



## PRESSEMITTEILUNG

---

Thema: Was haben Kräuter, Steine & Schokolade gemeinsam?  
Themenbereich: Wellness / Gesundheit / Erholung  
Kontakt: Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co KG  
Cliff Hotel Rügen, Cliff am Meer 1, 18586 Ostseebad Sellin  
Tel.: 038303-80 / Fax 038303-8490, [www.cliff-hotel.de](http://www.cliff-hotel.de)  
Ansprechpartner: Peter Schwarz:  
Tel.: 038303-84671 / [peter.schwarz@cliff-hotel.de](mailto:peter.schwarz@cliff-hotel.de)  
Pressedownload: [http://www.cliff-hotel.de/de/informieren/presse\\_downloads.html](http://www.cliff-hotel.de/de/informieren/presse_downloads.html)  
(Texte & Fotos)

---

Zeichen: 3.578 (mit Leerzeichen)

### **Was haben Kräuter, Steine & Schokolade gemeinsam?**

Sie machen glücklich! Sabotieren Sie den Winterblues!

Die kurzen Wintertage schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. Trübe sind gleichermaßen der Himmel und die Stimmung. Bei feucht-kaltem Wetter fühlen sich viele Menschen schlapp, antriebslos und lustlos. Schuld an dieser „Winterdepression“, unter der etwa 10% - 15% der mitteleuropäischen Bevölkerung leiden, sind unter anderem der Lichtmangel und die geringe Lichtintensität in der dunklen Jahreszeit. Das Ergebnis: man fühlt sich schlapp und schläfrig, die Stimmung vieler Menschen sinkt auf den Nullpunkt. Die besten Rezepte dagegen sind viel körperliche Bewegung bei Tageslicht unter freiem Himmel und Dinge zu tun, an denen man Freude empfindet.

Das Cliff Hotel Rügen hat sich mit dem Thema Winterblues beschäftigt und bietet im Wellnessbereich des Hauses auch bereits bei kurzfristig gebuchten Kurzurlauben maßgeschneiderte Arrangements für Freude und gute Laune.

Lange Spaziergänge am Privatstrand des Hotels machen glücklich und ein besonderes Stimmungshoch durch „Sonnenschein auf Bestellung“ verspricht die Davita Lichttherapie. Das UV-freie Licht des Lichttherapiegerätes trifft durch das geöffnete Auge auf die Netzhaut und unterstützt die körpereigene Produktion von Vitamin D und dem „Glückshormon“ Endorphin. Gleichzeitig hemmt es die Produktion des körpereigenen Hormons Melatonin, das unter anderem dazu führt, dass manche Menschen sich zunehmend schlapp und schläfrig fühlen und Heißhungerattacken verspüren. Ein Besuch im Solarium ersetzt übrigens nicht den Spaziergang im Tageslicht oder das Therapielicht, denn die Lichtsignale werden über in den Augen sitzende



## PRESSEMITTEILUNG

---

Rezeptoren weiter ins Gehirn geleitet. Auf der Sonnenbank nimmt man lediglich ultraviolette Strahlen über die Haut auf, die Augen muss man abschirmen.

Eine harmonisierende, stimmungsaufhellende Wirkung auf Körper, Geist und Seele bietet darüber hinaus Anwendung „CLIFF-SOKOLATA“. Dies nicht nur für Schokoladenfreunde, das sanfte Verstreichen warmer Schokoladenströme wirkt wie ein emotionales und optisches Kunstwerk. Die Behandlung des Körpers mit Kakao-Wirkstoffen erzeugt eine seidig-weiche und straffe Haut und seelisches Wohlbefinden.

Die HOT STONE Steinmassage sorgt für tiefe Entspannung dank heißer Basaltsteine: Blockaden lösen sich, die Muskulatur wird gelockert und Sie fühlen sich voll neuer Energie. Neben den Wirkungen der Massage selbst und der muskelentspannenden Wirkung der Wärme wirkt besonders der bewusst eingesetzte Gegensatz von Wärme und Kälte auf das vegetative Nervensystem.

Auf der Glückswolke 7 schwebt man während einer Cliff Verbena Kräuterstempelmassage: die Haut wird mit erlesenen Ölen gepflegt. Durch eine bestimmte Massagetechnik wird eine innere und äußere Harmonie des Körpers erreicht. Durch mit Kräutern, Gewürzen und Pflegewirkstoffen individuell gefüllte Stempelsäckchen wird der ganze Körper entlang der Energiebahnen sanft kreisend massiert. Durch die Entfaltung der Kräuterwirkstoffe werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und ein Entschlackungsprozess eingeleitet. Die Durchblutung wird angekurbelt, es kommt zu einem Repair - Mechanismus der Haut, deren Feuchtigkeitsdepots aufgefüllt werden. Wohlig warme Exotische Düfte umschmeicheln, die Behandlung wirkt absolut entspannend.

Kräuter, Steine & Schokolade haben also gemeinsam, dass sie glücklich machen! Winterblues“ und schlechte Stimmung sind so spätestens nach dem Besuch im Cliff Hotel Rügen kein Thema mehr! Infos unter 038303-83010 oder im Internet unter [www.cliff-hotel.de](http://www.cliff-hotel.de). Peter Schwarz