



DR. MED. RUEDI BRODBECK

Hausarzt / Psychosomatiker,
Alchenflüh, CH

Wege *aus der* Depression

Die ganzheitliche Anti-Depressionskur – NewstartPlus praktisch

Depression, Burnout und chronische Müdigkeit gehören zu den häufigsten seelischen Erkrankungen. In der Schweiz sind davon über 500 000 Menschen behandlungsbedürftig betroffen. Meistens werden ihnen bloss Psychotherapie und/oder Medikamente angeboten. Alternative wirksame Behandlungsmöglichkeiten sind zwar vorhanden, werden aber in weniger als 5 % der Fälle durchgeführt.

- **Was sind die Ursachen dieser gewaltigen Epidemie?**
- **Was kann man tun, wenn man davon betroffen ist?**
- **Wie kann man heil werden, wie sich schützen?**

Krankheit kommt nicht einfach aus dem Nichts. Es sind auch nicht einfach die falschen Gene, die schlechte Jugend oder der Stress am Arbeitsplatz, die krank machen. Das Manifestwerden einer Erkrankung ist meist die Folge des Zusammenwirkens körperlicher, seelischer, spiritueller und sozialer Ursachen. Aus dem Erkennen die-

ser Zusammenhänge leiten sich vielversprechende Lösungsansätze und therapeutische Möglichkeiten ab.

Allerdings ist oft gerade der Anfang sehr schwer und der Therapieerfolg ist auch beim Einsatz von Medikamenten erst nach 7–14 Tagen sichtbar. Verhaltens-, Denk- und Lebensstiländerungen benötigen viel Energie und diese können Depressive oft wegen ihrer Erkrankung gar nicht aufbringen.

Deswegen bietet «Leben und Gesundheit» seinen Lesern Ende November (24. November bis 5. Dezember 2013) ein hilfreiches Angebot an. Die Kur «Wege aus der Depression» wird die oben gestellten Fragen aufgreifen und anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse praktische und leicht umsetzbare Tipps anbieten, wie der «Ausweg»* geschaffen werden kann. Viele Schritte können Betroffene selber gehen. Die Teilnehmer auf der Sonnalm werden durch Dr. med. Ruedi Brodbeck und sein Team fachkundig und einfühlsam auf den ersten Schritten begleitet.

Für eine Teilnahme an diesem ganzheitlichen Gruppenprogramm in familiärer und christlicher Atmosphäre ist geeignet, wer ...

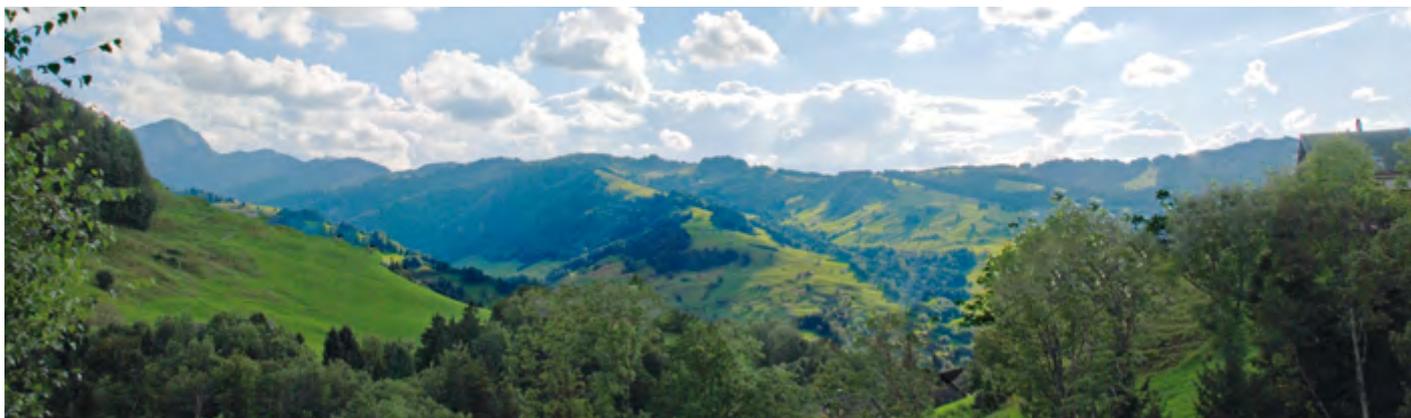
- **sich selber depressiv fühlt oder depressive Angehörige hat,**
- **an Erschöpfung oder einem Burnout leidet,**
- **sich chronisch müde, energielos oder gestresst fühlt,**
- **der Entstehung von Depression/Burnout vorbeugen will,**
- **neue Lebenskraft finden oder seine Leistungsfähigkeit steigern möchte.**

Die «Sonnalmatt» liegt sehr ruhig auf 950 m Höhe und damit meist über der Nebelgrenze. Sie ist in die wunderschöne Natur eingebettet und bietet eine schöne Aussicht. Erleben Sie, wie wirkungsvoll dieser einfache und natürliche Behandlungsansatz ist. Gewinnen Sie neue Kraft und Energie. Zwölf Tage, die Ihr Leben verändern können.

Weitere Infos und Anmeldung:
www.bergpension.ch/ www.llg.ch
oder Tel. +41 (0)71 993 34 17
«Sonnalmatt Bergpension Gesundheitszentrum», Remo Fischer, Schwand 2588, CH-9642 Ebnat-Kappel

* Vgl. Nedley, N., M.D., *Depression – ein Ausweg*, 2009, Deutscher Verein für Gesundheitspflege, Ostfildern.

Aussicht von der Bergpension Sonnalm, wo Ende November das LLG-Seminar «Wege aus der Depression» stattfinden wird.



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

