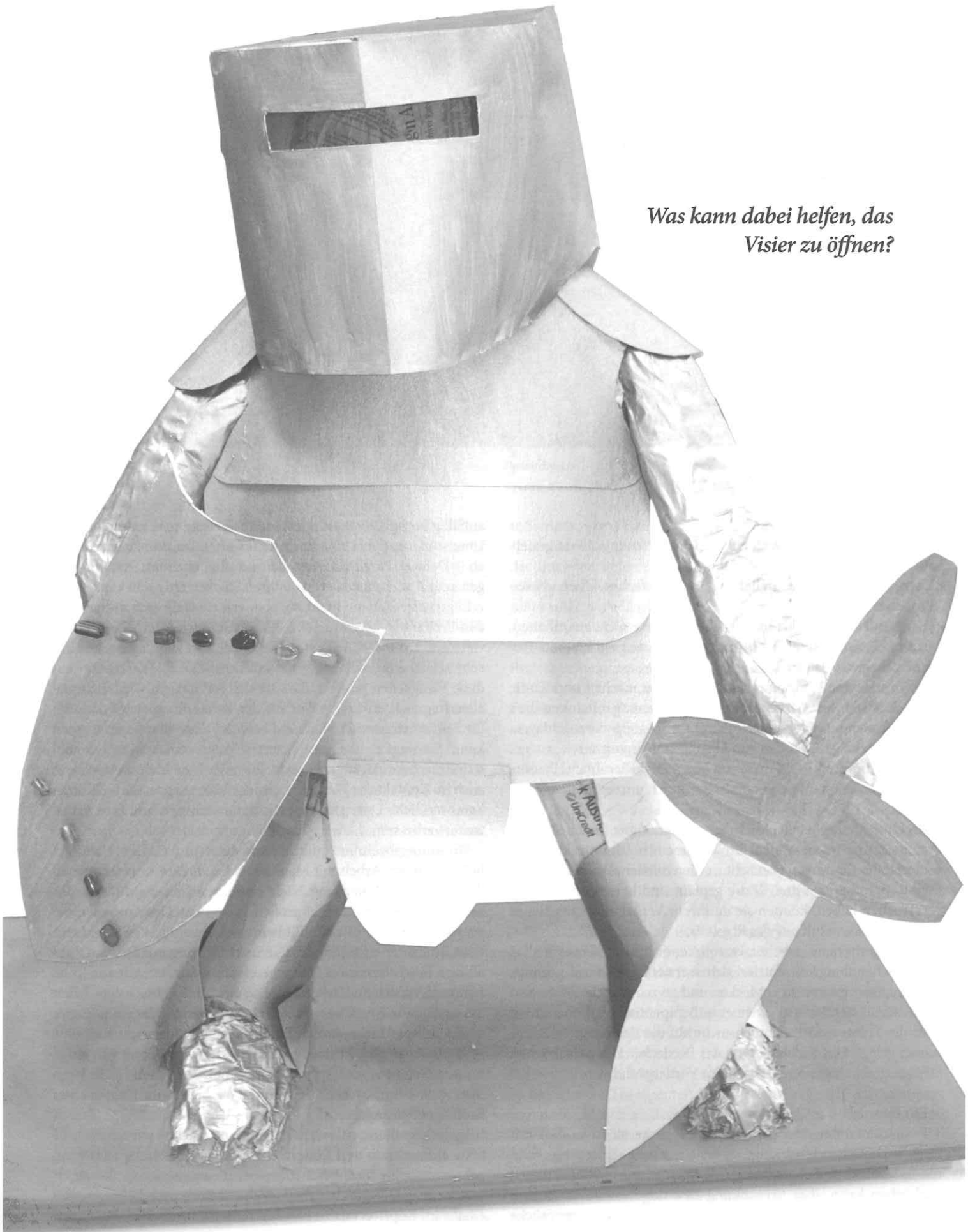


Foto: privat

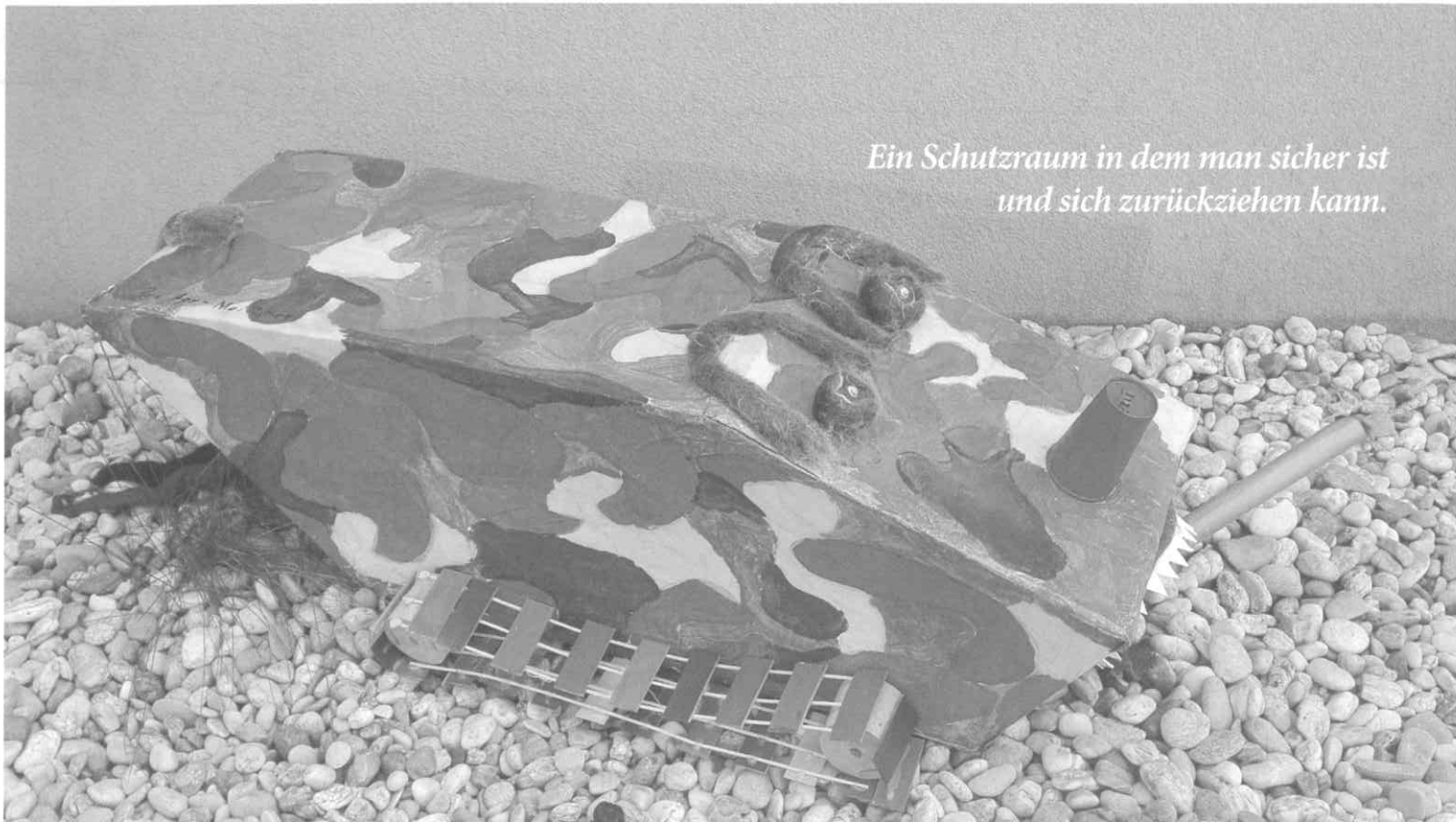
BIRGIT ELSAYED-GLASER, geb. 1966, Ergotherapeutin in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen seit 1992. Langjährige Arbeit im AKH, seit 2010 bei der BBRZ-MED. Aktuell Leitung der Ergotherapie der Zentren für seelische Gesundheit der BBRZ-MED in Wien. Ambulante Ergotherapie in freier Praxis, tätig als Lehrende an der FH Campus Wien und Fachbeauftragte für Ergotherapie bei der PSZ gGmbH.

KONTAKT

birgit.elsayed-glaser@bbrz.at



*Was kann dabei helfen, das
Visier zu öffnen?*



*Ein Schutzraum in dem man sicher ist
und sich zurückziehen kann.*

Panzer

Beispielsweise ist es möglich

- Zeit zum Planen oder auch ein Ende der Planungsphase gezielt vorzuplanen
- Kurze Tätigkeiten ermöglichen ein mehrfaches Üben dieses Prozesses
- Fehler in einem Werkstück bestehen zu lassen; sie auszuhalten, sich in einem weiteren Werkstück passend steigern können. Passende Vergleiche suchen.
- Auf vorhandene Fähigkeiten aufmerksam zu machen und damit die Selbstsicherheit stärken, aber auch bei Planung miteinbeziehen
- Bei auftretenden Problemen nicht eine Lösung vorzuschlagen, sondern das eigene Finden von Lösungen unterstützen
- Ein Unterbrechen und Fortsetzen von Tätigkeiten üben, Pausen machen, achtsam und ergonomisch mit sich umzugehen

Kreative Medien eignen sich hervorragend für diesen Prozess. Voraussetzung ist, dass nicht im Vorhinein bestimmte Produkte während der Ergotherapie erstellt werden müssen. Wenn Patienten für die Ergotherapie drei Körbe geplant und bereits an Freunde versprochen haben, können sie an ihrem Verhalten nichts Neues ausprobieren, es zählt nur das Ergebnis.

Die Ergotherapie arbeitet ressourcenorientiert. Eine medizinische Behandlung konzentriert sich in erster Linie darauf, negative Krankheitssymptome zu entdecken und zu reduzieren. Sie ist also eher defizitorientiert. In einer ergotherapeutischen Behandlung wird der Fokus jedoch deutlich mehr auf die Ressourcen des Einzelnen gelegt. Das bedeutet, dass das Entdecken der persönlichen Stärken und Fähigkeiten verstärkt im Vordergrund steht.

Ein Beispiel:

Fr. Z leidet unter einer chronischen Psychose; sie ist so stark mit ihren Innenwelten beschäftigt, dass sie nur sehr schwer mit Anderen in Kontakt treten, geschweige denn einer regelmäßigen Arbeit nachgehen kann. Ihre Erkrankung bewirkt, dass sie zu Beginn sowohl bei der Planung als auch bei der Umsetzung ihrer Stücke

auffällig kompliziert und umständlich arbeitet, sie kann keinerlei Unterstützung dabei annehmen und wertet ihre Stücke durchwegs ab (=Defizit). Parallel dazu stellen wir aber auch fest, dass sie sehr genau und auch ausdauernd an ihren Stücken tätig sein kann. Misserfolge schrecken sie nicht ab, sondern sie stellt sich auftauchenden Problemen konsequent und kann sie auch lösen. Sie benötigt viel Zeit, um ihre Stücke abzuschließen, aber die Ergebnisse sind sehr schön ausgearbeitet (=Ressourcen). Die Konzentration auf diese Fähigkeiten bewirkt, dass sie sich seit langem wieder einmal als erfolgreich erlebt. Im Verlauf der Behandlung steigt dadurch ihr Selbstvertrauen deutlich und bewirkt, dass sie mutiger werden kann. Sie wagt es, die komplizierten Wege verlassen und erlaubt sich einfachere Zugänge. Sie lernt, ihre Arbeit zu schätzen und kann auch im Kontakt zur Therapeutin mehr Vertrauen fassen – dadurch handwerkliche Unterstützung leichter annehmen und ihre Arbeit weiter verbessern.

Stimmungsbeeinflussende Effekte einer praktischen Hand-Arbeit. Die aktive Arbeit mit Materialien hat direkte Auswirkung auf die momentane Stimmung. Nicht umsonst erfreuen sich Erwachsenenmalbücher derzeit einer großen Beliebtheit. Das Ausmalen dieser meist kleingemusterten Bildvordrucke benötigt viel Konzentration, Buntstifte erfordern präzise Strichführung mit Druck – und all dies führt dazu, dass Menschen währenddessen gut zur Ruhe kommen, zu sich finden können. Die meisten von uns haben schon am eigenen Leib erfahren, dass ein kurzer Sprint oder ein engagiertes Squashspiel nicht nur der Fitness dienen, sondern uns auch eine gesunde Form von Austoben ermöglicht, einen Abbau von aufgestauten Gefühlen und Spannungen. Einen ähnlichen Effekt kann man auch beim Kochen bzw. Backen erleben, beim Kneten eines Brotteiges beispielsweise.

In der ergotherapeutischen Behandlung machen wir auf diese Effekte aufmerksam und fördern einen gezielten Einsatz. Dies kann sehr unterschiedlich geschehen; beispielsweise kann die rhythmische, gleichbleibende Arbeit an einem Korb dazu beitragen, das „Chaos im Kopf“ etwas zu beruhigen. Beim Bearbeiten eines groß-



Resilienzstiefel

en Specksteins oder Holzstückes können wiederum gut aufgestaute Spannungsgefühle abgebaut werden. Malen mit den Fingern ist stark spürbar und hat häufig beruhigende Effekte.

KREATIVE VERARBEITUNGSMÖGLICHKEITEN VON PSYCHISCHEN BELASTUNGEN IM RAHMEN EINER ERGOTHERAPEUTISCHEN BEHANDLUNG.

Zusätzlich zum Erkennen und Bearbeiten der eigenen Handlungsmuster ergibt sich beim Arbeiten mit unterschiedlichen Medien die Möglichkeit, akute Belastungen auszudrücken und zu verarbeiten. Mit verschiedenen Materialien (Malen, Ton, etc.) können aktuelle Belastungen plastisch dargestellt werden. Diese Art der Arbeit erfordert eine nähere Auseinandersetzung mit dem Thema (wie kann ich darstellen, was mich bewegt; welche Formen, Farben könnten passend sein) und macht Probleme sichtbarer, begreifbarer und damit auch bearbeitbarer.

In der Einzelarbeit entstehen dabei häufig Bilder oder kleine Skulpturen, die auch in anderen Therapien hilfreich verwendet werden können. In gemeinsamen kreativen Projekten (Kleingruppenarbeit) können positiv bestärkende Fähigkeiten dargestellt werden (z.B. Stärkentiere) und dadurch sichtbar und wahrnehmbar werden.

Bei einem kreativen Projekt zum Thema Resilienz wurde von einer Gruppe beispielsweise ein Panzer dargestellt. (Bild Panzer)

Ein Schutzraum, in dem man sicher ist und sich zurückziehen kann. Bei der Besprechung wurde dann verstärkt Thema, ob es denn auch einen Ausgang gibt, es wurde diskutiert, wie man sich aus dem Rückzug wieder „herausziehen“ kann und warum das wichtig ist. Ähnlich bei der Darstellung eines Ritters (Bild Ritter): was kann dabei helfen, das Visier zu öffnen (symbolisch für mehr in Kontakt mit anderen zu treten)?

Genauso können aber auch negative Krankheitssymptome im Vordergrund stehen – überzeichnet dargestellt, kann dabei Frust und Ärger in Spaß umgewandelt werden. Oder aber das dargestell-



Turboschnecke

te Symptom am Ende mit Genuss zerstört werden. Ein weiteres Beispiel sind Brücken (Bild Brücke) aus Papier, über die man sich mit der aktuellen Behandlung und dem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben auseinandersetzt (Welche Stolpersteine gibt es, was hilft weiter, wo will ich hin...).

Auf diese Art ist es möglich, sich mit jedem Thema auseinanderzusetzen, das gerade im Vordergrund steht. Gleichzeitig muss das Projekt gemeinsam geplant und gebaut werden; dies erfordert Kontaktfähigkeit, Fantasie, Problemlösekompetenz, Einsatz der eigenen Stärken – und fördert daher Fähigkeiten, die für den Wiedereinstieg in den Beruf und auch für eine Steigerung der Lebensqualität äußerst wichtig sind.

Kreativität ist also etwas, das wir in unserem Leben dringend benötigen und das uns auch über schwierige Zeiten gut hinweghelfen kann. Zu Hause – viele Menschen haben während des Lockdowns ihrer Kreativität beim neu entdeckten Kochen freien Lauf gelassen, andere haben vielleicht ihre Ängste aufgemalt oder sich in gemalte Fantasiebilder fallen lassen und dort vom Alltag erholt. Oder aber auch in einer Behandlung – zum Beispiel im Rahmen einer Ergotherapie.

Die aktuelle Situation der Pandemie und ihrer Auswirkungen auf unseren Alltag löst bei den meisten Menschen große Verunsicherung aus. Umso mehr brauchen wir das Vertrauen in uns selbst, um uns dem Leben gewachsen zu fühlen. Therapie unterstützt dabei. In unserer Einrichtung (Zentrum für seelische Gesundheit der BBRZ-MED Wien, www.bbrz-med.at) bemühen wir uns daher sehr darum, auch jetzt eine stützende und fördernde ambulante Rehabilitation für Menschen mit psychischen Erkrankungen anzubieten. Unsere Therapeuten bieten kompetente Unterstützung an, und unser administratives Team hat mit großem Einsatz Abstände abgemessen, Pläne angepasst und alles dafür vorbereitet, damit unser Angebot gut und sicher angenommen werden kann. Das Tragen von MNS-Masken mag zunächst mühsam erscheinen, ist aber momentan einfach nötig und fühlt sich nach einigen Tagen auch fast schon normal an. ☺

KATHARINA HEJNA

Physiotherapie in der Psychiatrie

Körper und Seele verbinden

Physiotherapie ist bei der Behandlung psychischer Erkrankungen ein kleiner Bereich, der oft wenig Aufmerksamkeit erhält. Warum es sich aber lohnen kann, sich um den eigenen Körper zu kümmern und Bewegung in sein Leben zu bringen, möchte ich gerne in diesem Artikel ein wenig beleuchten.

KÖRPER UND SEELE, WIE HÄNGT DAS ZUSAMMEN?

In Volkswisheiten und Redewendungen erkennen wir einen klaren Zusammenhang zwischen unseren Gefühlen und unseren Körperempfindungen. Das Herz kann brechen, ein Stein im Magen liegen, Schmetterlinge im Bauch flattern und die Knie weich sein. All das, ohne dass wir körperlich krank sind.

WAS PASSIERT ABER MIT DEM KÖRPER BEI EINER PSYCHISCHEN ERKRANKUNG?

Häufige Begleiter von psychischen Erkrankungen sind Bewegungsmangel, vermehrtes Rauchen, reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit und Veränderungen des Fettstoffwechsels. Auch psychiatrische Medikamente können mit Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme oder Gleichgewichtsproblemen Auswirkungen auf den Körper und die Bewegung haben.

Zusätzlich bringen bestimmte Erkrankungen spezielle Probleme mit sich. Menschen mit Depression geben häufiger muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen und Antriebsmangel an. Im Rahmen einer Manie berichten viele Betroffene von zu intensiver, zu häufiger Bewegung und Selbstüberschätzung, dies macht es leichter, sich zu verletzen. Im Rahmen von Ängsten und Panik können Signale körperlicher Anstrengung wie Schwitzen, erhöhter Puls oder schnellerer Atem als Anzeichen einer Panikattacke missinterpretiert werden. Schizophrenie

kann körperliche Begleiterkrankungen wie Übergewicht, Diabetes und Herz- Kreislauferkrankungen begünstigen, und je nach Krankheitsphase körperliche Unruhe oder aber Antriebslosigkeit mit sich bringen.

WAS BRINGT BEWEGUNG?

Einige positive Auswirkungen von Bewegung sind mittlerweile zu Allgemeinwissen geworden. Niemand ist mehr überrascht zu hören, dass Bewegung sich auf unser Herz- und Kreislaufsystem, Immunsystem, Gehirn und unseren Stoffwechsel positiv auswirkt. Aber auch psychologische Effekte wie gesteigertes Wohlbefinden, gestärkter Selbstwert, verbessertes Stressmanagement und stärkere soziale Fähigkeiten sind wichtige Argumente, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Im Rahmen von Einzelphysiotherapie oder Bewegungstherapie in der Gruppe können körperliche Ziele genauso zum Thema werden wie psychologische:

- Ich möchte wieder belastbarer werden.
- Ich möchte meinen Körper wieder spüren.
- Ich möchte mich entspannt fühlen.
- Ich möchte mit anderen lachen.
- Ich möchte wieder tief durchatmen können.

Dies und vieles mehr kann ein Grund für Bewegung sein. Durch Bewegung trainieren wir nicht nur die körperlichen Aspekte – Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Wahrnehmung – sondern auch soziale Fertigkeiten, Entspannungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit.

WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

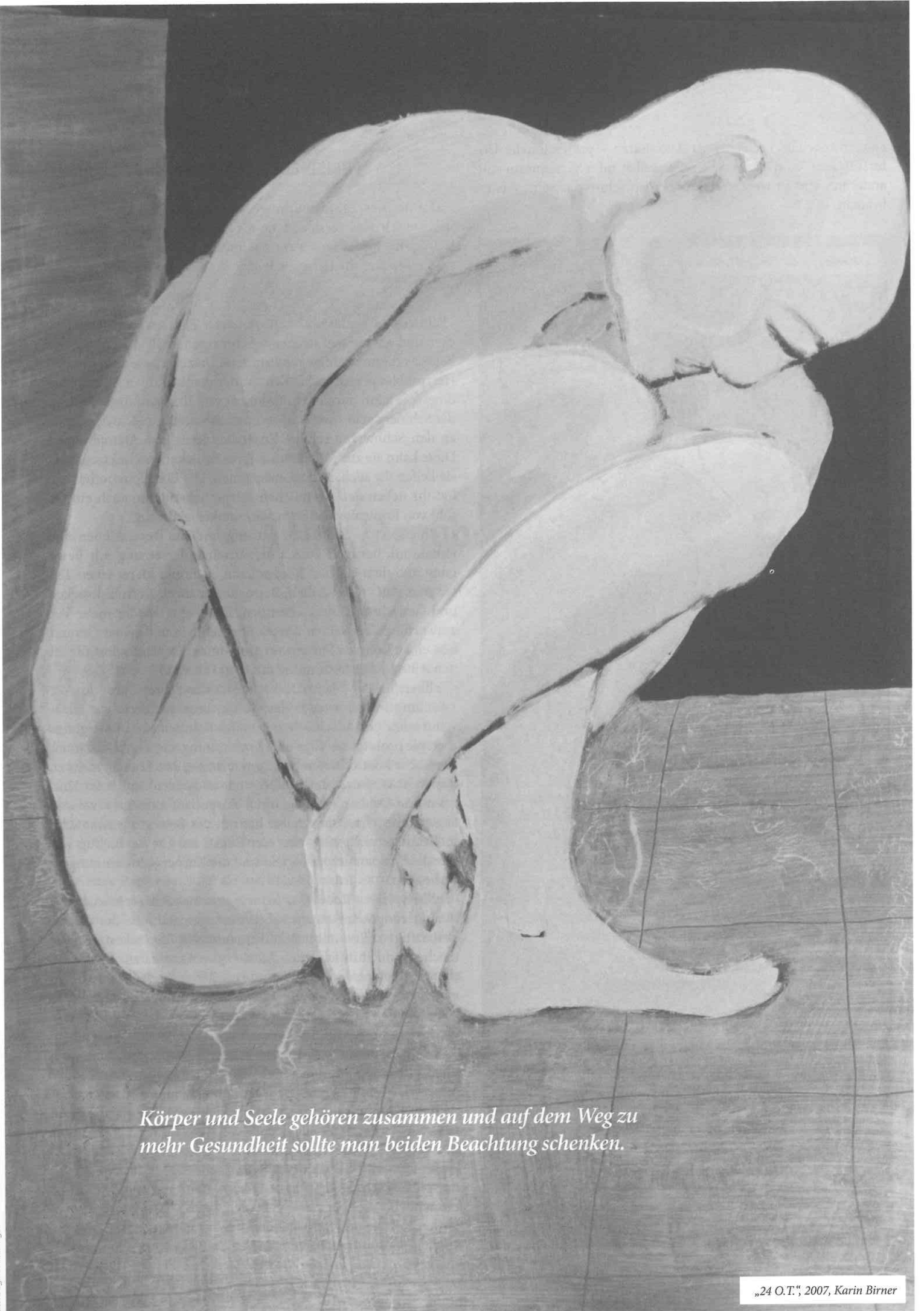
Physiotherapie – gezielte Behandlung bei einer Physiotherapeutin/einem Physiotherapeuten kann sinnvoll sein, um den Bewegungsapparat individuell zu untersuchen und zu behandeln. Dies kann bei einer niedergelassenen Physiotherapeutin/einem niedergelassenen Physiotherapeuten in der Praxis, vorzugsweise mit Erfahrung im Bereich der Psychiatrie, oder im Rahmen einer ambulanten oder stationären interdisziplinären Behandlung passieren.

Bewegungstherapiegruppen – vor allem in Spital und Rehaklinik kann man gemeinsam in der Gruppe Bewegungserfah-



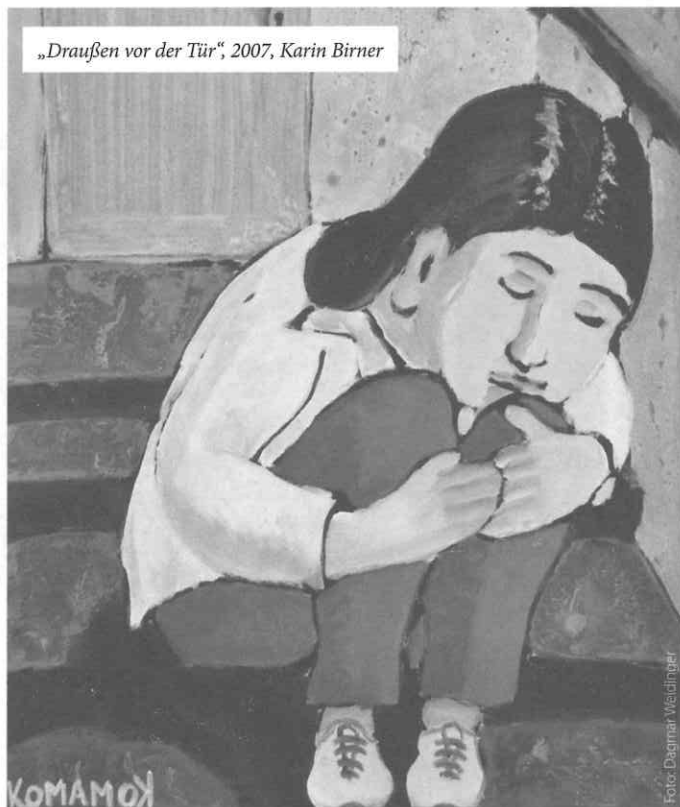
KATHARINA HEJNA BSC,
Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Sie bietet seit 2010 im BBRZ Med. Zentrum für seelische Gesundheit (www.bbrz-med.at) Bewegungstherapiegruppen und Einzelphysiotherapie an.

KONTAKT
katharina.hejna@bbrz.at



Körper und Seele gehören zusammen und auf dem Weg zu mehr Gesundheit sollte man beiden Beachtung schenken.

rungen machen. Freizeitsport/Aktivitäten – professionelle Unterstützung kann notwendig sein, selbst oder gemeinsam mit anderen aktiv zu werden kann aber oft schon das sein, was es braucht.



WAS MUSS ICH BEACHTEN, WENN ICH AKTIV WERDEN MÖCHTE?

- **ÄRZTIN/ARZT:** An erster Stelle sollte ein Arztgespräch stehen. Auch Gesunde sollten spätestens ab dem 35. Lebensjahr einen Gesundheitscheck und ein Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt führen, bevor sie loslegen.
- **SPASS:** Dann geht es daran, einmal auszuprobieren, was einem selbst eigentlich Freude macht, vielleicht auch ein oder mehrere neue Angebote ausprobieren.
- **WAS GEHT:** Genauso wichtig wie Spaß ist die Verfügbarkeit – zeitlich, räumlich, finanziell sollte die gewünschte Aktivität machbar klingen. Kostengünstige oder kostenlose Angebote gibt es von verschiedenen Organisationen.
- **PLAN:** Hat man etwas für sich gefunden kann man einen Plan aufstellen, wie lange und wie oft in der Woche diese Aktivitäten passieren sollen.
- **SANFT:** Wichtig ist es, sanft zu beginnen und langsam die Belastung zu steigern um Überforderung zu vermeiden. Diese ist Futter für den inneren Schweinehund. Und bei alledem nicht vergessen, perfekt gibt es nicht! Jedes Mal, wenn ich mich bewege, tue ich meinem Körper etwas Gutes.
- **ANGENEHM:** Zu guter Letzt: Schmerz ist nicht okay. Muskelkater oder „sich wieder spüren“ gehört oft dazu, wenn man wieder aktiv wird. Schmerzt eine Bewegung oder Aktivität, dann läuft irgendetwas nicht gut. Dann entweder die Belastung reduzieren oder sich Rat von Physiotherapeutin/Physiotherapeut oder Ärztin/Arzt holen. Sind Schmerzen ein Hauptproblem, sollten sie in einer dafür spezialisierten Einrichtung gemeinsam von verschiedenen Berufsgruppen behandelt werden.

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Damit diese Informationen etwas anschaulicher werden, möchte ich vier verschiedene Möglichkeiten beschreiben, wie Bewegung und Psychiatrie zueinander finden. Die Personen sind erfunden, die Beispiele jedoch eine Sammlung aus meinem Berufsalltag.

- **Fallbeispiel 1 – Lisa, 27** hatte in letzter Zeit vermehrt Panikattacken und seit kurzem stechende Schmerzen im Brustkorb. Sie war beim Arzt, um wichtige medizinische Ursachen wie zum Beispiel Herzprobleme auszuschließen. In der gemeinsamen Einzelphysiotherapie kann durch Mobilisations- und Entspannungsübungen der Schmerz gelöst werden, vermutlich war eine blockierte Rippe an den Schmerzen schuld. Zusätzlich lernt Lisa Atemübungen. Diese kann sie zur Mobilisation ihres Brustkorbes einsetzen, aber sie helfen ihr auch, sich zu entspannen. Die Einzelphysiotherapie hat ihr neben der eigentlichen Körperbehandlung auch ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit gebracht.
- **Fallbeispiel 2 – Harald, 55** hat aufgrund von Depressionen eine Rehaklinik besucht. Durch die Auseinandersetzung mit Bewegung und dem eigenen Körper kann er immer klarer einen Teufelskreis von zu viel Arbeit, Bewegungsmangel, Antriebslosigkeit und Gewichtszunahme erkennen. Er möchte wieder mehr Verantwortung über seinen Körper übernehmen und seiner Gesundheit einen höheren Stellenwert einräumen. Er plant selbst für seinen Alltag Ausdauertraining mit dem Fahrrad.
- **Fallbeispiel 3 – Maria, 32** hat im Rahmen ihrer Borderline-Erkrankung immer wieder das Gefühl innerer Leere, vor allem wenn es ihr gerade schlechter geht. Im Rahmen einer Bewegungstherapie probiert sie Yoga und Krafttraining aus. Durch die intensiven aber kontrollierten Übungen lernt sie, ihre Energie mehr zu dosieren. Weil die Muskeln sehr gut zu spüren sind beim Kräftigen und Dehnen kann sie ihren Körper auf eine intensive und angenehme Weise spüren. Sie hat mit der Bewegung zwar auch ihre Fitness verbessert, aber der Effekt, der für sie wichtig war, war die Entspannungsfähigkeit und die Körperwahrnehmung zu verbessern.
- **Fallbeispiel 4 – Robert, 47** hat wegen seiner Schizophrenie viele Veränderungen in seinem Leben durchgemacht, die ihn derzeit beschäftigen. Er nimmt Medikamente, die ihn unkonzentriert machen und ihm fehlt der Antrieb für Aktivitäten. In der Bewegungstherapie findet er Freude an Bewegungsspielen. Die gemeinsame Bewegung aktiviert ihn, er kann mit den anderen lachen und den Kopf frei bekommen.

Wie man an allen Beispielen erkennen kann, hat Bewegung nicht nur einen Sinn, ein Ziel. Sie erfüllt viele unserer Bedürfnisse, wie Mobilität, Fitness, Sozialkontakt, Spiel und Freude. Ist die Bewegung eingeschränkt, wirkt sich das auch auf die Seele aus, geht es der Seele nicht gut, leidet die Bewegung darunter. Das macht Bewegung zu einer wichtigen Ressource für unser Wohlbefinden. Ob dafür professionelle Unterstützung, zum Beispiel durch einen Physiotherapeuten, notwendig ist, ist individuell.

Aber Körper und Seele gehören zusammen und auf dem Weg zu mehr Gesundheit sollte man beiden Beachtung schenken. ☼