



EXPERTENTIPP

RAIMUND STELZL

Leiter Massage/Kosmetik
Spa zur Sonne

**ENERGIESCHUB
FÜR DAS NEUE
JAHR!**



GESUNDHEITLICH

**SCHWANGERSCHAFTS-
DEPRESSION**



GÜNTER NEBEL

Inhaber und GF der SANLAS Holding

Kälte und lange Nächte wirken sich oft stimmungshemmend auf unsere Psyche oder allgemeines Wohlbefinden aus. Das Spa zur Sonne wirkt diesem Empfinden mit einem speziellen Energiepaket entgegen. Eine 60-minütige Rücken-Fußreflexzonenmassage sorgt für den idealen Einstieg und bringt den Körper in Schwung. Das anschließende Ganzkörpermeersalzpeeling steigert die Durchblutung und eine Moorpackung zum Ausklang entschlackt den Körper. Wer sich lieber entspannen möchte, den verweisen wir auf unser Zirbenpaket: Kräuterpeeling, Ganzkörpermassage mit warmen Zirbenöl (löst Verspannungen) und eine bedampfte Zirbenlockenpackung in der Schwebeliege wirken gleichermaßen wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Der Tageseintritt in das Wellnessareal sowie das Wäschepaket ist in beiden Paketen inkludiert! — WWW.SPAZURSONNE.AT



Etwa 10 Prozent aller Frauen sind während der Schwangerschaft von einer Depression betroffen. Pre- und postnatale Depressionen werden durch zwei Hauptfaktoren verursacht: belastende, stressvolle Ereignisse und die Angst vor der Geburt. Typische Symptome sind anhaltende Traurigkeit, Konzentrationsschwäche, Verlust des Interesses und der Fähigkeit für Freude, extreme Reizbarkeit, Schlafprobleme, Müdigkeit, Essstörungen, Verlust des Interesses an Sex, Gefühle des Versagens oder der Schuld, in schweren Fällen Gedanken an Selbstmord oder Tod. Das Wichtigste ist, der offenen Kommunikation eine Chance zu geben. Es ist von entscheidender Bedeutung für die Betroffenen, sich von ihrer Umgebung akzeptiert zu fühlen und zu wissen, dass es Hilfe gibt. Psychoedukation, Psychotherapie, Entspannungsübungen, Yoga und Sportaktivitäten sind die wichtigsten Elemente der Hilfe. Manchmal werden auch Medikamente benötigt, vor allem bei Fällen mit Selbstmordgedanken. Das Schloßhotel Szidonia an der österreichisch-ungarischen Grenze bietet Programme zur Schwangerschaftsvorbereitung und Prävention von Schwangerschaftsdepressionen in deutscher Sprache und in einer wunderschönen Umgebung. — WWW.SANLAS.AT

**1.800 Euro im Jahr.
Die kann ich mir
sparen.**

Elke S., BA
Studentin (25), Graz
rauchfrei seit zwei Jahren

**Rauchen
passt nicht
mehr zu mir.**

Und zu Ihnen?

Bezahlte Anzeige des Landes Steiermark

© Ulla Sladek_www.frau-ulla-fotografiert.at

Hilfe beim Aufhören:

