



Gesund, aktiv und fit

Tiedemann & Sixtus, bekannt aus der Sendung „Wir in Bayern“, erkunden die Ursachen zahlreicher Zivilisationskrankheiten und deren Bekämpfung – teilweise auch ohne Medikamente.



Der Glukose-Trick

Jessie Inchauspé zeigt in ihrem internationalen Bestseller, welche Vorteile ein ausgewogener Blutzuckerspiegel mit sich bringt und wie man ihn erreicht. Köstliche Rezepte inklusive.

Hochsensibel

Immer häufiger stößt man derzeit auf den Begriff Hochsensibilität. Hochsensible Menschen nehmen Informationen feiner und detaillierter wahr als andere. **Silvia König** von Happy HSP arbeitet mit diesen Personen und Unternehmen eng zusammen. Sie sieht Hochsensibilität als eine Begabung, die erkannt werden muss. Für Unternehmen sind hochsensible Personen eine Chance, denn in der richtigen Arbeitsumgebung können sie besonders leistungsfähig sein.

Gesundheit



Tief durchatmen

ÖGK. Die Österreichische Gesundheitskasse startet am 11. September mit ihrem Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“. In Onlinesitzungen mit einer Psychologin erwarten die Teilnehmer Gruppensprache, Motivationstechniken und vieles mehr.



■ **CHIRURGIE.** Brustkrebs ist für Frauen die häufigste Krebsdiagnose. Leider ist eine Brustentfernung oft Teil der Therapie. Am Kepler Universitätsklinikum setzt man bei der Rekonstruktion mittlerweile auf 3D-Scan und -Druck. Die Zufriedenheit unter den Patientinnen ist laut Krankenhaus sehr hoch.

FOTOS: SÜDWEST / PENGUIN RANDOM HOUSE, HEYNE / PENGUIN RANDOM HOUSE, MIRIAM KRONREIF PHOTOGRAPHY, PIXELSEFFECT / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS