



Die Gesundheit der Zukunft aktiv mitgestalten: Das MentalSpa Resort Fritsch am Berg widmet sich wesentlichen Lebensthemen / Start mit neuem Menopause-Arrangement

## **Aktiv steuern statt aushalten: Mit mehr Lebensfreude durch die Wechseljahre**

*Weitblick ist es, was das MentalSpa Resort Fritsch am Berg oberhalb von Bregenz am Pfänderrücken auszeichnet. Und damit ist nicht nur das unvergleichliche Dreiländer-Panorama über den Bodensee und die Schweizer Berge gemeint, sondern auch die inhaltliche Ausrichtung: Schon seit Jahren bringt man im Fritsch Mentales in die Wellness – mit einem ganzheitlichen Mental-Wellness-Konzept für Körper, Geist und Emotionen. Unterstützt von purer Natur und stylish-zurückgenommener Architektur schafft das adults only-Hotel (ab 16) unter dem Motto „glücklich, gelassen und gesund“ einen Lebensraum, der Erholung vom Alltag verspricht. Doch es soll noch um weitaus mehr gehen: ums aktive Mitgestalten der Gesundheit der Zukunft. Als ersten Schritt fokussiert MSc Diana Sicher-Fritsch Lebensthemen – und startet mit einem neuen Arrangement zum Thema „Menopause – Mit Lebensqualität durch die Wechseljahre“, das die Schulmedizin ergänzen soll. Stets individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten werden Coachings, Biofeedback, Ernährungstipps, spezifische Körperanwendungen und Personal Training eingesetzt. Denn es geht darum, Einfluss zu nehmen auf die Anforderungen dieser weiblichen Lebensphase. Weil aktives Steuern besser ist als passives Aushalten.*

**Kurztext: 1258 Zeichen**

„Lebensphasen und Lebensübergänge halten viele Überraschungen und Hürden für uns bereit“, sagt MSc Diana Sicher-Fritsch, die sich in den letzten Jahren nicht nur als „Experte für leichtes Leben“ und Autorin („Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodell<sup>®</sup>“, Springer-Verlag), sondern unter anderem auch als Best Spa Manager in Europe beim „European Health & Spa-Award“ einen Namen gemacht hat. Ihre neuen Lebensthemen-Arrangements wollen im Rahmen eines Fritsch-Urlaubs „ein Stück weit auf dem Weg durch oder beim Übergang in eine neue Lebensphase begleiten“.

### **Menopause: Neuen Umgang mit Symptomen lernen**

Alle Arrangements sind dabei immer als Ergänzung zu eventuell nötigen ärztlichen Behandlungen zu sehen. Was fürs Thema Menopause bedeutet: Statt um die medizinische oder hormonelle Behandlung geht es um die Frage, wie Frau mit mehr Lebensqualität die Wechseljahre positiv

erlebt. Durch eine fordernde Zeit, in der der eigene Körper plötzlich verrücktspielt. Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Muskelschmerzen und Reizbarkeit können den Alltag belasten. „Bereits im Vorfeld besprechen wir individuelle Bedürfnisse, bestimmen die Inhalte und können somit aktiv Einfluss nehmen, was sich verändern soll,“ sagt Diana Sicher-Fritsch. Denn der Umgang mit Symptomen wie etwa Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzrasen und Veränderungen des Körpers will gelernt sein. Um die neue Lebensphase der Wechseljahre positiv und mit mehr Lebensfreude zu gestalten. Diana Sicher-Fritsch setzt hier auf Coachings und Biofeedback-Training. Schon gewusst, dass es gegen die gefürchteten Hitzewallungen nicht nur Kühlsprays, sondern auch Mentaltechniken gibt, die den Körper kühlen? Und dass es nicht nur auf die richtige Wahl der Kleidung, sondern auch aufs passende Essen ankommt? Das Motto von Diana Sicher-Fritsch: „Gute Vorbereitung auf eine herausfordernde Situation ist alles“.

Deshalb gibt's im Rahmen des Fritsch-Kulinariums beim Chef's Table spannende Tipps, was Ernährung bewirken kann. Nicht nur wärmen und kühlen, sondern auch zum Beispiel im Hinblick aufs steigende Osteoporose-Risiko in der Menopause. Die Balance zwischen Gewicht und Genuss kann dabei ebenfalls Thema sein. Beim abendlichen Dinner darf selbst entschieden werden, was Freude macht: Gänge lassen sich frei zusammenstellen, pur oder mit Beilagen. Chefkoch Franz Fritsch setzt auf mehr Gemüse, weniger Kohlenhydrate und viel frischem Geschmack aus regionalen, saisonalen und hochwertigen Produkten. Wer will, bekommt ebenso Klassiker wie Wiener Schnitzel und Kaiserschmarrn. Weil auch eine Wellness-Sünde gut sein kann für die Seele.

### **Veränderte Lebensrollen, Hautpflege & sinnvolle Bewegung**

A propos: Auch die Haut braucht in den Wechseljahren spezielle Aufmerksamkeit, besonders wenn sie trocken wird. Eine „Morgentau“-Gesichtsbehandlung vitalisiert und sorgt für Lebensfreude, die man sehen kann. Als Ganzkörper-Ritual mit Peeling, nährender Packung und entspannender Wohlfühlmassage sorgt die „Walderlebnis“ Ganzkörper-Zeremonie für ganz viel Balance und Regeneration. Und das „See-Personal-Training“ bringt nicht nur ein positives Körpergefühl, sondern auch individuelle Tipps für sinnvolle Bewegung in den Wechseljahren. Nicht zuletzt nimmt sich Diana Sicher-Fritsch im Coaching auch die veränderten Lebensrollen vor. „Denn gerade, wenn der Wandel in uns beginnt, verändert sich auch im Außen wieder einmal vieles“. Etwa, wenn gleichzeitig zur Menopause die Kinder aus dem Haus gehen, die Partner-Beziehung neu definiert werden muss, berufliche Veränderungen anstehen oder Angehörige gepflegt werden müssen.

Das neue Arrangement „Mit Lebensqualität durch die Menopause“ ist ab sieben Übernachtungen buchbar und kostet (ohne Logis/HP) pro Person für Coachings und Anwendungen inkl. Unterlagen 1.218 Euro. Es will im entspannenden Urlaubsumfeld Zeit und Raum geben, die Veränderungen im Innen und Außen zu reflektieren. Und gemeinsam Strategien erarbeiten, die es Frauen ermöglichen, positiv, entspannt und gesund durch die Wechseljahre zu gehen. **Langtext: 5340 Zeichen**

*Mehr Infos: 4 Sterne MentalSpa Resort Fritsch am Berg, Buchenberg 10, A-6911 Lochau am Bodensee, +43 5574 43029, [www.fritschamberg.at](http://www.fritschamberg.at)*

Text- & Bilder-Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com) (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)



Presse: Barbara Angerer-Winterstetter, Tel +49/89/418 518-91, [dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com)